

令和8年6月分学校給食献立表(中学校)

1(月)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いら黒豆	赤 マーボー春雨 赤 牛ひき肉 赤 豚ひき肉 黄 春雨 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 なら 緑 しょうが 緑 しいたけ(乾) 黄 綿実油 トウバンジャン 黄 砂糖	32.5 32.5 11.7 45.5 19.5 6.5 0.65 0.65 0.65 0.4 0.26	塩 こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 水 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 緑 ブラックマッペもやし 黄 砂糖 赤 いら黒豆(袋)	0.26 4.16 5.2 65 26 19.5 1.04 1.56 2.08 5
	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.0g 糖質 107.9g				
2(火)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ	赤 肉じゃが 赤 牛肉 黄 ジャがいも 赤 糸こんにゃく 緑 たまねぎ 緑 にんじん 黄 綿実油 黄 砂糖 黄 みりん	52 1.56 58.5 26 39 19.5 0.65 1.3 0.65	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 黄 綿実油 みりん うすくちしょうゆ 赤 かつおぶし(粉末) 水 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 赤 赤じそ(塩漬乾) 黄 砂糖 塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	39 26 0.39 1.95 1.04 0.65 1.3 39 0.26 0.39 0.26 0.91
	エネルギー 708kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.3g 糖質 101.1g				
3(水)	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ みかんジャム	赤 いか天ぷら 黄 なたね油 ●フレッシュトマトのスープ煮 赤 鶏肉 白ワイン 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 黄 たまねぎ 緑 トマト 緑 にんじん 緑 むきえだまめ(冷) 塩 こしょう うすくちしょうゆ	6 9 19.5 0.65 13 39 39 26 19.5 13 0.4 0.026 1.3	チキンブイヨン 水 ●キャベツのバジル風味サラダ 緑 キャベツ 黄 砂糖 塩 ワインビネガー うすくちしょうゆ バジル 黄 綿実油	1.04 91 39 0.91 0.26 0.78 0.39 0.013 0.39
	エネルギー 881kcal たんぱく質 36.2g 脂質 33.8g 糖質 96.8g				
4(木)	豚ひき肉とにらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉とにらのそぼろ丼 赤 豚ひき肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 なら 緑 しょうが 緑 にんにく 黄 綿実油 黄 砂糖 黄 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	52 58.5 19.5 6.5 0.65 0.26 0.65 0.78 1.95 3.25	赤 わかめ(乾) 赤 赤みそ 赤 白みそ 赤 にぼし 水 ●さんどまめのごまあえ 緑 さんどまめ 黄 ねりごま 黄 砂糖 こいくちしょうゆ 黄 いらごま(白)	0.65 10.7 4.3 2.1 140 32.5 1.04 0.65 1.43 0.52
	エネルギー 711kcal たんぱく質 32.0g 脂質 17.1g 糖質 101.8g				
5(金)	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア 赤 鶏肉 黄 精白米 緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 黄 綿実油 こしょう カレー粉 ウスターソース カレールウの素(米粉) 水	26.3 10.5 31.5 4.2 1.1 0.021 0.21 1.1 4.2 10.5	緑 キャベツ 緑 にんじん 緑 コーン(冷) 緑 パセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ チキンブイヨン 水 ●ぶどうゼリー 緑 ぶどうゼリー	45.5 13 6.5 0.65 0.32 0.02 1.1 1.9 135 40
	エネルギー 828kcal たんぱく質 33.7g 脂質 21.9g 糖質 112.3g				
6(土)	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ	●鶏肉とあつあげの煮もの 赤 鶏肉 赤 料理酒 赤 あつあげ(冷) 黄 ジャがいも 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 さんどまめ(冷) 黄 砂糖 黄 みりん	39 1.17 32.5 26 45.5 19.5 13 1.56 0.65	●牛肉とキャベツのいためもの 赤 牛肉 赤 料理酒 緑 キャベツ 緑 ビーマン 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ ●きゅうりのしょうがつけ 緑 きゅうり 緑 しょうが 黄 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ いけずりぶし 水	19.5 0.65 26 6.5 0.39 0.13 2.21 39 0.26 1.04 1.82
	エネルギー 708kcal たんぱく質 31.7g 脂質 17.1g 糖質 101.3g				

