

令和7年6月分 学校給食献立表 南花台中学校

月				火				水				木				金							
2 ご飯 牛乳 マーボー豆腐 豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.8 緑 土しょうが 0.8 緑 赤みそ 2 赤 八丁みそ 2 赤 にんにく、さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ でんぶん、オイスターソース トウバンジャン				3 コッペパン 牛乳 マカロニスープ とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				4 ご飯 牛乳 磯煮 豚肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 ひじき 2 赤 じゃが芋 52 黄 きゅうり 13 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお キャベツのソテー キャベツ 45 緑 にんじん 5 緑 しお、こしょう				5 ご飯 牛乳 冬瓜とがんもどきの煮物 とり肉 20 赤 かまぼこ 20 赤 冬瓜 70 緑 がんもどき 30 赤 にんじん 25 緑 しめじ 10 緑 けずりぶし、だしこんぶ さとう、しょうゆ 手作り昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 さとう、しょうゆ				6 ライムギパン 生乳 青大豆のポタージュ ベーコン 7 赤 あさり 13 赤 青大豆ペースト 26 赤 じゃが芋 33 黄 玉ねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 ホールコーン 7 緑 セロリー 7 緑 豆乳 39 赤 豆乳クリーム 7 赤 豆乳バター 1 黄 しお、こしょう とりがらスープ				とりささみのバーベキューソース焼き とりささみ 1コ(40) 赤 さとう、しょうゆ、す レモンじる、トマトケチャップ 野菜サラダ キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング クラス1本 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋			
エネルギー kcal 837 たんぱく質 g 32.5 脂質 g 24.4				エネルギー kcal 813 たんぱく質 g 30.2 脂質 g 32.3				エネルギー kcal 754 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 14.1				エネルギー kcal 794 たんぱく質 g 35.0 脂質 g 20.7				エネルギー kcal 782 たんぱく質 g 40.7 脂質 g 24.3							
9 玄米ご飯 牛乳 豚肉とごぼうの卵とじ 豚肉 23 赤 卵 45 赤 玉ねぎ 45 緑 ごぼう 30 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 8 緑 けずりぶし さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ				10 まるパン 牛乳 レタススープ ベーコン 9 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 20 緑 レタス 7 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ				11 ご飯 牛乳 かぼちゃカレー 豚肉 33 赤 かぼちゃ 59 緑 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ブルーベリー 3 緑 カレー 16 トマトケチャップ 4 とりがらスープ 目玉焼き 卵 1コ 赤 しお、こしょう ビーンズサラダ 大豆 13 赤 金時豆 13 赤 きゅうり 20 緑 にんじん 7 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング クラス1本 す				12 ご飯 牛乳 カムジャタン 豚肉 39 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 33 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 20 緑 にら 7 緑 えのきたけ 7 緑 土しょうが 0.4 緑 赤みそ 0.9 赤 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				13 減塩コッペパン 牛乳 夏野菜の和風パスタ ベーコン 13 赤 スパゲッティ 26 黄 なす 39 緑 ピーマン 13 緑 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ こんぶパウダー キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤				とうもろこしのかき揚げ ホールコーン 13 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 三つ葉 4 緑 小麦粉 7 黄 山芋粉 2 黄 しお キャベツのゆかり和え キャベツ 39 緑 きゅうり 13 緑 ゆかり 0.7 緑			
エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 32.4 脂質 g 17.8				エネルギー kcal 749 たんぱく質 g 29.7 脂質 g 29.1				エネルギー kcal 916 たんぱく質 g 33.0 脂質 g 26.2				エネルギー kcal 741 たんぱく質 g 33.8 脂質 g 12.7				エネルギー kcal 854 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 29.8							
