中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月 （A献立）

庄内さくら学園（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

6月1日（月）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
トマト豚じゃが	豚肉	35	1
	じゃがいも	55	5
	人参	25	3
	玉ねぎ	50	4
	● トマト(缶)	20	3
	さやいんげん	7	3
	● 赤ワイン	1	
	砂糖	3	5
	● 濃口しょうゆ	6	
	塩	0.1	
	こしょう	0.03	
	米油	0.2	6
（揚）ひじき入りぎょうざ	▲ ひじき入りぎょうざ	2個	1
	米油	3.6	6
チンゲン菜の和え物	● ささみ(レトルト)	10	1
	チンゲン菜	25	3
	人参	8	3
	しめじ	8	4
	● みりん	1.7	
	● 薄口しょうゆ	2.1	
キャベツのピリ辛じゃこ炒め	▲ ちりめんじゃこ	5	2
	キャベツ	32	4
	とうがらし	0.01	
	砂糖	0.9	5
	● 濃口しょうゆ	1.6	
	● ごま油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	760	30.7	20.0	2.3	333	102	3.5	388	0.66	0.54	47	9.7

6月2日（火）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
菜めし	米	100	5
	▲ 菜めしの素	3.2	4
牛乳	○ 牛乳	1本	2
けんちん汁	● 豆腐	25	1
	● つきこんにゃく	10	5
	玉ねぎ	10	4
	えのきたけ	10	4
	青ねぎ	3	3
	● 削り節	4	
	● 出し昆布	0.8	
	● みりん	0.5	
	● 薄口しょうゆ	4	
	塩	0.2	
	● でん粉	1	5
（焼）鶏肉の照り焼き	鶏肉	2切	1
	米油	0.2	6
	● 酒	1	
	● みりん	1	
	砂糖	3	5
	● 濃口しょうゆ	4.5	
	● でん粉	0.3	5
もやしのごま和え	● ハム	10	1
	もやし	25	4
	小松菜	10	3
	人参	10	3
	白すりごま	1.8	6
	砂糖	1.2	5
	● 濃口しょうゆ	2.4	
ツナとピーマンの炒め物	● まぐろ(レトルト)	8	1
	ピーマン	15	3
	玉ねぎ	15	4
	とうがらし	0.01	
	● みりん	0.5	
	砂糖	0.3	5
	● 薄口しょうゆ	1.5	
	米油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	757	34.7	22.8	3.8	408	102	3.2	223	0.40	0.55	25	3.8

6月3日（水）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
ハヤシライス	牛肉	20	1
	人参	20	3
	玉ねぎ	60	4
	マッシュルーム	10	4
	にんにく	0.1	4
	▲ ハヤシルウ	16	5
	● トマトケチャップ	2	
	● ウスターソース	0.5	
	こしょう	0.01	
	米油	0.2	6
卵ロール	▲ 卵ロール	1個	1
マカロニサラダ	● エルボマカロニ	10	5
	人参	10	3
	玉ねぎ	10	4
	きゅうり	10	4
	塩	0.15	
	こしょう	0.01	
	● マヨネーズ風ドレッシング	7	6
フルーツナタデココ	● 黄桃(缶)	20	4
	▲ ナタデココ	20	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	811	25.5	25.7	2.7	278	69	2.2	387	0.28	0.58	10	3.3

6月4日（木）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
かみかみみどん	豚肉	40	1
	● つきこんにゃく	35	5
	人参	30	3
	ピーマン	25	3
	ごぼう	30	4
	きくらげ	1	4
	白いりごま	0.9	6
	● 赤みそ	2	1
	● トウバンジャン	0.25	
	● 酒	2	
	砂糖	4	5
	● 濃口しょうゆ	6.5	
	米油	0.2	6
（揚）いかフライ	▲ いかフライ	1個	1
	米油	7.5	6
切干大根の煮物	● うす揚げ	8	1
	切干大根	9	4
	人参	7.5	3
	● 削り節	0.5	
	● みりん	1.4	
	砂糖	2	5
	● 濃口しょうゆ	3.5	
	米油	0.1	6
小松菜とエリンギのソテー	鶏肉	10	1
	小松菜	20	3
	エリンギ	10	4
	● 薄口しょうゆ	0.6	
	塩	0.14	
	こしょう	0.01	
	米油	0.2	6
かみかみ大豆	▲ 大豆(炒り)	10	1
	砂糖	1.8	5
	● 濃口しょうゆ	1.6	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	886	38.4	27.3	2.5	435	157	4.3	413	0.68	0.58	36	9.9