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
9(火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 緑 ビーマン 緑 梅肉 黄 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ 黄 綿実油	32.5 21.6 4.3 0.86 2.02 1.4 0.72	塩 こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 水 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 緑 さんどまめ 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	0.26 4.16 5.2 65 26 19.5 1.04 1.56 2.08
	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g				
10(水)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ いちごジャム	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	60 9 13 32.5 45.5 32.5 19.5 0.52 0.026 1.3	●チキンレバーカツとコーンのサラダ 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1.04 91 26 26 6.5 1.3 0.26 1.04 0.39 0.39
	エネルギー 855kcal たんぱく質 31.7g 脂質 30.7g 糖質 101.7g				
11(木)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー 赤 牛肉 緑 こいくちしょうゆ 緑 ビーマン 緑 たけのこ(水煮) 緑 しょうが 黄 綿実油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 ジャがいもでん粉	56 1.68 21 14 0.84 0.7 0.7 0.84 1.12 0.42	●中華みそスープ 赤 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん	6.5 6.5 0.65 0.02 0.3 7.2 0.6 135 0.2
	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g				
12(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 鶏肉 白ワイン 赤 ベーコン 緑 かぼちゃ 緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム水煮 黄 綿実油 こしょう(白) シチュールウの素 水	45.5 1.43 6.5 45.5 39 6.5 13 0.65 0.039 14.3 130	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 緑 きゅうり 赤 ミックス海そう(冷) 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ 黄 綿実油 緑 オレンジ	26 13 3.9 0.65 0.13 0.91 1.04 0.52 30
	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 93.8g				
15(月)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼 赤 豚肉 赤 うすあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 しょうが カレー粉 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	56 7 70 14 7 0.7 0.28 0.7 0.42 11.2 2.8	●オクラの甘酢あえ 赤 オクラ 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●和なし缶 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	1.68 70 26 0.78 0.13 0.78 0.26 58
	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g				
16(火)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)	●いわし天ぷら(小麦) 赤 いわし天ぷら 黄 なたね油 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●五目汁 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	52.5 8 0.5 1 1 1.5 26 0.78 39 19.5 13 0.65	●焼きのり(中) 赤 焼きのり(袋)	0.43 4.3 0.6 2.1 140 39 0.65 0.91 1.25
	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 糖質 106.1g				

9(火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 緑 ビーマン 緑 梅肉 黄 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ 黄 綿実油	32.5 21.6 4.3 0.86 2.02 1.4 0.72	塩 こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 水 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 緑 さんどまめ 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	0.26 4.16 5.2 65 26 19.5 1.04 1.56 2.08
	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g				
10(水)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ いちごジャム	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	60 9 13 32.5 45.5 32.5 19.5 0.52 0.026 1.3	●チキンレバーカツとコーンのサラダ 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1.04 91 26 26 6.5 1.3 0.26 1.04 0.39 0.39
	エネルギー 855kcal たんぱく質 31.7g 脂質 30.7g 糖質 101.7g				
11(木)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー 赤 牛肉 緑 こいくちしょうゆ 緑 ビーマン 緑 たけのこ(水煮) 緑 しょうが 黄 綿実油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 ジャがいもでん粉	56 1.68 21 14 0.84 0.7 0.7 0.84 1.12 0.42	●中華みそスープ 赤 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん	6.5 6.5 0.65 0.02 0.3 7.2 0.6 135 0.2
	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g				
12(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 鶏肉 白ワイン 赤 ベーコン 緑 かぼちゃ 緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム水煮 黄 綿実油 こしょう(白) シチュールウの素 水	45.5 1.43 6.5 45.5 39 6.5 13 0.65 0.039 14.3 130	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 緑 きゅうり 赤 ミックス海そう(冷) 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ 黄 綿実油 緑 オレンジ	26 13 3.9 0.65 0.13 0.91 1.04 0.52 30
	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 93.8g				
15(月)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼 赤 豚肉 赤 うすあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 しょうが カレー粉 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	56 7 70 14 7 0.7 0.28 0.7 0.42 11.2 2.8	●オクラの甘酢あえ 赤 オクラ 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●和なし缶 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	1.68 70 26 0.78 0.13 0.78 0.26 58
	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g				
16(火)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)	●いわし天ぷら(小麦) 赤 いわし天ぷら 黄 なたね油 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●五目汁 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	52.5 8 0.5 1 1 1.5 26 0.78 39 19.5 13 0.65	●焼きのり(中) 赤 焼きのり(袋)	0.43 4.3 0.6 2.1 140 39 0.65 0.91 1.25
	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 糖質 106.1g				

