



<6月の給食目標>
清潔に心がけ、楽しく食事をしましょ

6がつ こんだてひょう

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3火	五目チャーハン レバーのごまがらめ もやしと小松菜の中華和え 春雨と豆腐のスープ	○	たまご 豚肉 えび レバー 豆腐 ベーコン	油 精白米 ラード でん粉 油 三温糖 ごま油 ごま 緑豆はるさめ	ねぎ 干し椎茸 にんじん たけのこ しょうが にんにく 大豆もやし なら もやし きゅうり こまつな 玉葱	562 kcal 25.0 g 20.7 g 2.3 g
4水	メーブルトースト 豚肉と小松菜のクリーム アスパラサラダ	○	ベーコン 豚肉 調理用牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム レンズ豆 ハム	食パン マーガリン 油 三温糖 メーブルシロップ じゃがいも 小麦粉 マカロニ ごま	セロリー にんじん 玉葱 マッシュルーム こまつな きゅうり アスパラガス キャベツ	591 kcal 22.6 g 27.6 g 2.8 g
5木	【カミカミ給食】 ひじきごはん イカの竜田揚げ 野菜と大豆のカミカミ和え 小松菜とじゃが芋のみそ汁 河内晩柑	○	鶏肉 干ひじき 油揚げ いか ハム 大豆 おかか みそ	精白米 さとう ごま でん粉 油 ごま油 じゃがいも	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり こまつな 玉葱 えのきたけ ねぎ 河内晩柑	556 kcal 27.8 g 17.7 g 2.0 g
6金	ごはん 小松菜ふりかけ 鯖の一夜干し じゃが芋とさつま揚げの含め煮 豆腐団子汁 メロン	○	おかか さば文化干し さつま揚げ 豆腐 鶏肉 みそ	精白米 ごま油 ごま 油 じゃがいも こんにやく 三温糖 でん粉	こまつな にんじん 玉葱 ねぎ さやいんげん しょうが だいこん もやし 干し椎茸 なら メロン	608 kcal 25.6 g 23.8 g 2.4 g
9月	ごはん わかめとごまの佃煮 ししやもの甘だれ キャベツとツナのあえもの えのきたけのうまみ汁	○	わかめ ししやも ツナ 鶏肉 豆腐	精白米 油 三温糖 ごま でん粉 小麦粉 油 はちみつ さとう じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ きゅうり 玉葱 えのきたけ だいこん	554 kcal 24.0 g 18.4 g 2.3 g
10火	【入梅給食】 チキンライス チーズ入りポテトオムレツ 小松菜と大豆のサラダ あじさい寒天ポンチ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 チーズ たまご 大豆 粉寒天	精白米 バター 油 じゃがいも 三温糖 ごま さとう	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ ビーマン 赤パブリカ キャベツ こまつな きゅうり コーン クランベリージュース レモン 7t0ジュース ぶどうジュース	577 kcal 23.5 g 20.5 g 1.7 g
11水	【手作りパンの日】 小松菜クッキーパン レバーと野菜のソテー ABCマカロニスープ オレンジ	○	調理用牛乳 レバー ベーコン 豚肉	強力粉 さとう 油 バター さとう プレミックス粉 小麦粉 グラニュー糖 でん粉 じゃがいも マカロニ	こまつな しょうが にんにく にんじん コーン 玉葱 キャベツ オレンジ	594 kcal 24.6 g 18.8 g 1.9 g
12木	ごはん 鮭の照り焼き キャベツとハムのからし和え 五目汁 国産バレンシアオレンジ	○	鮭 ハム 豚肉 豆腐	精白米 油 さとう でん粉 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ごぼう しめじ ねぎ バレンシアオレンジ	553 kcal 26.9 g 17.1 g 1.6 g
13金	チキンカレーライス ココロ大豆サラダ フルーツポンチ	○	鶏肉 レンズ豆 チーズ 大豆 粉寒天	精白米 油 バター 小麦粉 三温糖 練りごま ごま さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ もやし こまつな バイ缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	628 kcal 23.0 g 20.9 g 2.0 g
16月	フィッシュバーガー ミネストローネ ハムと小松菜のサラダ オレンジ	○	すけとうだら ベーコン 凍り豆腐 チーズ レンズ豆 ハム	パン 小麦粉 パン粉 油 さとう 油 じゃがいも マカロニ 油 ごま油	キャベツ にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 こまつな きゅうり コーン オレンジ	599 kcal 28.8 g 22.3 g 2.9 g
17火	【2年生そらまめのさやむき】 ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋のごまみそ和え そらまめ あられ麩のすまし汁	○	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 豆腐 なると	精白米 油 でん粉 三温糖 じゃがいも ごま 小麦粉 あられ麩	玉葱 にんじん きゅうり コーン そらまめ だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	589 kcal 26.2 g 17.9 g 2.0 g
