

印はスプーンが必要な献立です

◎印は「かみかみ献立」です



令和5(2023)年 6月 給食予定献立表



中学校(親子)
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 (木)	牛乳 ごはん 肉とじゃが芋の煮付け ひじきの炒め煮 ミニゼリー(桃)	牛乳 牛肉 ひじき 油揚げ 削り節	玉ねぎ 人参 人参	米 じゃが芋 こんにゃく なたね油 砂糖 なたね油 砂糖 ミニゼリー(桃)	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ
2 (金)	牛乳 黒糖パン かつおの磯風味 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 かつお 青のり粉 ベーコン 削り節	土しよが 小松菜 玉ねぎ 人参	黒糖パン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ みりん 塩 淡口しょうゆ こしょう
5 (月)	牛乳 さけ寿司 沢煮汁 わらびもち 肉入り油揚げの煮物	牛乳 さけフレーク 豚肉 削り節 肉入りしのだ 削り節	土しよが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ごま わらびもち 砂糖	酢 塩 淡口しょうゆ 酒 みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ みりん
6 (火)	牛乳 ごはん アドボ じゃが芋のみそ汁 味付けのり	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 味付けのり	にんにく 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 じゃが芋	酢 濃口しょうゆ
7 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー キャベツのカレーソテー 照り焼きミートボール	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ミートボール	玉ねぎ 人参 キャベツ	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油 砂糖 かつくり粉	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう カレー粉 濃口しょうゆ みりん
8 (木)	牛乳 豚キムチごはん 野菜ソテー トック	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 たまご	人参 白菜キムチ キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 トック かつくり粉	濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
9 (金)	牛乳 うずまきパン コロッケ ハムとキャベツのソテー 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ハム 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	とうもろこし キャベツ 人参 玉ねぎ	うずまきパン 肉じゃがコロッケ なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
12 (月)	土曜参観代休				
13 (火)	牛乳 ガーリックピラフ 肉団子のスープ ムース フライドポテト	牛乳 ベーコン 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 チンゲンサイ 人参 玉ねぎ	米 押麦 ムース フライドポテト なたね油	塩 こしょう チキンブイオン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
14 (水)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき ごま和え	牛乳 豚肉 絹揚げ	玉ねぎ 人参 たら 白菜キムチ 土しよが にんにく キャベツ 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ
15 (木)	牛乳 ごはん 豚肉のみそ炒め きゅうりと春雨のスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 削り節	土しよが キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ きゅうり	米 なたね油 砂糖 春雨 ごま油	濃口しょうゆ こしょう 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ
16 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ ツナピーマン もずくスープ	牛乳 ギョウザ まぐろオイル漬 粉かつお 鶏肉 もずく 削り節	ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参	コッペパン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
19 (月)	牛乳 ごはん スタミナ炒め かきたま汁 ◎芋けんぴ	牛乳 豚肉 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 たら 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 ごま ごま油 かつくり粉 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 淡口しょうゆ 塩
20 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 キャベツのみそ汁 小松菜の和え物	牛乳 さば 削り節 赤みそ 白みそ 削り節	土しよが キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 小松菜 人参	米 砂糖 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ
21 (水)	牛乳 食パン カレービーンズ ビーフンスープ スライスチーズ	牛乳 大豆 ウィナー 鶏肉 削り節 チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参	食パン じゃが芋 なたね油 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 淡口しょうゆ 塩
22 (木)	三者懇談				
23 (金)	三者懇談				
26 (月)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 きんぴらごぼう	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 削り節	玉ねぎ 人参 ごぼう 人参	米 じゃが芋 砂糖 こんにゃく なたね油 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
27 (火)	三者懇談				
28 (水)	期末考査				
29 (木)	期末考査				
30 (金)	創立記念日				



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	776	16.0	29.1	360	101	3.2	3.9	294	0.43	0.55	32	6.8	3.0
摂取基準	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