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
9(火)	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き 赤 豚肉 緑 ビーマン 緑 梅肉 黄 砂糖 料理酒 こいくちしょうゆ 黄 綿実油	32.5 21.6 4.3 0.86 2.02 1.4 0.72	塩 こいくちしょうゆ 赤 赤みそ 水 ●ツナとさんどまめのいためもの 赤 ツナ 緑 さんどまめ 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	0.26 4.16 5.2 65 26 19.5 1.04 1.56 2.08
	エネルギー 730kcal たんぱく質 32.6g 脂質 21.4g 糖質 98.2g				
10(水)	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ いちごジャム	●チキンレバーカツ(小麦) 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	60 9 13 32.5 45.5 32.5 19.5 0.52 0.026 1.3	●チキンレバーカツとコーンのサラダ 赤 チキンレバーカツ 黄 なたね油 ●グリーンアスパラガスとコーンのサラダ ●スープ煮 赤 ウインナー 黄 ジャがいも 緑 キャベツ 緑 たまねぎ 緑 にんじん 塩 こしょう うすくちしょうゆ	1.04 91 26 26 6.5 1.3 0.26 1.04 0.39 0.39
	エネルギー 855kcal たんぱく質 31.7g 脂質 30.7g 糖質 101.7g				
11(木)	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー 赤 牛肉 緑 こいくちしょうゆ 緑 ビーマン 緑 たけのこ(水煮) 緑 しょうが 黄 綿実油 黄 砂糖 こいくちしょうゆ オイスターソース 黄 ジャがいもでん粉	56 1.68 21 14 0.84 0.7 0.7 0.84 1.12 0.42	●中華みそスープ 赤 鶏肉 緑 たまねぎ 緑 にんじん	6.5 6.5 0.65 0.02 0.3 7.2 0.6 135 0.2
	エネルギー 723kcal たんぱく質 34.4g 脂質 19.8g 糖質 97.8g				
12(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ	●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 鶏肉 白ワイン 赤 ベーコン 緑 かぼちゃ 緑 たまねぎ 緑 グリンピース(冷) 緑 マッシュルーム水煮 黄 綿実油 こしょう(白) シチュールウの素 水	45.5 1.43 6.5 45.5 39 6.5 13 0.65 0.039 14.3 130	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 緑 きゅうり 赤 ミックス海そう(冷) 黄 砂糖 塩 米酢 うすくちしょうゆ 黄 綿実油 緑 オレンジ	26 13 3.9 0.65 0.13 0.91 1.04 0.52 30
	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.7g 糖質 93.8g				
15(月)	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼 赤 豚肉 赤 うすあげ(冷) 緑 たまねぎ 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 しょうが カレー粉 黄 綿実油 塩 こいくちしょうゆ	56 7 70 14 7 0.7 0.28 0.7 0.42 11.2 2.8	●オクラの甘酢あえ 赤 オクラ 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●和なし缶 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	1.68 70 26 0.78 0.13 0.78 0.26 58
	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.9g 脂質 20.0g 糖質 111.8g				
16(火)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 焼きのり(中)	●いわし天ぷら(小麦) 赤 いわし天ぷら 黄 なたね油 黄 砂糖 みりん 米酢 こいくちしょうゆ ●五目汁 赤 鶏肉 赤 料理酒 緑 たまねぎ 緑 キャベツ 緑 にんじん 赤 わかめ(乾)	52.5 8 0.5 1 1 1.5 26 0.78 39 19.5 13 0.65	●焼きのり(中) 赤 焼きのり(袋)	0.43 4.3 0.6 2.1 140 39 0.65 0.91 1.25
	エネルギー 778kcal たんぱく質 28.4g 脂質 25.2g 糖質 106.1g				

17(水)	チキントマトスパゲッティ (小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ (乳)	エネルギー 656kcal たんぱく質 32.9g 脂質 22.0g 糖質 74.5g
	ミニコッペパン	
牛乳		
18(木)	八宝菜 (卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.1g 脂質 24.0g 糖質 99.8g
	ごはん	
牛乳		
	除去食 (卵)	
19(金)	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ	エネルギー 758kcal たんぱく質 39.6g 脂質 24.0g 糖質 87.9g
	黒糖パン	
牛乳		
22(月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶	エネルギー 822kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.9g 糖質 125.0g
	ごはん	
牛乳		
23(火)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそぼろ おさつチップス (中)	エネルギー 731kcal たんぱく質 35.5g 脂質 17.1g 糖質 104.0g
	ごはん	
牛乳		
24(水)	和風焼きそば (小麦) きざみのり (袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆 発酵乳 (乳) (中)	エネルギー 728kcal たんぱく質 37.1g 脂質 24.0g 糖質 80.7g
	ミニコッペパン	
牛乳		

