

令和8年6月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
1 ごはん ぎゅうにゅう しょうがに ぶたにく 30 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 えだまめ 3 緑 こんにやく 20 つちしょうが 0.5 緑 さとう、しょうゆ もやし ごまあえ もやし 30 緑 きゅうり 15 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 548 22.8 11.6	2 コッペパン ぎゅうにゅう にくだんご トマトに にくだんご 20 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 トマト 10 緑 セロリー 3 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 キャベツと コーンのソテー ベーコン 7 赤 キャベツ 40 緑 ホールコーン 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ こまつなのサラダ こまつな 35 緑 にんじん 10 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ とりがらスープ	3 ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる とうもろこしの あつあげ 20 赤 なす 30 緑 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし えだまめの しおゆで えだまめ 20 緑 しお かこうだいず 1.5 赤 にんじん 15 緑 しお	4 ごはん ぎゅうにゅう ポークライス ぶたにく 30 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 セロリー 3 緑 トマトピューレー 3 緑 ポークウ 12 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ ジャーマンポテト ベーコン 5 赤 じゃがいも 45 黄 たまねぎ 10 緑 グリーンピース 5 緑 しお、こしょう きりぼし だいいこんの あまずづけ きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しお	5 ココアパン ぎゅうにゅう たまごスープ たまご 25 赤 ハム 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ いわしの カレーあげ いわし 1切(40) 赤 しょうゆ、カレー でんぶ キャベツの ゆかりあえ キャベツ 35 緑 きゅうり 10 緑 ゆかり
8 げんまいごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの そばろに ぎゅうミンチ 10 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 35 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 3 緑 さとう、しょうゆ やきししやも こもちししやも 1尾 赤 ごぼうの きんぴら ぶたにく 10 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 さとう、しょうゆ	9 ハターロール ぎゅうにゅう ちゅうか コーンスープ ハム 5 赤 とうふ 25 赤 ピーマン 3 黄 クリームコーン 30 緑 あおねぎ 5 緑 もやし 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ だいいずもやしのナムル こまつな 20 緑 しろごま 1 黄 だいいずもやし 15 緑 ごまあぶら にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ	10 ごはん ぎゅうにゅう ごもくめ とりにく だいいず ちくわ ごぼう にんじん こんにやく たけのこ さとう、しょうゆ さわらの しおこうじやき さわら 1切(50) 赤 しおこうじ こまつなの にびたし あぶらあげ 5 赤 こまつな 45 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし	11 ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい むししゅうまい ぶたにく 15 赤 いか 10 赤 キャベツ 45 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 ヤングコーン 10 緑 たけのこ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ むししゅうまい 2こ パンサンスー はるさめ 3 黄 こまつな 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ、す からし、ごまあぶら	12 コッペパン ぎゅうにゅう ガンボスープ とりにく 30 赤 フランスフルト 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 オクラ 10 緑 ピーマン 5 緑 トマト 10 緑 セロリー 3 緑 こめこ 2 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 おりんオイル、とりがらスープ さけコロッケ さけコロッケ 1コ(50) かぼちゃと きんときまめの サラダ きんときまめ 10 赤 かぼちゃ 20 緑 きゅうり 10 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお
15 ごはん ぎゅうにゅう いなかじる あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 30 黄 こまつな 10 緑 たまねぎ 20 緑 えのきたけ 5 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 さとう、しょうゆ	16 こくとうパン ぎゅうにゅう かぼちゃの ミルクに とりにく 10 赤 かぼちゃ 50 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.3 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 チーズ 3 赤 しお、こしょう、でんぶ とりがらスープ やきつくね とりにく 45 赤 わふうサラダ わかめ 0.2 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 ドレッシング クラス1本 クラス1本	17 ごはん ぎゅうにゅう おやこどんぶり たまご 30 赤 とりにく 30 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 