

令和8年6月分 学校給食献立表 南花台中学校

月	火	水	木	金
<p>1 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>もずく丼 もずく 26 赤 豚ミンチ 13 赤 玉ねぎ 13 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 7 緑 赤ピーマン 4 緑 ホールコーン 7 緑 土しょうが 0.3 緑 さとう、しょうゆ、でんぷん がんもどきの 含め煮 がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ、けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 780 33.1 17.4</p>	<p>2 コッペパン 牛乳</p> <p>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 セロリー 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</p> <p>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 小松菜のサラダ 小松菜 46 緑 にんじん 13 緑 にんにく しお、こしょう さとう、しょうゆ キャラルチーズ キャラルチーズ 1個 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 754 28.1 25.4</p>	<p>3 ご飯 牛乳</p> <p>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 けずりぶし 枝豆の 塩ゆで 枝豆 26 緑 しお</p> <p>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 みつ葉 4 緑 小麦粉 7 黄 山芋粉 2 黄 しお にんじんしりしり 加工大豆 3 赤 にんじん 30 緑 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 774 22.3 20.8</p>	<p>4 ご飯 牛乳</p> <p>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 セロリー 5 緑 トマトピューレー 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</p> <p>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 グリーンピース 7 緑 しお、こしょう 切干し大根の 甘酢漬け 切干し大根 7 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 829 27.9 19.9</p>	<p>5 コッペパン 牛乳</p> <p>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</p> <p>いわしの カレー揚げ いわし 1切(40) 赤 しょうゆ、カレー でんぷん キャベツの ゆかり和え キャベツ 46 緑 きゅうり 13 緑 ゆかり</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 815 33.7 31.7</p>
<p>8 玄米ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>焼きししゃも 子もちししゃも2尾 赤 ごぼうの きんぴら 豚肉 13 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 767 28.4 17.0</p>	<p>9 ハターロール 牛乳</p> <p>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</p> <p>豚肉の スタミナ焼き 豚肉 52 赤 にんじん 9 緑 にら 9 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく、さとう、しょうゆ 大豆もやしの ナムル 小松菜 52 赤 大豆もやし 9 緑 にんじん 白ごま さとう、しょうゆ、ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 774 38.9 25.1</p>	<p>10 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>さわらの 塩こうじ焼き さわら 1切(50) 赤 塩こうじ 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</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 783 38.0 20.1</p>	<p>11 ご飯 牛乳</p> <p>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、でんぷん ぶた・とりがらスープ</p> <p>蒸ししゅうまい しゅうまい 3個 パンサンスー 春雨 5 黄 小松菜 26 緑 もやし 18 緑 にんじん 9 緑 さとう、しょうゆ、す からし、ごまあぶら あさりのつくだ煮 あさり 16 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 755 32.4 15.9</p>	<p>12 コッペパン 牛乳</p> <p>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</p> <p>さけコロケ さけコロケ 1個(50) かぼちゃと 金時豆の サラダ 金時豆 13 赤 かぼちゃ 26 緑 きゅうり 13 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 900 33.0 37.2</p>
<p>15 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>さばの塩焼き さば 1切(50) 赤 しお かぼちゃ 玉ねぎ 45 緑 にんじん 23 緑 ハセリ 0.5 緑 牛乳 30 赤 チーズ 5 赤 しお、こしょう、でんぷん とりがらスープ</p> <p>チンゲンサイ ごま和え チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 758 32.9 20.5</p>	<p>16 黒糖パン 牛乳</p> <p>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 ハセリ 0.5 緑 牛乳 30 赤 チーズ 5 赤 しお、こしょう、でんぷん とりがらスープ</p> <p>焼きつくね とり団子 59 赤 和風サラダ わかめ 0.3 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 828 35.8 27.2</p>	<p>17 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>ちくわの天ぷら ちくわ 3切 赤 小麦粉 8 黄 米粉 3 黄 梅肉和え きゅうり 26 緑 れんこん 20 緑 梅肉 2 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 871 36.0 25.5</p>	<p>18 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>厚揚げの しょうがじょうゆ かけ 厚揚げ 59 赤 土しょうが 0.4 緑 しょうゆ 中華サラダ チンゲンサイ 39 緑 にんじん 7 緑 こんにやく寒天 0.7 緑 す、さとう、しょうゆ ごまあぶら キャラルチーズ キャラルチーズ 1個 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 755 29.7 16.8</p>	<p>19 うずまきパン 牛乳</p> <p>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</p> <p>まぐろの ノルウェー風 まぐろ 68 赤 まじろ 0.8 緑 トマケチャップ、ウスターソース さとう、しょうゆ、でんぷん ひじきサラダ ひじき 1 赤 きゅうり 52 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング クラス1本 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 756 39.5 22.6</p>
<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>23 コッペパン 牛乳</p> <p>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</p> <p>ローストウイナー ウイナー 1本 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 1.5 赤 さとう、しょうゆ、こしょう ぶた・とりがらスープ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 796 39.3 27.0</p>	<p>24 ご飯 牛乳</p> <p>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</p> <p>春巻 春巻 1個(50) マーボーなす 豚ミンチ 15 赤 ひきわり大豆 8 赤 春雨 7 黄 なす 60 緑 青ねぎ 3 緑 土しょうが 0.5 緑 赤みそ 2 赤 にんにく、さとう、しょうゆ でんぷん、トウバンジャン ぶた・とりがらスープ</p> <p>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</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 773 27.3 19.2</p>	<p>毎年6月は「食育月間」 毎月19日は「食育の日」</p>	<p>26 なかよしパン 牛乳</p> <p>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 ハセリ 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>チンゲンサイと 豚肉の オイスターソース 炒め 豚肉 23 赤 チンゲンサイ 53 緑 しめじ 8 緑 にんじん 8 緑 土しょうが 0.3 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、でんぷん オイスターソース クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 753 27.5 27.2</p>
<p>29 ご飯 牛乳</p> <p>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 トマケチャップ 4 とりがらスープ</p> <p>オムレツ オムレツ1個(50) 赤 キャベツの 甘酢漬け キャベツ 45 緑 にんじん 8 緑 す、さとう、しお 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 832 31.9 21.8</p>	<p>30 減塩コッペパン 牛乳</p> <p>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 セロリー 6 緑 トマト 17 緑 ハセリ 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</p> <p>かぼちゃの 天ぷら かぼちゃ 46 緑 小麦粉 7 黄 米粉 3 黄 しお 野菜サラダ キャベツ 26 緑 レタス 7 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング クラス1本 ミニゼリー 大阪みかんゼリー 1個</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 850 26.0 27.0</p>	<p>12日 サッカー ⚽ ワールドカップメニュー</p> <p>19日 教科書メニュー 小学2年生 「スイミー」</p> <p>30日 かわちながのday</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>よくかんで食べよう</p>	
<p>エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 6月分の平均 795 32.1(16.2%) 23.3(26.4%)</p> <p>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</p>	<p>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 A μg B1 mg B2mg Cmg 食物繊維 g</p>			

◎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。