◎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 イタリアンスパゲティ マセドアンサラダ スクエアチーズ	牛乳 ハム チーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽ とうもろこし	減量パン スパゲティ なたね油 じゃがいも さとう 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 酢 塩 こしょう
2(木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき じゃこ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	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 ウィンナー 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)	日曜参観代休				
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 サラダ油 さとう	こしょう ハヤシルウ 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 枝豆 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 ピーマン たまねぎ にんじん にら 干しいたけ	米 さとう ごま油 でんぷん	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 酒
15(水)	牛乳 パーカーパン 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 ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	パーカーパン 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 きゃべつ 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 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 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 減量パン 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 きゃべつ にんじん	減量パン 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 クファジューシー 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 ボイルきゃべつ 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 ピーマン 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)	創立記念日				

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝ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	613	23.5	19.1	333	78	2.5	2.8	243	0.49	0.52	23	3.8	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

●6月4日から10日は「歯と口の健康週間です。」　～よく噛んでたべると、よいことがいっぱい～