6月5日（金）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
黒糖パン	● 黒糖パン	1個	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
コンソメスープ	豚肉	15	1
	人参	8	3
	玉ねぎ	20	4
	チンゲン菜	20	3
	● コンソメ	1.7	
	● 薄口しょうゆ	1.5	
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
	米油	0.2	6
（揚）ミンチカツ	▲ ミンチカツ	1個	1
	米油	9	6
ベーコンとじゃがいものトマト煮	● ショルダーベーコン	10	1
	じゃがいも	25	5
	玉ねぎ	20	4
	しめじ	5	4
	にんにく	0.1	4
	パセリ	0.01	3
	● トマトケチャップ	7	
	● トマトソース	7	
	● ウスターソース	0.4	
	塩	0.2	
	黒こしょう	0.01	
	米油	0.1	6
コールスローサラダ	キャベツ	25	4
	人参	5	3
	とうもろこし	8	4
	▲ フレンチドレッシング	6.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	751	29.1	27.6	3.6	360	90	5.1	217	0.49	0.57	28	8.0

6月8日（月）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
担担ビーフン	豚ひき肉	10	1
	▲ ケイッテイオ	6	5
	チンゲン菜	15	3
	● たけのこ(水煮)	10	4
	白ねぎ	10	4
	人参	5	3
	しょうが	0.5	4
	にんにく	0.5	4
	● ポークスープ	8	
	白練りごま	5	6
	● 赤みそ	9	1
	● トウバンジャン	0.15	
	● みりん	2	
	塩	0.1	
	こしょう	0.025	
	● ごま油	0.3	6
	米油	0.2	6
（焼）鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	2切	1
	塩	0.2	
	黒こしょう	0.02	
	米油	0.2	6
	● おろしりんご	6	4
	にんにく	0.1	4
	レモン果汁	0.35	4
	砂糖	1.8	5
	● 濃口しょうゆ	1.8	
	● でん粉	0.5	5
玉ねぎとウインナーのソテー	● ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1
	人参	12	3
	玉ねぎ	30	4
	さやいんげん	5	3
	● 薄口しょうゆ	1.2	
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	米油	0.1	6
小松菜の和え物	小松菜	30	3
	えのきたけ	7	4
	● みりん	1	
	● 濃口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	780	32.1	25.6	2.5	338	101	3.2	334	0.50	0.58	24	4.4

6月9日（火）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
ブルコギ	牛肉	35	1
	人参	30	3
	玉ねぎ	60	4
	もやし	30	4
	にら	15	3
	● コチジャン	1.5	
	● 酒	2.5	
	砂糖	2	5
	● 濃口しょうゆ	6	
	塩	0.1	
	こしょう	0.025	
	米油	0.2	6
（焼）チヂミ	▲ チヂミ	1個	5
	米油	0.2	6
キャベツとささみのあま酢和え	● ささみ(レトルト)	15	1
	人参	10	3
	キャベツ	30	4
	砂糖	1.5	5
	● 酢	2	
	● 濃口しょうゆ	2	
	● ごま油	0.2	6
枝豆	▲ 枝豆(大豆)	40	4
	塩	0.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	812	32.7	24.0	2.5	326	111	3.4	435	0.42	0.61	43	6.4

