



実施日 日 曜	飲み物	主食	主菜・副菜・その他	材 料 名			栄養価	
				からだのたべもの	ちからのたべもの	ちょうしのたべもの	エネルギー	たんぱく質
1	水 牛乳	鶏肉のうま煮丼	もやしのごま和え 呉汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,けずり節, みそ,大豆,豆腐	米,麦,油,こんにゃく, さとう,でんぶん, ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,はくさい,しめじ, こまつな,もやし,だいこん	674	25.9
2	木 ジョア	☆四ツし給食☆ ジャコ・ゆかり・大豆 のごはん	ささみのレモンソース ごまブロッコリー マッシュポテト・ミニトマト	ジョア,大豆,ちりめんじゃこ, 鶏ささ身,豆乳	米,麦,油,でんぶん, 小麦粉,さとう,ごま, じゃがいも	ゆかり,レモン,ブロッコリー,にんじん, キャベツ,ほうれんそう,ホールコーン,ミニトマト	642	30.0
3	金 牛乳	五穀ごはん ☆虫歯予防献立☆	鮭の照り焼き かみかみ和え みそ汁	牛乳,あずき,大豆, さけ,こんぶ,すまめ, 油揚げ,みそ	米,もち米,麦, 黒米,黒ごま,さとう, 油,ごま油,じゃがいも	にんじん,きゅうり,キャベツ,切干し大根,たまねぎ, 干しいたけ	597	29.4
6	月 牛乳	ごはん	家常豆腐 ナムル 河内晩柑	牛乳,豚肉,みそ, 八丁みそ,生揚げ	米,麦,油,さとう, でんぶん,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,干しいたけ, キャベツ,ピーマン,長ねぎ,こまつな, 大豆もやし,美生柑(河内晩柑)	679	27.1
7	火 牛乳	五目ごはん	とびうおの竜田揚げ 野菜のあえもの 豚汁	牛乳,鶏肉,大豆,油揚げ, とびうお,豚肉,みそ	米,麦,油,さとう, でんぶん,小麦粉, ごま,こんにゃく, じゃがいも	干しいたけ,にんじん,グリーンピース,しょうが, もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,たまねぎ,長ねぎ	683	28.3
8	水 牛乳	ジャムサンド ☆世界の料理 (イギリス)☆	シェパードパイ スコッチブロス	牛乳,豚肉,レンズまめ, ベーコン,鶏肉	食パン,油,小麦粉, じゃがいも,バター,押麦	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,ホールトマト, セロリー,にんにく,キャベツ	663	25.0
9	木 牛乳	シーフード スパゲッティ	ひよこ豆のサラダ メロン	牛乳,ベーコン,えび, いか,帆立,ひよこまめ	スパゲッティ,油, でんぶん,さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, ピーマン,こまつな,キャベツ,メロン	594	24.8
10	金 牛乳	梅じゃこごはん ☆入梅献立☆	肉じゃが 磯おひたし あじさいゼリー	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, のり,寒天	米,麦,ごま油, こんにゃく,じゃがいも, さとう	梅干し,にんじん,たまねぎ,さやいんげん, キャベツ,こまつな,もやし,ぶどうジュース	668	24.9
13	月 牛乳	ごはん	かつおのごまみそがらめ 五目きんぴら すまし汁	牛乳,かつお,みそ, さつま揚げ,けずり節	米,油,でんぶん, さとう,ごま油, こんにゃく	しょうが,ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん, たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	615	27.7
14	火 牛乳	トースト	コーンシチュー カラフルサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム	食パン,バター,油, 小麦粉,じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,にんにく,ホールコーン, クリームコーン,パセリ,キャベツ,赤ピーマン, さやいんげん,黄ピーマン	742	24.9
15	水 牛乳	野菜のかき揚げ丼	即席漬け みそ汁	牛乳,いか,さくらえび,みそ	米,麦,油, 小麦粉,さとう	たまねぎ,オクラ,むきえだまめ(冷),にんじん,キャベツ, きゅうり,しょうが,だいこん,もやし,えのきたけ,長 ねぎ,こまつな	627	22.7