4ブロック(天王寺区、生野区、阿倍野区、東住吉区、平野区)	●チキントマトスパゲッティ (小麦)	バジル 0.014 ※塩 1	
赤 鶏肉 40.5 白ワイン 1.2	●キャベツのピクルス	緑 キャベツ 39 黄 スパゲッティ 1.04 黄 砂糖 0.26 塩 1.04 ワインピネガー 1.04 トマト缶 0.26	
赤 ウインナー 20.3 黄 スパゲッティ 40.5 黄 綿実油 1.22 緑 たまねぎ 54 緑 トマト缶 27 緑 にんじん 13.5 緑 ピーマン 13.5 緑 にんにく 0.68 黄 オリーブ油 0.68 塩 0.68 こしょう (粗挽) 0.041 うすくちしょうゆ 4.1	●棒チーズ (乳)	赤 棒チーズ 10	
●八宝菜 (卵)	緑 しょうが 0.3 緑 にんにく 0.1 緑 テンメンジャン 2 黄 砂糖 1 黄 こいくちしょうゆ 0.8 水 0 黄 ごま油 0.4	●もやしの中華あえ	緑 ブラックマッペもやし 39 黄 砂糖 1.17 塩 0.26 米酢 0.78 黄 ごま油 0.39
赤 豚肉 39 料理酒 1.17 うすら卵水煮 26 赤 キャベツ 39 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 19.5 緑 たけのこ (水煮) 13 緑 ピーマン 13 緑 しいたけ (乾) 1.3 綿実油 0.65 黄 砂糖 0.65 塩 0.26 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 じゃがいもでん粉 1.3 水 10.4	●あつあげの中華みそだれかけ	赤 あつあげ (冷) 50	
●豚肉のレモンじょうゆ焼き	緑 マッシュルーム水煮 13 塩 0.32 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.1 チキンピジョン 1.9 水 135	●うずら豆のグラッセ	赤 うずら豆 (乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 26
赤 鶏肉 58 緑 たまねぎ 28 塩 0.28 こしょう 0.042 うすくちしょうゆ 1.82 レモン (果汁) 1.68 黄 綿実油 0.56	●鶏肉とキャベツのスープ	赤 鶏肉 26 白ワイン 0.7 緑 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 コーン (冷) 6.5	
●ハヤシライス	●キャベツとコーンのサラダ	水 91.7 緑 キャベツ 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39	
赤 牛肉 56 白ワイン 1.68 黄 ジャがいも 49 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 51 緑 グリンピース (冷) 7 緑 セロリ 2.8 マッシュルーム水煮 11.2 綿実油 0.7 ケチャップ 11.2 トマトビュール 5.6 塩 0.56 こしょう 0.014 ローレル 0.028 デミグラスソース (米粉) 2.8 トンカツソース 2.8 ウスターソース 2.8 チキンピジョン 1.12 上新粉 6.1	●りんご缶	緑 りんご缶 58	
●鶏肉の塩こうじ焼き	水 140	●魚ひじきそぼろ	赤 魚ミンチ 21 料理酒 0.63 緑 しそ 0.42 赤 ひじき 1.4 黄 綿実油 0.42 黄 砂糖 1.3 みりん 0.65 うすくちしょうゆ 1.95
赤 鶏肉 63 緑 たまねぎ 28 塩 こうじ 5.2	●みそ汁	●おさつチップス (中)	黄 おさつチップス (袋) 5
赤 どうふ (冷) 19.5 赤 うすあげ (冷) 6.5 黄 綿実油 32.5 緑 キャベツ 19.5 緑 こまつな (冷) 13 緑 にんじん 13 緑 えのきたけ 13 赤 赤みそ 10.7 赤 白みそ 4.3 赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1	●和風焼きそば (小麦)	赤 きざみのり (袋) 0.8 ●オクラのごま酢あえ	緑 オクラ 26 黄 すりごま (白) 0.39 黄 砂糖 0.52 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 1.17
赤 豚肉 63 料理酒 1.9 黄 中華めん 42 黄 綿実油 1.26 黄 キャベツ 49 緑 キャベツ 49 緑 たまねぎ 49 緑 ピーマン 21 緑 にんじん 14 黄 綿実油 1.12 塩 0.14 こしょう 0.07 うすくちしょうゆ 3.92 こいくちしょうゆ 2.8	●まっ茶大豆	赤 まっ茶大豆 (袋) 6	
●きざみのり (袋・和風焼きそば)	赤 発酵乳 70		

