

中学校

月				火				水				木				金							
7月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 6/20(金)、 マークシートは 6/13(金)までです。 給食費の口座振替日 (引落日)は 6/25(水)です。 6/23日(月)時点で 中学校給食預り金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。				1減塩ベビーパン 牛乳 焼きそば 豚肉 12 赤 いか 12 赤 乾めん 40 黄 キャベツ 46 緑 もやし 23 緑 玉ねぎ 23 緑 にんじん 12 緑 ピーマン 6 緑 青のり 0.1 赤 トマケチャップ[®] ウスターソース しお、こしょう、しょうゆ 焼きとり とり肉 52 赤 白ねぎ 26 緑 さとう、しょうゆ、でんぶん 中華サラダ こんにやく寒天 0.7 黄 チンゲンサイ 39 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1個 赤 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 831 36.6 31.8				2ご飯 牛乳 しょうが煮 豚肉 38 赤 じゃが芋 83 黄 にんじん 30 緑 さやいんげん 8 緑 こんにやく 30 土しょうが 0.8 緑 さとう、しょうゆ 豆腐 ハンバーグ とうふハンバーグ 1コ(50) 赤 ケチャップ、ウスターソース さとう、しょうゆ、でんぶん 小松菜の 煮浸し 油揚げ 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 梅ひじき ふりかけ ひじき 1 赤 白ごま 0.7 黄 梅肉 0.9 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 760 32.2 15.2				3ご飯 牛乳 とり肉の卵とじ とり肉 45 赤 卵 45 赤 玉ねぎ 75 緑 にんじん 15 緑 三つ葉 5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし うの花の炒り煮 あさり 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 しょうゆ、さとう、けずりぶし きゅうりのピリ辛和え きゅうり 52 緑 白ごま 1 黄 しお、さとう、しょうゆ ごまあぶら、トウバンジャン 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 775 35.7 20.6				4うずまきパン 牛乳 冬瓜スープ 豚肉 13 赤 豆腐 26 赤 冬瓜 26 緑 玉ねぎ 20 緑 にんじん 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ[®] あじの甘酢漬け あじ 59 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん かぼちゃと じゃが芋の サラダ じゃが芋 26 黄 かぼちゃ 26 緑 きゅうり 13 緑 マヨネーズ 1袋 黄 しお エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 815 36.0 30.8							
				7ご飯 牛乳 セタ汁 油揚げ 13 赤 豆腐 26 赤 魚そうめん 13 赤 にんじん 13 緑 オクラ 7 緑 しめじ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ ゴーヤとコーンの かき揚げ ゴーヤ 9 緑 ホールコーン 7 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 7 緑 小麦粉 7 黄 山芋粉 2 黄 しお 手作り こんぶふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ かぼちゃの そぼろ煮 牛ミンチ 13 赤 かぼちゃ 52 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 783 25.1 20.9				8バターロール 牛乳 なすの トマトスパゲッティ 卵 1こ 赤 ベーコン 8 赤 スパゲッティ 23 黄 なす 29 緑 玉ねぎ 29 緑 ズッキーニ 12 緑 にんじん 12 緑 セロリー 6 緑 トマト 17 緑 パセリ 0.6 緑 にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ[®] 目玉焼き しお、こしょう 切干大根の サラダ わかめ 0.3 赤 切干大根 5 緑 きゅうり 33 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング[®] 1袋 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 800 30.3 27.2				9ご飯 牛乳 ガンボライス とり肉 39 赤 フランクフルト 13 赤 ひよこ豆 13 黄 玉ねぎ 39 緑 オクラ 13 緑 ピーマン 7 緑 トマト 26 緑 トマトピューレー 13 緑 セロリー 4 緑 米粉 3 黄 にんにく、チリパウダー トマケチャップ[®] しお、こしょう、さとう しょうゆ、オリーブオイル とりがらスープ[®] フライドポテトサラダ[®] (野菜サラダ) キャベツ 33 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング[®] 1袋 (フライドポテト) じゃがいも 13 黄 フロースノーゲルト ヨーグルト 1個 赤 アメリカ 世界の料理 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 813 27.5 23.2				10ご飯 牛乳 かぼちゃの 味噌汁 油揚げ 7 赤 いももち 26 黄 かぼちゃ 39 緑 玉ねぎ 26 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 豆腐 あさり 10 赤 にんじん 10 緑 玉ねぎ 10 緑 コチジャン、さとう しょうゆ、ごまあぶら さばのしょうが煮 さば 1切(50) 赤 土しょうが 1 緑 さとう、しょうゆ 梅肉和え わかめ 0.3 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 梅肉 2 緑 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 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 820 34.3 19.0				11コッペパン 牛乳 サンコーチョコ風 スープ フランクフルト 13 赤 じゃが芋 39 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 ホールコーン 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ[®] ジャークチキン とり肉 59 赤 トマケチャップ にんにく、しお、こしょう レモンじる、クミンパウダー[®] サルマガンディ キャベツ 26 緑 きゅうり 13 緑 さやいんげん 13 緑 にんじん 7 緑 しお、こしょう、さとう レモンじる、す オリーブオイル 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 オリブオイル エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 766 34.4 26.7			

14		ご飯 牛乳
夏野菜カレー		
とり肉	19	赤
なす	46	緑
玉ねぎ	93	緑
にんじん	33	緑
トマト	13	緑
ソーオニオン	13	緑
ピーマン	7	緑
ブルーベリー	3	緑
カレーウ	14	
トマトケチャップ		
とりがらスープ		
キャベツと コーンのソテー		
ベーコン	9	赤
キャベツ	52	緑
ホールコーン	9	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
パインアップル		
パインアップル	1コ	緑
玉ねぎの甘酢漬		
わかめ	0.2	赤
玉ねぎ	35	緑
さとう、す、しお		
エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g
772	22.6	20.1



河内長野市では
今年度の給食で
世界の料理を紹介しています。

文部科学省「楽しい食事つながる食育」より

栄養三色	赤	※たんぱく質・無機質	《乳・肉・魚・豆類・海藻類》	からだをつくる
	緑	※ビタミン・無機質	《野菜・果物・きのこ》	からだの調子をととのえる
	黄	※脂質・炭水化物	《穀類・いも類・油脂・砂糖》	力や熱になる

	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	
7月分の平均	794	31.5(15.9%)	23.6(26.8%)	2.7	416	106	4.6	323	0.57	0.68	38	6.3
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、学校・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。