6月10日（水）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1個	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
卵入りコーンスープ	鶏肉	10	1
	○ 卵	20	1
	人参	5	3
	玉ねぎ	15	4
	青ねぎ	3	3
	とうもろこし	5	4
	とうもろこしペースト	8	4
	● チキンスープ	10	
	● 濃口しょうゆ	1.6	
	塩	0.6	
	こしょう	0.02	
	米油	0.2	6
（揚）ビーフコロッケ	● でん粉	1	5
	▲ ビーフコロッケ	1個	5
	米油	9	6
和風スパゲティ	▲ ちりめんじゃこ	5	2
	● スパゲティ	10	5
	玉ねぎ	20	4
	小松菜	12	3
	かつお節(粉末)	0.2	1
	● 濃口しょうゆ	1	
	塩	0.1	
	米油	0.2	6
りんごジャム	● りんごジャム	1袋	5
ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー	25	3
	人参	5	3
	● イタリアンドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	850	31.8	29.2	3.6	380	85	2.8	247	0.34	0.67	32	5.8

6月11日（木）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
厚揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉	20	1
	厚揚げ	40	1
	キャベツ	55	4
	人参	15	3
	玉ねぎ	45	4
	干ししいたけ	0.5	4
	しょうが	0.2	4
	にんにく	0.2	4
	● 中華だし	1	
	● 赤みそ	5.5	1
	● トウバンジャン	0.2	
	● 酒	2	
	砂糖	2.5	5
	● 濃口しょうゆ	1.5	
	塩	0.15	
	こしょう	0.02	
（焼）さけのレモンしょうゆかけ	さけ	1切	
	米油	0.2	6
	レモン果汁	1.5	4
	砂糖	2	5
	● 濃口しょうゆ	2	
ひじき豆	● でん粉	0.3	5
	● 大豆(レトルト)	8	1
	● つきこんにゃく	5	5
	人参	6	3
	さやいんげん	3	3
	ひじき	1.8	2
	● みりん	0.3	
	砂糖	2.1	5
	● 濃口しょうゆ	2.1	
	米油	0.1	6
もやしのサラダ	もやし	27	4
	きゅうり	9	4
	人参	5	3
	● 中華ドレッシング	5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	767	38.5	18.2	2.3	362	151	3.1	283	0.52	0.60	34	5.6

6月12日（金）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
かぼちゃのみそ汁	● うす揚げ	5	1
	玉ねぎ	10	4
	かぼちゃ	35	3
	人参	10	3
	青ねぎ	3	3
	● 削り節	4	
	● 出し昆布	0.8	
	● 赤みそ	9	1
（揚）チキンナゲット	▲ チキンナゲット	3個	1
	米油	6	6
こんにゃくとしめじの炒め物	豚肉	15	1
	● つきこんにゃく	15	5
	人参	10	3
	しめじ	7	4
	さやいんげん	5	3
	● 削り節	1.5	
	● 酒	1.5	
	● みりん	1.5	
	砂糖	1.5	5
	● 濃口しょうゆ	3	
	米油	0.2	6
チンゲン菜とコーンの和え物	● まぐろ(レトルト)	8	1
	チンゲン菜	25	3
	とうもろこし	10	4
	● みりん	1.3	
	● 薄口しょうゆ	1.7	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	820	32.2	26.4	2.6	615	115	5.2	396	0.43	0.53	28	5.5

