

# 令和5(2023)年 6月 給食予定献立表

小学校(単独)  
寝屋川市教育委員会  
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

| 日<br>(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<br>(木)  | 牛乳<br>ごはん<br>肉とじゃが芋の煮付け<br>ひじきの炒め煮                 | 牛乳<br>牛肉<br>ひじき 油揚げ 削り節                   | 玉ねぎ 人参<br>人参                                 | 米<br>じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油<br>なたね油 砂糖   | 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ                                       |
| 2<br>(金)  | 牛乳<br>黒糖パン<br>かつおの磯風味<br>小松菜とベーコンのスープ              | 牛乳<br>かつお 青のり粉<br>ベーコン 削り節                | 土しよが<br>小松菜 玉ねぎ 人参                           | 黒糖パン<br>なたね油 砂糖<br>ごま油               | 濃口しょうゆ みりん<br>塩 淡口しょうゆ こしょう                            |
| 5<br>(月)  | 牛乳<br>さけ寿司<br>沢煮汁<br>わらびもち                         | 牛乳<br>さけフレーク<br>豚肉 削り節                    | 土しよが<br>ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ                | 米 砂糖 ごま<br>わらびもち                     | 酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                      |
| 6<br>(火)  | 牛乳<br>ごはん<br>アドボ<br>じゃが芋のみそ汁<br>味付けのり              | 牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節<br>味付けのり      | にんにく<br>人参 玉ねぎ 青ねぎ                           | 米<br>じゃが芋                            | 酢 濃口しょうゆ   |
| 7<br>(水)  | 牛乳<br>コッペパン<br>クリームシチュー<br>きゃべつのカレーソーテー            | 牛乳<br>鶏肉 ベーコン 調理用牛乳                       | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ                               | コッペパン<br>なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉<br>なたね油   | 塩 こしょう チキンブイオン<br>塩 こしょう カレー粉                          |
| 8<br>(木)  | 牛乳<br>豚キムチごはん<br>野菜ソーテー<br>トック                     | 牛乳<br>豚肉<br>ベーコン<br>鶏肉 たまご                | 人参 白菜キムチ<br>キャベツ 人参 ビーマン<br>玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ | 米 押麦<br>なたね油<br>トック かたくり粉            | 濃口しょうゆ 酒<br>塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン            |
| 9<br>(金)  | 牛乳<br>うずまきパン<br>コロツケ<br>ハムときゃべつのソーテー<br>豆腐とわかめのスープ | 牛乳<br>ハム<br>豆腐 わかめ 削り節 だし昆布               | とうもろこし キャベツ 人参<br>玉ねぎ                        | うずまきパン<br>肉じゃがコロツケ なたね油<br>なたね油      | 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                                |
| 12<br>(月) | 牛乳<br>カレーライス<br>フレンチサラダ                            | 牛乳<br>牛肉                                  | 玉ねぎ 人参<br>人参 キャベツ とうもろこし                     | 米 押麦 なたね油 じゃが芋<br>なたね油 砂糖            | こしょう カレールー<br>酢 淡口しょうゆ みりん                             |
| 13<br>(火) | 牛乳<br>ガーリックピラフ<br>肉団子のスープ<br>ムース                   | 牛乳<br>ベーコン<br>ミートボール 削り節                  | 玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく とうもろこし<br>チンゲンサイ 人参 玉ねぎ     | 米 押麦<br>ムース                          | 塩 こしょう チキンブイオン<br>濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう                 |
| 14<br>(水) | 牛乳<br>ごはん<br>韓国風すきやき<br>ごま和え                       | 牛乳<br>豚肉 絹揚げ                              | 玉ねぎ 人参 いら 白菜キムチ 土しよが にんにく<br>キャベツ 人参         | 米<br>糸こんにゃく 砂糖<br>ごま 砂糖              | 濃口しょうゆ 酒<br>淡口しょうゆ                                     |
| 15<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>豚肉のみそ炒め<br>きゅうりと春雨のスープ                | 牛乳<br>豚肉 赤みそ<br>鶏肉 削り節                    | 土しよが キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ<br>きゅうり          | 米<br>なたね油 砂糖<br>春雨 ごま油               | 濃口しょうゆ こしょう<br>塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ                         |