25(木)	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮	エネルギー 709kcal たんぱく質 30.9g 脂質 19.3g 糖質 99.2g
	ごはん	
牛乳		
26(金)	えびのチリソース (えび) 中華スープ ミニフィッシュ	エネルギー 782kcal たんぱく質 36.8g 脂質 26.5g 糖質 92.4g
	黒糖パン	
牛乳		
29(月)	サーモンフライ (小麦) カレースープ キャベツのサラダ スライスチーズ (乳) (中) ブルーベリージャム	エネルギー 889kcal たんぱく質 38.1g 脂質 36.0g 糖質 92.7g
	コッペパン	
牛乳		
30(火)	鶏肉のおろしじょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの	エネルギー 701kcal たんぱく質 34.3g 脂質 15.2g 糖質 101.4g
	ごはん	
牛乳		

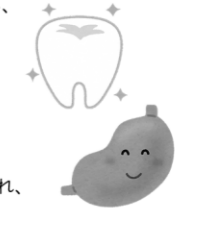
●豚肉のごまみそ焼き	赤 だしこんぶ 0.6 赤 けずりぶし 2.1 水 140	●切干しだいこんのいため煮	赤 うすあげ (冷) 5 緑 にんじん 5 緑 切干しだいこん 4 黄 綿実油 0.5 黄 砂糖 1 みりん 0.5	
赤 豚肉 56 緑 たまねぎ 28 緑 ピーマン 7 黄 ねりごま 2.6 黄 砂糖 0.65 こいくちしょうゆ 3.12 赤 赤みそ 2.34 黄 いりごま (白) 1.3	●すまし汁	赤 かまぼこ 13 緑 キャベツ 39 赤 わかめ (乾) 0.65 塩 0.33 うすくちしょうゆ 4.3	●えびのチリソース (えび)	緑 たけのこ (水煮) 13 赤 えび 56 黄 ジャがいもでん粉 8.4 黄 なたね油 8.4 緑 たまねぎ 35 緑 しょうが 0.42 緑 にんにく 0.42 黄 綿実油 0.42 トウバンジャン 0.2 黄 砂糖 0.2 こいくちしょうゆ 1.12 ケチャップ 7
●中華スープ	赤 焼き豚 13 緑 チンゲンサイ 26	●ミニフィッシュ	赤 ミニフィッシュ (袋) 5	
●サーモンフライ (小麦)	赤 サーモンフライ 50 黄 なたね油 8	●キャベツのサラダ	赤 キャベツ 39 黄 砂糖 0.91 塩 0.26 米酢 0.91 黄 綿実油 0.39 塩 0.1 こしょう 0.021	
●カレースープ	赤 牛肉 19.5 黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 39 緑 にんじん 13 緑 グリンピース (冷) 6.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.1 こしょう 0.021	●スライスチーズ (乳) (中)	赤 スライスチーズ 20	
●鶏肉のおろしじょうゆかけ	赤 鶏肉 70 料理酒 2.1 緑 だいこんおろし (冷) 10 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 ゆず (果汁) 0.7	●ツナともやしのいためもの	赤 ツナ 13 緑 ブラックマッペもやし 26 黄 コーン (冷) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉 (乾) 0.65	
赤 鶏肉 49 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.13 米酢 1.04 うすくちしょうゆ 0.65 黄 綿実油 0.39	●みそ汁	黄 ジャがいも 26 緑 たまねぎ 32.5 緑 にんじん 13 緑 だいこん葉 (乾) 0.65		

6月16日(火)

よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- むし歯を予防する
だ液が多く分泌されることによって、口の中を清潔にし、むし歯を予防します。
- 消化・吸収をよくする
食べ物が細かくなり、だ液とよく混ざるため、胃や腸で消化・吸収がしやすくなります。
- 食べ過ぎを防ぐ
脳にある満腹中枢が刺激されることで満腹感が得られ、食べ過ぎを予防します。
- 脳の働きをよくする
あごが動き、まわりの血管や神経が刺激されて脳の血流がよくなります。



黄：主にエネルギーのもとになる食品

(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤：主に体をつくるもとになる食品

(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑：主に体の調子を整えるもとになる食品

(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。