歯と口の健康週間メニュー

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月（A献立）

庄内さくら学園（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月15日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	オニオンスープ	豚肉	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
		チンゲン菜	10	3
		● ポークスープ	5	
		● 濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.6	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲ チキンカツ	1個	1
		米油	9	6
	ごぼうサラダ	ごぼう	40	4
		人参	10	3
		● ごまドレッシング	9	6
	ツナと大豆のケチャップ炒め	● まぐろ（レトルト）	6	1
		● ひきわり大豆	11	1
		人参	11	3
		玉ねぎ	11	4
		● トマトケチャップ	4.5	
		● トマトソース	4.5	
		● ウスターソース	1.1	
		塩	0.09	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6
6月16日（火）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	中華豆腐	鶏肉	20	1
		● 豆腐	40	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	50	4
		白菜	20	4
		さやいんげん	5	3
		● たけのこ（水煮）	15	4
		● オイスターソース	1.5	
		● 酒	1	
		● 濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.7	
		こしょう	0.03	
		米油	0.2	6
		● でん粉	2	5
	五目厚焼き卵	▲ 五目厚焼き卵	1個	1
	焼きビーフン	豚肉	8	1
		● ビーフン	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		にら	5	3
		干ししいたけ	0.5	4
		● オイスターソース	1.5	
		● 薄口しょうゆ	1.5	
		こしょう	0.02	
		米油	0.5	6
	きな粉わらびもち	▲ きな粉わらびもち	30	5
6月17日（水）	コッペパン	● コッペパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	ポトフ	● ウインナーソーセージ（輪切り）	25	1
		じゃがいも	50	5
		人参	30	3
		玉ねぎ	40	4
		エリンギ	10	4
		● むき枝豆（大豆）	15	4
		● コンソメ	1.3	
		塩	0.3	
		あらびき黒こしょう	0.01	
	（揚）白身魚フライのソースかけ	▲ 白身魚フライ	1個	1
		米油	9	6
		● とんかつソース	6	
		● ささみ（レトルト）	10	1
	もやしのマスタード風味和え	● 春雨	6	1
		もやし	30	4
		きゅうり	10	4
		人参	5	3
		▲ つぶ入りマスタード	0.9	
		● みりん	0.7	
		砂糖	0.8	5
		● 薄口しょうゆ	2	
		米油	0.3	6
	液体ココア	▲ 液体ココア	1本	5
6月18日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	玉ねぎのみそ汁	● うす揚げ	7	1
		玉ねぎ	35	4
		人参	10	3
		青ねぎ	5	3
		● 削り節	4	
		● 出し昆布	0.8	
		● みそ	9	1
	（揚）鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	60	1
		しょうが	0.8	4
		● 酒	1.1	
		● みりん	0.8	
		● 濃口しょうゆ	2.6	
		● でん粉	10	5
		米油	6	6
	豚肉とさきかあのバターしょうゆ炒め	豚肉	10	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	15	4
		とうもろこし	5	4
		くきわかめ	17	2
		にんにく	0.2	4
		● バター（調理用）	0.6	6
		● 酒	1.2	
		● 濃口しょうゆ	1.8	
		塩	0.12	
		こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
	ハムと野菜の和え物	● ハム	10	1
		人参	8	3
		キャベツ	20	4
		砂糖	1.6	5
		● 薄口しょうゆ	2	
6月19日（金）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	麩すき煮	麩肉	35	1
		● つきこんにゃく	10	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		白菜	40	4
		ごぼう	20	4
		白ねぎ	10	4
		● 酒	1	
		● 濃口しょうゆ	7	
		米油	0.2	6
	（焼）さわらのゆずみそかけ	さわら	1切	1
		米油	0.2	6
		ゆず果汁	1.5	4
		● 白みそ	3	1
		● みりん	1.5	
		砂糖	3	5
		● 濃口しょうゆ	0.75	
		● でん粉	0.45	5
	白桃ゼリー	▲ 白桃ゼリー	1個	5
	なすと豚肉の炒め物	豚肉	12	1
		なす	12	4
		人参	4	3
		玉ねぎ	8	4
		さやいんげん	4	3
		▲ ゆかりふりかけ（調理用）	0.05	3
		● 酒	0.8	
		砂糖	1.2	5
		● 濃口しょうゆ	1.6	
		米油	0.2	6
6月22日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	ホイコーロー	豚肉	40	1
		キャベツ	55	4
		人参	25	3
		玉ねぎ	50	4
		しょうが	0.1	4
		にんにく	0.2	4
		● 赤みそ	6	1
		● トウバンジャン	0.2	
		● 酒	1.5	
		砂糖	4	5
		● 濃口しょうゆ	3	
		● ごま油	0.3	6
		米油	0.2	6
	バオズ	▲ バオズ	2個	1
	春雨サラダ	● ささみ（レトルト）	10	1
		● 春雨	5	5
		きゅうり	15	4
		人参	5	3
		とうもろこし	8	4
		砂糖	1.1	5
		● 酢	1.7	
		● 濃口しょうゆ	1.7	
		塩	0.07	
		米油	0.7	6
	手作りじゃこふりかけ	▲ ちりめんじゃこ	6	2
		かつお節	1.2	1
		● みりん	0.6	
		砂糖	0.35	5
		● 濃口しょうゆ	0.6	
