

令和8年6月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
しょうが煮 豚肉 45 赤 じゃが芋 72 黄 にんじん 30 緑 枝豆 4 緑 こんにやく 30 土しょうが 0.8 緑 さとう、しょうゆ もやしの ごま和え もやし 39 緑 きゅうり 20 緑 白ごま 1.3 黄 さとう、しょうゆ	コッペパン 牛乳 肉団子の トマト煮 肉団子 26 赤 じゃが芋 59 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 トマト 13 緑 セロリ 4 緑 にんにく しお、こしょう さとう、しょうゆ とりがらスープ	ご飯 牛乳 厚揚げと なすのみそ煮 厚揚げ 40 赤 なす 50 緑 玉ねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 5 緑 こんにやく 30 白・赤みそ 7 赤 枝豆 26 緑 しお	ご飯 牛乳 ポークライス 豚肉 39 赤 玉ねぎ 75 緑 にんじん 30 緑 ソテーオニオン 13 緑 セロリ 5 緑 トマトピューレ 5 緑 ポークウ 15 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ	ココアパン 牛乳 卵スープ 卵 33 赤 ハム 7 赤 玉ねぎ 39 緑 にんじん 7 緑 小松菜 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ
エネルギー kcal 780 たんぱく質 g 33.1 脂質 g 17.4	エネルギー kcal 754 たんぱく質 g 28.1 脂質 g 25.4	エネルギー kcal 774 たんぱく質 g 22.3 脂質 g 20.8	エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 27.9 脂質 g 19.9	エネルギー kcal 815 たんぱく質 g 33.7 脂質 g 31.7
8	9	10	11	12
8	9	10	11	12
じゃが芋の そばろ煮 牛ミンチ 13 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 46 緑 にんじん 26 緑 グリーンピース 4 緑 さとう、しょうゆ なすの漬し なす 30 緑 しょうゆ	ハターロール 牛乳 中華 コーンスープ ハム 7 赤 豆腐 33 赤 ピーマン 4 黄 クリームコーン 39 緑 青ねぎ 7 緑 もやし 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ うずら卵の さっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 す、さとう、しょうゆ	ご飯 牛乳 五目豆 とり肉 15 赤 大豆 30 赤 ちくわ 8 赤 ごぼう 38 緑 にんじん 30 緑 こんにやく 30 たけのこ 23 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	ご飯 牛乳 八宝菜 豚肉 20 赤 いか 13 赤 キャベツ 59 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 20 緑 ヤングコーン 13 緑 たけのこ 7 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ	ココアパン 牛乳 ガンボスープ とり肉 39 赤 フランクフルト 13 赤 玉ねぎ 39 緑 にんじん 7 緑 オクラ 13 緑 ピーマン 7 緑 トマト 13 緑 セロリ 4 緑 米粉 3 黄 にんにく、チリパウダー トマトケチャップ、しょうゆ しお、こしょう、さとう オリブオイル、とりがらスープ
エネルギー kcal 767 たんぱく質 g 28.4 脂質 g 17.0	エネルギー kcal 774 たんぱく質 g 38.9 脂質 g 25.1	エネルギー kcal 783 たんぱく質 g 38.0 脂質 g 20.1	エネルギー kcal 755 たんぱく質 g 32.4 脂質 g 15.9	エネルギー kcal 900 たんぱく質 g 33.0 脂質 g 37.2
15	16	17	18	19
15	16	17	18	19
ご飯 牛乳 田舎汁 油揚げ 7 赤 じゃが芋 39 黄 小松菜 13 緑 玉ねぎ 26 緑 えのきたけ 7 緑 白・赤みそ 10 赤 けずりぶし 高野豆腐の 含め煮 高野豆腐 10 赤 さとう、しょうゆ けずりぶし	黒糖パン 牛乳 かぼちゃの ミルク煮 とり肉 15 赤 かぼちゃ 75 緑 玉ねぎ 45 緑 にんじん 23 緑 パセリ 0.5 緑 牛乳 30 赤 チーズ 5 赤 しお、こしょう、でんぶ とりがらスープ	ご飯 牛乳 親子煮 卵 45 赤 とり肉 45 赤 玉ねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 7 緑 干しいたけ 0.8 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 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	ご飯 牛乳 カムジャタン 豚肉 45 赤 じゃが芋 75 黄 玉ねぎ 38 緑 キャベツ 23 緑 にんじん 23 緑 にら 8 緑 えのきたけ 8 緑 土しょうが 0.5 緑 赤みそ 1 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	うずまきパン 牛乳 豆腐と わかめのスープ わかめ 4 赤 豆腐 46 赤 玉ねぎ 26 緑 たけのこ 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ
エネルギー kcal 758 たんぱく質 g 32.9 脂質 g 20.5	エネルギー kcal 828 たんぱく質 g 35.8 脂質 g 27.2	エネルギー kcal 871 たんぱく質 g 36.0 脂質 g 25.5	エネルギー kcal 755 たんぱく質 g 29.7 脂質 g 16.8	エネルギー kcal 756 たんぱく質 g 39.5 脂質 g 22.6
<p>栄養三色</p> <p>赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p>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》</p> <p>黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p> <p>このマークがある日は スープジャー(保温容器)に 入っています。</p>				
<p>6月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 5/20(水)、 マークシートは 5/15(金)までです。</p> <p>給食費の口座振替日(引落日)は 5/25(月)です。</p> <p>5/21日(木)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。</p>				
<p>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て、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。</p> <p>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、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。</p>				
<p>5月分 献立変更のお知らせ</p> <p>15日(金) 豆腐とキムチの炒め煮 とりミンチは使用しません</p>				
23	24	26	29	30
23	24	26	29	30
コッペパン 牛乳 冬瓜スープ あさり 13 赤 春雨 4 黄 冬瓜 33 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 7 緑 チンゲンサイ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ	ご飯 牛乳 ふのすまし汁 豆腐 39 赤 焼きふ 3 赤 玉ねぎ 20 緑 えのきたけ 7 緑 小松菜 13 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ 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	なかよしパン 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	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 カレーウ 16 トマトケチャップ 4 とりがらスープ	減塩コッペパン 牛乳 なすの トマトスパゲッティ ベーコン 8 赤 スパゲッティ 23 黄 なす 29 緑 玉ねぎ 29 緑 万願寺唐辛子 7 緑 にんじん 12 緑 セロリ 6 緑 トマト 17 緑 パセリ 0.6 緑 にんにく、オリブオイル しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ
エネルギー kcal 796 たんぱく質 g 39.3 脂質 g 27.0	エネルギー kcal 773 たんぱく質 g 27.3 脂質 g 19.2	エネルギー kcal 753 たんぱく質 g 27.5 脂質 g 27.2	エネルギー kcal 832 たんぱく質 g 31.9 脂質 g 21.8	エネルギー kcal 850 たんぱく質 g 26.0 脂質 g 27.0

	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				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
6月分の平均	795	32.1(16.2%)	23.3(26.4%)	2.8	420	107	4.7	383	0.75	0.73	37	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。
ご了承下さい。