

◎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 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (水)	牛乳 減量パン イタリانس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 なたね油 じゃがいも なたね油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう
2 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき 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	濃口しょうゆ 酒 塩 酢 淡口しょうゆ
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 ウインナー 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 白いんげん豆 はるさめ	チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
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 きゃべつ にんじん 青ねぎ	米 さとう	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
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 なたね油 じゃがいも なたね油 さとう	こしょう ハヤシルー トマトピューレ ウスターソース 酢 塩
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	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ
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	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 淡口しょうゆ
10 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 きゃべつの中華あえ 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 なたね油 さとう ごま油 ビーフン	濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ 塩
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)	酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (火)	牛乳 ごはん 高野どうふの中華煮 にらたまスープ	牛乳 高野どうふ 豚肉 たまご 削り節	たまねぎ にんじん ビーマン たまねぎ にんじん にはくしいたけ	米 さとう ごま油 でんぶん	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 酒
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	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイヨン
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 ビーマン 干しいたけ えのきたけ 青ねぎ	米 もち玄米 なたね油 さとう	濃口しょうゆ こしょう 淡口しょうゆ 塩
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 なたね油 なたね油 ごま	和風ドレッシング 淡口しょうゆ 酒
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 なたね油 さとう じゃがいも こんにゃく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
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	酢 濃口しょうゆ
22 (水)	牛乳 コッペパン カレーうどん ハムときゃべつソテー	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 きゃべつ にんじん	コッペパン うどん なたね油 なたね油	こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 塩 こしょう
23 (木)	牛乳 クワアージュシー 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	塩 濃口しょうゆ チキンブイヨン 淡口しょうゆ みりん 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ
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 きゃべつ たまねぎ 小松菜 にんじん	黒糖パン なたね油 さとう	濃口しょうゆ みりん かんきつドレッシング 淡口しょうゆ 塩
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	塩 こしょう チキンブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
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	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
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 ビーマン たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ	食パン 小麦粉 さとう	塩 こしょう トマトケチャップ からし粉 淡口しょうゆ 塩 こしょう
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 なたね油 でんぶん	酒 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩

栄養素	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	625	22.9	19.7	331	76	2.6	2.9	213	0.50	0.51	22	4.0	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

★ 5/31・6月からの精白米は大阪府学校給食会から納品された、滋賀県産「キヌヒカリ」を使用しております。