6月23日（火）沖縄慰霊の日メニュー	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	もずく汁	麩肉	10	1
		▲ かまぼこ	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		▲ もずく	5	2
		● 削り節	4	
		● 出し昆布	0.8	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	2.5	
		塩	0.4	
		米油	0.2	6
	（焼）豚肉の黒みつかけ	豚肉	3切	1
		米油	0.2	6
		▲ 黒糖	4.5	5
		● 濃口しょうゆ	1.5	
		● でん粉	0.45	5
	シークヮーサータルト	▲ シークヮーサータルト	1個	5
	ゴーヤチャンプルー	● ハム	7	1
		● 豆腐	20	1
		ゴーヤ	5	4
		人参	3	3
		玉ねぎ	10	4
		干ししいたけ	0.2	4
		かつお節（粉末）	0.5	1
		● みりん	2	
		● 濃口しょうゆ	2	
		米油	0.1	6
	人参しりしり	● まぐろ（レトルト）	7	1
		人参	23	3
		砂糖	0.15	5
		● 薄口しょうゆ	1.1	
		米油	0.1	6
6月24日（水）	パインパン	● パインパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	白いんげん豆のポタージュ	● ベーコン	1	1
		● ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
		じゃがいも	20	5
		人参	20	3
		玉ねぎ	30	4
		白いんげん豆	10	1
		白いんげん豆ペースト	10	1
		● ポークスープ	5	
		○ 牛乳	20	2
		● バター（調理用）	1	6
		塩	0.7	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
		● 米粉	1.5	5
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	▲ ハンバーグ	1個	1
		米油	0.2	6
		● トマトケチャップ	6	
	キャベツのカレーソテー	鶏肉	10	1
		キャベツ	30	4
		玉ねぎ	15	4
		人参	5	3
		● カレー粉	0.2	
		● ウスターソース	1	
		● とんかつソース	1.5	
		● 濃口しょうゆ	0.5	
		塩	0.05	
		こしょう	0.01	
		米油	0.2	6
	かぼちゃのサラダ	かぼちゃ	20	3
		玉ねぎ	10	4
		きゅうり	10	4
		塩	0.16	
		こしょう	0.01	
		● マヨネーズ風ドレッシング	5	6
6月25日（木）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉	35	1
		● 酒	1	
		塩	0.1	
		黒こしょう	0.02	
		● たけのこ（水煮）	35	4
		人参	30	3
		玉ねぎ	50	4
		しめじ	20	4
		しょうが	0.3	4
		にんにく	0.1	4
		● オイスターソース	5.1	
		● 酒	3	
		砂糖	1	5
		● 濃口しょうゆ	1.7	
		● でん粉	0.7	5
		米油	0.2	6
	豆腐しゅうまい	▲ 豆腐しゅうまい	2個	1
	バンバンジー	● ささみ（レトルト）	20	1
		もやし	20	4
		きゅうり	20	4
		人参	8	3
		白すりごま	1	6
		砂糖	1.5	5
		● 酢	1.5	
		● 濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.25	
	りんご缶	● りんご（缶）	40	4
6月26日（金）食育の日	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	かき玉汁	○ 卵	20	1
		● 豆腐	15	1
		えのきたけ	15	4
		人参	8	3
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	4	
		● 出し昆布	0.8	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		● でん粉	1	5
	（焼）さばのみりんしょうゆづけ	▲ さばのみりんしょうゆづけ	1切	1
		米油	0.2	6
	なすとピーマンのみそ炒め	なす	20	4
		ピーマン	10	3
		人参	10	3
		● 赤みそ	2.6	1
		砂糖	1	5
		● 濃口しょうゆ	1.6	
		米油	0.2	6
	玄米ふりかけ	▲ 玄米ふりかけ（小袋）	1袋	5
6月29日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	じゃがいもと玉ねぎのスープ	豚肉	10	1
		じゃがいも	20	5
		玉ねぎ	20	4
		人参	10	3
		パセリ	0.01	3
		● コンソメ	1.7	
		● 薄口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		米油	0.2	6
	（揚）ユーリンチー	鶏肉	60	1
		こしょう	0.02	
		● でん粉	10	5
		米油	6	6
		白ねぎ	10	4
		しょうが	0.05	4
		にんにく	0.05	4
		砂糖	4.5	5
		● 酢	4.5	
		● 濃口しょうゆ	4.5	
		● でん粉	0.3	5
	中華風サラダ	● ハム	7	1
		▲ こんにゃく寒天	0.45	2
		きゅうり	30	4
		人参	9	3
		● 中華ドレッシング	6	6
	ツナとキムチの炒め物	● まぐろ（レトルト）	10	1
		▲ 白菜キムチ	20	4
		● むき枝豆（大豆）	5	4
		砂糖	0.2	5
		● 濃口しょうゆ	0.3	
		米油	0.1	6
6月30日（火）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	セルフチキンライス	鶏肉	35	1
		人参	25	3
		玉ねぎ	65	4
		エリンギ	20	4
		ピーマン	15	3
		● バター（調理用）	1.5	6
		● トマトケチャップ	28	
		● 酒	0.8	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		米油	0.2	6
	オムレツ	▲ オムレツ	1個	1
	キャベツとウインナーのソテー	● ウインナーソーセージ（輪切り）	15	1
		キャベツ	30	4
		人参	10	3
		● コンソメ	0.2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6
	ひじきのサラダ	もやし	15	4
		人参	10	3
		小松菜	5	3
		ひじき	0.7	2
		● 和風ドレッシング	6	6