16	木 牛乳	そぼろ丼	野菜のゆかり和え フルーツみつ豆	牛乳,鶏肉,卵,寒天, 赤えんどう	米,麦,油, さとう,黒砂糖	たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),しょうが,干しい たけ,キャベツ,もやし,ゆかり,パイン缶(チビット), 黄桃缶(ダイス),みかん缶	634	20.9
17	金 牛乳	じゃこ菜飯	むろあじつくねのおろしあん ひじきの五目煮 冬瓜スープ	牛乳,ちりめんじゃこ, むろあじ,豆腐,みそ, 油揚げ,芽ひじき,大豆, 鶏肉,豆腐,わかめ	米,麦,油,ごま油, やまといも,でんぶん, パン粉,こんにゃく, さといも,さとう	のざわな漬,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,ご ぼう,干しいたけ,たけのこ(水煮),とうがん	635	29.0
18	土 マスカット	カレーライス ★食育の日★ ♪給食公開日♪	カリカリサラダ 紅茶とミルクのゼリー	ジョアマスカット,豚肉, チーズ,青大豆,油揚げ, 寒天	米,麦,油,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが,キャベツ,こま つな	706	22.6
21	火 牛乳	ごはん	あじフライ かみかみサラダ 豆乳みそ汁	牛乳,あじ,豚肉,みそ,豆乳	米,麦,油,小麦粉, パン粉,さとう,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,切干し大根,たまねぎ,か ぼちゃ	706	26.5
22	水 牛乳	チキンライス	洋風たまご焼き 米粉のマカロニスープ 河内晩柑	牛乳,鶏肉,ベーコン,卵, チーズ	米,麦,油,バター, じゃがいも,マカロニ, でんぶん	にんにく,赤パプリカ,たまねぎ,マッシュルーム(水 煮),パセリ,にんじん,キャベツ,かぶ,ホールコーン, かぶ(葉)	663	23.1
23	木 牛乳	枝豆ごはん	豚肉と生揚げのしょうが炒め 五目スープ	牛乳,豚肉,生揚げ, ベーコン,豆腐	米,麦,油,でんぶん	えだまめ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,赤パプリカ, もやし,しめじ,しょうが,にんにく,たけのこ, はくさい,えのきたけ,長ねぎ,美生柑(河内晩柑)	602	23.2
24	金 牛乳	ごはん	鮭のからしマヨネーズ焼き ジャコじゃが和え みそ汁	牛乳,さけ,ちりめんじゃこ, みそ	米,麦,マヨネーズ, じゃがいも,ごま,ごま油	にんじん,もやし,だいこん,なめこ,こまつな	630	30.0
27	月 牛乳	ごはん	鶏肉のみそ焼き 五目豆煮 すまし汁	牛乳,鶏肉,みそ,大豆, けずり節,わかめ	米,麦,さとう,油, こんにゃく,ごま	ごぼう,にんじん,干しいたけ,たまねぎ, えのきたけ,こまつな	620	26.5
28	火 牛乳	ガーリックピラフ	トマトクリームシチュー グリーンサラダ	牛乳,ベーコン,ウィンナー, 鶏肉,ひよこまめ, 生クリーム	米,麦,油,バター, 小麦粉,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, パセリ,ホールトマト,トマトピューレ,キャベツ, きゅうり,グリーンアスパラガス,りんご	711	21.4
29	水 牛乳	きなこ揚げパン	ワンタンスープ 米粉のマカロニサラダ	牛乳,きな粉,豚肉, なると	油,コッペパン,さとう, ワンタンの皮,ごま油, 米粉マカロニ,油	にんじん,干しいたけ,たけのこ,もやし, はくさい,長ねぎ,チンゲンサイ,こまつな,だいこん	593	23.5
30	木 牛乳	そばめし ☆ご当地献立 (関西料理)☆	船場汁(せんばじる) 丁稚羊羹(でっちゃんかん)	牛乳,豚肉,あおのり, 昆布,さば,寒天, こしあん	米,油,中華めん, こんにゃく,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, にら,ごぼう,だいこん,長ねぎ,しめじ,こまつな	635	24.1

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

6月分 一日あたりの平均	651	25.5
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	640	24.0