

★印は「かみかみ献立」です



令和4(2022)年 6月 給食予定献立表

寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

日 (曜)	献立名	食 品 名		
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をとのえる)	黄 (エネルギーになる)
1 (水)	牛乳 減量パン イタリアンスパゲティ じゃがいもと鶏肉のサラダ スクエアチーズ	牛乳 ハム ささみフレーク チーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ にんじん たまねぎ	減量パン スパゲティ サラダ油 じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ
2 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すき焼き じゃごと野菜のごま酢あえ	牛乳 豚肉 絹あげ ちりめんじゃこ 削り節	たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ 土しょうが にんにく きゃべつ 小松菜 にんじん	米 糸こんにゃく さとう ごま さとう
3 (金)	牛乳 コッペパン フェジョアーダ ちんげんさいのスープ	牛乳 白いんげん豆 ウィナー 豚肉 削り節	にんにく にんじん たまねぎ ちんげんさい たまねぎ にんじん	コッペパン はるさめ
6 (月)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 きゃべつのみそ汁	牛乳 さば 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	だいこんおろし きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 さとう
7 (火)	牛乳 ハヤシライス きゃべつときゅうりのサラダ	牛乳 牛肉 ハム 粉かつお きざみ昆布	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	米 押麦 サラダ油 じゃがいも サラダ油 さとう
8 (水)	牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉	にんじん たまねぎ パセリ にんにく きゃべつ にんじん	コッペパン じゃがいも マカロニ
9 (木)	牛乳 かやくごはん レタスのスープ アップルゼリー	牛乳 鶏肉 油あげ とうふ 豚肉 削り節	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ レタス にんじん	米 こんにゃく さとう アップルゼリー
10 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 きゃべつの中中華あえ ビーフンスープ	牛乳 春巻 鶏肉 削り節	きゃべつ たまねぎ ちんげんさい にんじん	コッペパン 油 さとう ごま油 ビーフン
13 (月)	牛乳 さけずし 沢煮汁 ミニゼリー (みかん)	牛乳 さけフレーク 豚肉 削り節	土しょうが えだまめ ごぼう にんじん 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう ごま ミニゼリー (みかん)
14 (火)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 にらたまスープ	牛乳 高野豆腐 豚肉 たまご 削り節	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん にはら 干しいたけ	米 さとう ごま油 でんぶん
15 (水)	牛乳 バーカーパン ハンバーグのオレンジソース煮 コーンポテト コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	たまねぎ オレンジジュース とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バーカーパン さとう じゃがいも バター
16 (木)	牛乳 玄米ごはん 豚肉のみそ炒め えのきのすまし汁	牛乳 豚肉 赤みそ とうふ 削り節 だし昆布	土しょうが じゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ えのきたけ 青ねぎ	米 もち玄米 サラダ油 さとう
17 (金)	牛乳 コッペパン ★あじフライ ソイサラダ わかめと野菜のスープ	牛乳 あじフライ 大豆 わかめ 削り節 だし昆布	きゃべつ にんじん えのきたけ にんじん たまねぎ 青ねぎ	コッペパン 油 サラダ油 ごま
20 (月)	牛乳 ごはん 切り干し大根の煮付け 豚汁 味つけのり	牛乳 鶏肉 削り節 豚肉 油あげ 赤みそ 削り節 味つけのり	切り干しだいこん にんじん たまねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ	米 サラダ油 さとう じゃがいも こんにゃく
21 (火)	牛乳 ごはん アドボ かぼちゃのみそ汁 わらびもち	牛乳 鶏肉 油あげ 赤みそ 削り節	にんにく かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ	米 わらびもち
22 (水)	牛乳 コッペパン カレーうどん ハムときゃべつのソテー	牛乳 牛肉 削り節 ハム	にんじん たまねぎ 青ねぎ とうもろこし じゃべつ にんじん	コッペパン うどん サラダ油 サラダ油
23 (木)	牛乳 クファジュージー 小松菜と絹あげの煮物 きゅうりと春雨のスープ	牛乳 豚肉 きざみ昆布 絹あげ 削り節 鶏肉 削り節	にんじん 小松菜 きゅうり にんじん	米 押麦 さとう はるさめ ごま油
24 (金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 ポイルきゃべつ もずくスープ	牛乳 かつお 青のり粉 鶏肉 もずく 削り節	土しょうが じゃべつ たまねぎ 小松菜 にんじん	黒糖パン 油 さとう
27 (月)	牛乳 ガーリックピラフ 肉だんごと春雨のスープ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン ミートボール 削り節	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうもろこし きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 押麦 はるさめ ぶどうゼリー
28 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹あげ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 土しょうが	米 じゃがいも さとう ごま さとう
29 (水)	牛乳 食パン スラッピージョー 野菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン 削り節	にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん じゃべつ パセリ	食パン 小麦粉 さとう
30 (木)	牛乳 ごはん きゅうりと豚肉の塩昆布炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 塩昆布 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	土しょうが きゅうり たまねぎ 青ねぎ	米 サラダ油 でんぶん

栄養素	1杯分	たんぱく質	脂質	加糖量	カリウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	µg	mg	mg
当月平均	625	22.9	19.7	331	76	2.6	2.9	213	0.50	0.51
摂取基準	650	エネルギーの	エネルギーの	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40