実施日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
6月15日（月）	843	28.3	31.7	2.0	298	106	2.0	345	0.37	0.45	12	6.0
6月16日（火）	770	27.0	17.9	2.3	331	87	2.5	399	0.35	0.62	16	4.3
6月17日（水）	824	35.8	27.3	3.9	346	106	2.9	351	0.49	0.62	26	11.0
6月18日（木）	822	33.1	28.3	2.7	369	117	2.9	280	0.44	0.51	18	3.9
6月19日（金）	819	36.0	21.3	2.0	302	102	2.4	241	0.43	0.66	26	4.8
6月22日（月）	794	31.3	19.3	2.3	328	94	2.1	314	0.68	0.94	34	4.6
6月23日（火）	851	34.8	28.2	2.3	555	116	9.9	357	0.50	0.64	37	9.9
6月24日（水）	783	31.3	27.1	3.3	555	116	9.9	357	0.50	0.64	37	9.9
6月25日（木）	768	31.2	19.5	2.0	291	94	2.1	380	0.70	0.57	14	5.0
6月26日（金）	775	33.6	28.7	2.5	332	100	3.0	272	0.49	0.72	14	2.8
6月29日（月）	816	30.7	26.8	2.7	276	84	2.2	251	0.45	0.52	23	4.8
6月30日（火）	778	30.0	24.2	2.8	319	87	2.7	561	0.44	0.73	42	5.4

おいしく食べるために、健康な歯を保とう！

どんなにおいしい食事でも、歯が健康でないとよくかんで味わうことができず、おいしさが半減してしまいます。また、歯の健康は全身の健康にも深く関わっています。虫歯がある場合は早めに治療し、健康な歯を保てるよう、毎日の食べ方にも気をつけましょう。

健康な歯を保つためのポイント

食事はよくかんで食べましょう

いろいろな食品をバランスよく食べましょう

だらだら食べたり飲んだりするのはやめましょう

食べた後は歯みがきをしましょう

出典：月刊「学校給食」