きゅうり 20 緑 れんこん 15 緑 ばいにく 1.6 緑 さとう、しょうゆ	18 ごはん ぎゅうにゅう カムジャタン ぶたにく 30 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 25 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 えのきたけ 5 緑 つちしょうが 0.3 緑 あかみそ 0.7 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 あつあげの しょうがじょうゆ かけ あつあげ 45 赤 つちしょうが 0.3 緑 しょうゆ ちゅうかサラダ チンゲンサイ 30 緑 にんじん 5 緑 こんにやくかんてん 0.5 す、さとう、しょうゆ ごまあぶら	19 うずまきパン ぎゅうにゅう とうふと わかめのスープ わかめ 3 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ まぐろの ノルウェーふう まぐろ 45 赤 つちしょうが 0.5 緑 トマトケチャップ、ウスターソース さとう、しょうゆ、でんぶ ひじきサラダ ひじき 1 赤 きゅうり 40 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本 さとう、しょうゆ
23 コッペパン ぎゅうにゅう とうがんスープ あさり 10 赤 はるさめ 3 黄 とうがん 25 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ローストウイナー ウイナー 1本 赤 ゴーヤチャンプル たまご 10 赤 ぶたにく 10 赤 とうふ 30 赤 ゴーヤ 10 緑 にんじん 5 緑 かつおぶし 0.5 赤 さとう、しょうゆ、こしょう ぶた・とりがらスープ パインアップル パインアップル 1コ 緑 ぶた・とりがらスープ	24 ごはん ぎゅうにゅう ふのすましじる とうふ 30 赤 やきふ 2 黄 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 こまつな 10 緑 しお、しょうゆ なす けずりぶし、だしこんぶ てづくり こんぶふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 さとう、しょうゆ はるまき はるまき 1コ(50) マーボーなす ぶたミンチ 10 赤 ひきわりだいず 5 赤 はるさめ 5 黄 なす 40 緑 あおねぎ 2 緑 つちしょうが 0.3 緑 あかみそ 1.5 赤 にんにく、さとう、しょうゆ でんぶ、トウバンジャン ぶた・とりがらスープ	25 ごはん ぎゅうにゅう ごまみそに とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 じゃがいも 40 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 しろ、あかみそ 5 赤 しろごま 2 黄 さとう、しょうゆ あかうおの しょうゆだれかけ あかうお 1切(50) 赤 さとう、しょうゆ でんぶ こまつなの ひたし こまつな 40 緑 にんじん 5 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ	26 なかよしパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑 ソテーオニオン 20 緑 パセリ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ マカロニサラダ マカロニ 5 黄 キャベツ 15 緑 きゅうり 15 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 す チンゲンサイと ぶたにくの オイスターソース いため ぶたにく 15 赤 チンゲンサイ 35 緑 しめじ 5 緑 にんじん 5 緑 つちしょうが 0.2 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、でんぶ オイスターソース ごまあぶら	
29 ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃカレー ぶたにく 25 赤 かぼちゃ 45 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ブルーピューレー 2 緑 カレーウ 12 トマトケチャップ 3 とりがらスープ オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤 キャベツの あまずづけ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 す、さとう、しお	30 けんえんペーパーパン ぎゅうにゅう なすの トマトスパゲッティ ベーコン 7 赤 スパゲッティ 20 黄 なす 25 緑 たまねぎ 25 緑 まんがんにじょうがらし 5 緑 にんじん 10 緑 セロリー 5 緑 トマト 15 緑 パセリ 0.5 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 かぼちゃの てんぶら かぼちゃ 35 緑 こむぎこ 5 黄 こめこ 2 黄 しお やさしいサラダ キャベツ 20 緑 レタス 5 緑 きゅうり 15 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本 ミニゼリー おおさかみかんゼリー 1コ	12日 サッカー ⚽ ワールドカップメニュー 19日 きょうかしよメニュー 小学2年生 📖 「スイミー」 30日 かわちながのday かわちながのday	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <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 style="font-size: 2em; font-weight: bold;">よくかんで食べよう</p> </div>	
6月分の平均 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 597 24.4(16.3%) 19.4	文部科学省 摂取基準 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 650 摂取エネルギー全体の13～20% 摂取エネルギー全体の20～30% 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 A μg B1 mg B2mg Cmg 食物繊維 g 2未満 350 50 3.0 200 0.40 0.40 25 4.5以上			

◎献立表に記された数量は、
中学年(3・4年生)の分量です。
◎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。