| 16<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>揚げギョウザ<br>ツナビーマン<br>もずくスープ          | 牛乳<br>ギョウザ<br>まぐろオイル漬け 粉かつお<br>鶏肉 もずく 削り節 | ビーマン<br>玉ねぎ 小松菜 人参                           | コッペパン<br>なたね油<br>砂糖 ごま油              | 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ 塩                                     |
| 19<br>(月) | 牛乳<br>ごはん口<br>スタミナ炒め<br>かきたま汁<br>◎芋けんぴ             | 牛乳<br>豚肉<br>たまご かまぼこ だし昆布 削り節             | にんにく 土しよが 玉ねぎ キャベツ 人参 いら<br>玉ねぎ 青ねぎ          | 米<br>なたね油 砂糖 ごま ごま油<br>かたくり粉<br>芋けんぴ | トウバンジャン コチュジャン 酒 塩 こしょう 濃口しょうゆ<br>淡口しょうゆ 塩             |
| 20<br>(火) | 牛乳<br>ごはん<br>さばのソース煮<br>きゃべつのみそ汁                   | 牛乳<br>さば 削り節<br>赤みそ 白みそ 削り節               | 土しよが<br>キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ                      | 米<br>砂糖                              | 濃口しょうゆ ウスターソース 酒                                       |
| 21<br>(水) | 牛乳<br>食パン<br>カレービーンズ<br>ビーフンスープ<br>スライスチーズ         | 牛乳<br>大豆 ウィナー<br>鶏肉 削り節<br>チーズ            | 人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆<br>チンゲンサイ キャベツ 人参           | 食パン<br>じゃが芋 なたね油<br>ビーフン             | カレールー トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース<br>淡口しょうゆ 塩             |
| 22<br>(木) | 牛乳<br>ごはん<br>和風ハンバーグ<br>豚汁                         | 牛乳<br>ハンバーグ<br>豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節             | 玉ねぎ<br>大根 人参 ごぼう 青ねぎ                         | 米<br>砂糖<br>こんにゃく                     | 濃口しょうゆ みりん   |
| 23<br>(金) | 牛乳<br>クファージュシー<br>切り干し大根の煮付け<br>レタスのスープ<br>アップルゼリー | 牛乳<br>豚肉 きざみ昆布<br>油揚げ 削り節<br>豆腐 削り節       | 人参<br>切り干し大根 人参<br>レタス 玉ねぎ                   | 米 押麦<br>なたね油 砂糖<br>ごま油<br>アップルゼリー    | 塩 濃口しょうゆ チキンブイオン<br>淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん<br>こしょう 塩 淡口しょうゆ |
| 26<br>(月) | 牛乳<br>ごはん<br>カレー味のうま煮<br>きんぴらごぼう                   | 牛乳<br>鶏肉 絹揚げ 平天<br>削り節                    | 玉ねぎ 人参<br>ごぼう 人参                             | 米<br>じゃが芋 砂糖<br>こんにゃく なたね油 砂糖        | カレー粉 濃口しょうゆ<br>濃口しょうゆ みりん                              |
| 27<br>(火) | 牛乳<br>ハヤシライス<br>きゃべつとツナのスーテー                       | 牛乳<br>牛肉<br>まぐろオイル漬け                      | 玉ねぎ 人参<br>キャベツ                               | 米 押麦 なたね油 じゃが芋                       | こしょう ハヤシルー トマトピューレ ウスターソース<br>塩 こしょう                   |
| 28<br>(水) | 牛乳<br>梅ごはん<br>高野豆腐の中華煮<br>かぼちゃのみそ汁                 | 牛乳<br>高野豆腐 豚肉<br>油揚げ 赤みそ 削り節              | 梅干し<br>玉ねぎ 人参 青ねぎ<br>かぼちゃ 玉ねぎ                | 米<br>砂糖 ごま油                          | 淡口しょうゆ 塩 こしょう  |
| 29<br>(木) | 牛乳<br>玄米ごはん<br>鶏のチリソース煮<br>チンゲンサイのスープ<br>黒糖大豆      | 牛乳<br>鶏肉<br>豚肉 削り節<br>黒糖大豆                | ビーマン 玉ねぎ たけのこ 土しよが にんにく<br>チンゲンサイ 玉ねぎ 人参     | 米 もち玄米<br>砂糖 かたくり粉<br>春雨             | 塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう    |
| 30<br>(金) | 牛乳<br>コッペパン<br>あじフライ<br>マセドアンサラダ<br>コンソメスープ        | 牛乳<br>あじフライ<br>鶏肉 削り節                     | グリーンアスパラガス とうもろこし<br>玉ねぎ 人参 パセリ              | コッペパン<br>なたね油<br>じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ  | 酢 塩 こしょう<br>淡口しょうゆ 塩 こしょう                              |

※ 太字は寝屋川市産のものを使用予定です。(21日・28日・30日)



| 栄養素  | エネルギー | 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 | 609   | 16.4         | 30.7         | 325   | 81     | 2.3 | 3.1 | 237   | 0.34   | 0.49   | 24    | 5.1  | 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  | 2.0   |