18水	【おはなし給食&郷土料理 大阪府】 きつねうどん キャベツとじゃこのからし和え 揚げたこ焼きくん	○	油揚げ 豚肉 かまぼこ じゃこ たこ おかか あおのり	さとう 冷凍うどん じゃが芋 油 でん粉 小麦粉 三温糖	にんじん 干し椎茸 はくさい ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	599 kcal 28.8 g 22.3 g 2.9 g
19木	わかめごはん もうかざめのさざれ焼き キャベツと小松菜のごまあえ 野菜たっぷり汁 河内晩柑	○	炊き込みわかめ モウカザメ ハム 油揚げ 豆腐	精白米 マヨネーズ パン粉 ごま 油 三温糖 練りごま じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん もやし えのきたけ ねぎ 河内晩柑	589 kcal 24.3 g 21.0 g 2.2 g
20金	ごはん いわしのかば焼き キャベツの香りし和え 豆乳入りみそ汁 小玉スイカ	○	いわし 生揚げ みそ 豆乳	精白米 でん粉 小麦粉 油 ごま 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン だいこん 玉葱 えのきたけ こまつな スイカ	591 kcal 24.4 g 17.4 g 2.3 g
23月	ごはん のりごまふりかけ 肉じゃがコロッケ 糸寒天とハムのあえもの 豆腐のみそ汁 さくらんぼ	○	おかか 粉かつおのり 豚肉 大豆 ハム 糸寒天 豆腐 みそ	精白米 白ごま 三温糖 油 しらたき じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 にんじん キャベツ こまつな だいこん もやし えのきたけ ねぎ さくらんぼ	599 kcal 23.4 g 18.9 g 2.2 g
24火	こんぶごはん 大豆入りたまご焼き 切り干し大根のあえもの 小松菜のすまし汁	○	油揚げ じゃこ 塩昆布 豚肉 大豆 かまぼこ たまご 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 三温糖 ごま ごま油 でん粉 あられ麩	にんじん さやいんげん 干し椎茸 たけのこ ねぎ 切干しだいこん こまつな もやし キャベツ にんにく しょうが えのきたけ	572 kcal 27.0 g 19.7 g 2.4 g
25水	はちみつレモントースト 鶏肉とコーンのクリーム煮 小松菜サラダ バナナ	○	ベーコン 鶏肉 レンズ豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム ツナ	パン はちみつ マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 マカロニ さとう ごま	レモン にんじん 玉葱 もやし クリームコーン コーン こまつな もやし キャベツ レモン バナナ	600 kcal 23.0 g 24.8 g 2.1 g
26木	ご飯 あじバーグ甘酢あん ひじきの和え物 沢煮椀	○	鶏肉 あじすり身 豆腐 ひじき 鶏肉 油揚げ	精白米 油 でん粉 さとう ごま じゃがいも	玉葱 にんじん しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ キャベツ こまつな もやし コーン だいこん たけのこ	578 kcal 28.5 g 18.3 g 2.5 g
27金	鶏そぼろごはん 豆あじの南蛮漬け ごぼう入りお浸し すりごまのみそ汁 メロン	○	鶏肉 油揚げ まめあじ 豆腐 みそ わかめ 大豆	精白米 三温糖 でん粉 油 ごま ごま油	にんじん たけのこ しょうが ねぎ ごぼう キャベツ もやし コーン 玉葱 だいこん こまつな 甘夏みかん	604 kcal 26.0 g 22.9 g 2.7 g
28土	回鍋肉丼 きゅうりともやしのピリ辛あえ なら玉スープ	○	豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 なると たまご	精白米 油 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも でん粉	にんにく 玉葱 にんじん ビーマン 赤ビーマン もやし キャベツ なら きゅうり こまつな 干し椎茸	592 kcal 24.4 g 20.2 g 2.4 g

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください

～今月の給食から～

- ・5日は【カミカミ】献立です。6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで味わって食べましょう。
- ・10日は【入梅】献立です。今年は11日が梅雨のはじまりを告げる日となっています。給食では、あじさい寒天ポンチを作ります。
- ・17日は【2年生がそら豆のさやむき】をして、給食のお手伝いです。ゆでそらまめと、そらまめの天ぷらをつくりまます。
- ・18日は【おはなし給食&郷土料理大阪府】献立です。おはなし給食は、「たこやきのたこさぶろう」のたこやきです。郷土料理は、大阪府博にちなんで大阪府です。きつねうどんを作ります。

栄養価

エネルギー	590 kcal
たんぱく質	25.5 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.3 g