				17 コッペパン(切り込み) 牛乳 トマトスープ ベーコン 9 赤 キャベツ 39 緑 玉ねぎ 26 緑 トマト 7 緑 にんじん 7 緑 パセリ 0.4 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ こぶき芋 じゃが芋 30 黄 しお、こしょう				18 ご飯 牛乳 トックスープ 豚肉 13 赤 トク 26 黄 玉ねぎ 26 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 枝豆の塩ゆで 枝豆 13 緑 しお				19 ご飯 牛乳 筑前煮 とり肉 15 赤 ごぼう 38 緑 れんこん 30 緑 にんじん 30 緑 たけのこ 23 緑 こんにやく 30 干しいたけ 0.8 さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ				20 黒糖パン 牛乳 オニオンスープ ベーコン 7 赤 玉ねぎ 52 緑 ソテーオニオン 26 緑 パセリ 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 豚肉とピーマンのソテー 豚肉 26 赤 たけのこ 26 緑 ピーマン 13 緑 土しょうが 0.4 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、でんぶん マカロニサラダ マカロニ 8 黄 キャベツ 23 緑 きゅうり 23 緑 ホールコーン 8 緑 ドレッシング クラス1本 す							
エネルギー kcal 772 たんぱく質 g 30.9 脂質 g 26.9				エネルギー kcal 752 たんぱく質 g 27.4 脂質 g 15.1				エネルギー kcal 807 たんぱく質 g 28.5 脂質 g 21.4				エネルギー kcal 738 たんぱく質 g 29.1 脂質 g 22.3				エネルギー kcal 738 たんぱく質 g 29.1 脂質 g 22.3							
23 ご飯 牛乳 豆腐のみそ汁 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 わかめ 3 赤 玉ねぎ 33 緑 えのきたけ 7 緑 小松菜 13 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ				24 なかよしパン 牛乳 野菜スープ とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 13 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 枝豆とコーンのサラダ きゅうり 33 緑 枝豆 13 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング クラス1本				栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑 ※ビタミン・無機質からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄 ※脂質・炭水化物力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》				26 ご飯 牛乳 ビーフンスープ 豚肉 13 赤 ビーフン 7 黄 玉ねぎ 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 目玉焼き 卵 1コ 赤 しお、こしょう きゅうりのピリ辛和え きゅうり 35 緑 さとう、しょうゆ、トウバンジャン				27 ココアパン 牛乳 かぼちゃのミルク煮 鶏ミンチ 30 赤 玉ねぎ 30 緑 たけのこ 15 緑 ピーマン 8 緑 赤ピーマン 8 緑 しめじ 8 緑 土しょうが 2 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、オイスターソース トウバンジャン、ごまあぶら さとう、とりがらスープ				チキンナゲット チキンナゲット 2コ 赤 ジャーマンポテト ベーコン 7 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 13 緑 しお、こしょう 玉ねぎの甘酢漬け 玉ねぎ 35 緑 さとう、しお、す			
エネルギー kcal 751 たんぱく質 g 36.3 脂質 g 18.7				エネルギー kcal 763 たんぱく質 g 30.2 脂質 g 26.5				エネルギー kcal 739 たんぱく質 g 31.9 脂質 g 19.8				エネルギー kcal 912 たんぱく質 g 32.0 脂質 g 29.9				エネルギー kcal 912 たんぱく質 g 32.0 脂質 g 29.9							
30 ご飯 牛乳 もずくスープ もずく 7 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 20 緑 もやし 13 緑 チンゲンサイ 13 緑 しめじ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ				揚げしゅうまい しゅうまい 2コ 赤 ゴーヤチャンプル 卵 30 赤 豚肉 30 赤 豆腐 90 赤 ゴーヤ 30 緑 にんじん 15 緑 かつおぶし 2 赤 さとう、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ホイルチンゲンサイ チンゲンサイ 50 緑 マヨネーズ クラス1本 黄				令和6年度献立コンテスト 河内長野市 優秀賞 加賀田小学校 6年(当時) 成澤 駈 さんの献立 17日 ・トマトスープ ・サバのカレー竜田揚げ ・サバドッグの中に入れる野菜 ・冷凍みかん ・コッペパン ・牛乳 一部を変更して実施します				河内長野市では、「よくかんで食べる」ことを継続的に指導していきたいと考え、国の食育推進基本計画で定められている毎月19日の食育の日に合わせ、その前後にかむことを意識できるような献立を提供しています。 これに加え、今月は6月4日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、この期間中にも、かむことを意識できるような献立を提供しています。											
エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1				エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1				エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1				エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1				エネルギー kcal 892 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 31.1							

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
6月分の平均	801	32.0	23.7	2.8	411	110	4.9	335	0.71	0.72	41	6.7
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎ 給食実施日は、学年によって異なります。

◎ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。