中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月 （B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

※ささみ（レトルト）の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（B献立）」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（B献立）」でご確認ください。

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	
	なたね油	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
	なたね油	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	30.8	20.0	2.3	331	100	3.4	382	0.65	0.53	45	9.5

6月2日（火）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
麩めし	米	100	5
	▲ 麩めしの素	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	20	4
	えのきたけ	10	4
	青ねぎ	3	3
	● 削り節	2	
	● 出し昆布	0.5	
	● 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
	なたね油	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
	● ハム	10	1
もやしのごま和え	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	
	なたね油	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
	749	33.5	22.7	3.6	334	107	2.6	223	0.42	0.54	25	3.7

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
	おろしにんにく	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	
	なたね油	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	236	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
かみかみ小魚どん	豚肉	40	1
	● つきこんにゃく	35	5
	人参	30	3
	玉ねぎ	30	4
	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	
	なたね油	0.2	6
（揚）いかフライ	▲ いかフライ	1個	1
	なたね油	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	
	なたね油	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	
	なたね油	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
	893	36.8	28.1	2.5	396	142	3.7	413	0.68	0.58	36	9.5

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	鶏肉	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	
	なたね油	0.2	6
（揚）ミンチカツ	▲ ミンチカツ	1個	1
	なたね油	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
	おろしにんにく	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	
	なたね油	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	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
	773	29.1	29.9	3.7	368	90	5.2	218	0.49	0.57	27	7.8

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
	▲ クイックティオ	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
	● おろししょうが	0.5	4
	おろしにんにく	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
	なたね油	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	
	なたね油	0.2	6
	おろしりんご	6	4
	おろしにんにく	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	
	なたね油	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
	778	32.2	25.6	2.7	326	94	2.8	334	0.50	0.57	24	4.0

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	
	なたね油	0.2	6
（焼）チヂミ	▲ チヂミ	1個	5
	なたね油	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
ごはん	● 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	
	なたね油	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
	なたね油	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	
	なたね油	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
	843	31.6	29.2	3.5	378	84	2.4	247	0.33	0.60	40	6.0

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
	● おろししょうが	0.2	4
	おろしにんにく	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	
	なたね油	0.2	6
	● でん粉	1	5
（焼）さけのレモンしょうゆかけ	さけ	1切	
	なたね油	0.2	6
	レモン果汁	1.5	4
	砂糖	2	5
	● 濃口しょうゆ	2	
	● でん粉	0.3	5
ひじき豆	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	
	なたね油	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
	758	37.1	18.6	2.4	312	105	1.9	283	0.51	0.57	34	5.2

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	2	
	● 出し昆布	0.5	
	● 赤みそ	3.8	1
	● 白みそ	3.8	1
（揚）チキンナゲット	▲ チキンナゲット	3個	1
	なたね油	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	3	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	
	なたね油	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
	814	31.1	26.6	2.5	313	91	4.1	396	0.44	0.51	28	4.9

「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（B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

※ささみ（レトルト）の配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表（B献立）」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（B献立）」でご確認ください。

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
		テンゲン菌	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	
		なたね油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲ チキンカツ	1個	1
		なたね油	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	2.7	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	
		なたね油	0.1	6
	栄養価	エネルギー kcal 834 / たんぱく質 g 28.1 / 脂質 g 30.6 / 食塩相当量 g 1.9 / カルシウム mg 296 / マグネシウム mg 103 / 鉄 mg 2.0 / ビタミンA μgRAE 345 / ビタミンB1 mg 0.37 / ビタミンB2 mg 0.45 / ビタミンC mg 11 / 食物繊維 g 5.7	
6月16日（火）	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
		● おろしにんにく	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
		なたね油	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	
		なたね油	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	
	栄養価	エネルギー kcal 795 / たんぱく質 g 31.3 / 脂質 g 19.4 / 食塩相当量 g 2.4 / カルシウム mg 323 / マグネシウム mg 91 / 鉄 mg 1.8 / ビタミンA μgRAE 314 / ビタミンB1 mg 0.65 / ビタミンB2 mg 0.52 / ビタミンC mg 34 / 食物繊維 g 4.4	
6月17日（水）	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	
		なたね油	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	4
		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	
		なたね油	0.5	6
	きな粉わらびもち	▲ きな粉わらびもち	30	5
	栄養価	エネルギー kcal 768 / たんぱく質 g 27.2 / 脂質 g 17.8 / 食塩相当量 g 2.3 / カルシウム mg 301 / マグネシウム mg 104 / 鉄 mg 2.3 / ビタミンA μgRAE 399 / ビタミンB1 mg 0.38 / ビタミンB2 mg 0.62 / ビタミンC mg 16 / 食物繊維 g 4.4	
6月18日（木）	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
		なたね油	9	6
		● とんかつソース	6	
	もやしのマスタード風味和え	▲ ささみ（レトルト）	10	1
		● 春雨	1	5
		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	
		なたね油	0.3	6
	液体ココア	▲ 液体ココア	1本	5
	栄養価	エネルギー kcal 823 / たんぱく質 g 35.8 / 脂質 g 27.3 / 食塩相当量 g 3.9 / カルシウム mg 349 / マグネシウム mg 105 / 鉄 mg 2.9 / ビタミンA μgRAE 355 / ビタミンB1 mg 0.49 / ビタミンB2 mg 0.62 / ビタミンC mg 26 / 食物繊維 g 11.0	
6月19日（金）	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	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● 赤みそ	3.8	1
		● 白みそ	3.8	1
	（揚）鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	60	1
		● おろししょうが	0.8	4
		● 酒	1.1	
		● みりん	0.8	
		● 濃口しょうゆ	2.6	
		● でん粉	10	5
		なたね油	6	6
	豚肉ときくわかめ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
		おろしにんにく	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	
		なたね油	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	
	栄養価	エネルギー kcal 819 / たんぱく質 g 32.0 / 脂質 g 28.8 / 食塩相当量 g 2.6 / カルシウム mg 284 / マグネシウム mg 93 / 鉄 mg 1.9 / ビタミンA μgRAE 278 / ビタミンB1 mg 0.44 / ビタミンB2 mg 0.49 / ビタミンC mg 18 / 食物繊維 g 3.4	
6月20日（土）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	鶏すき煮	鶏肉	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	
		砂糖	4.7	5
		● 濃口しょうゆ	7	
		なたね油	0.2	6
	（焼）さわらのゆずみそかけ	さわら	1切	1
		なたね油	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	
		なたね油	0.2	6
	栄養価	エネルギー kcal 820 / たんぱく質 g 36.0 / 脂質 g 21.3 / 食塩相当量 g 2.1 / カルシウム mg 294 / マグネシウム mg 100 / 鉄 mg 2.2 / ビタミンA μgRAE 241 / ビタミンB1 mg 0.43 / ビタミンB2 mg 0.66 / ビタミンC mg 24 / 食物繊維 g 4.5	
6月22日（月）	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	もずく汁	鶏肉	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	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	2.5	
		塩	0.4	
		なたね油	0.2	6
	（焼）豚肉の黒みつかけ	豚肉	3切	1
		なたね油	0.2	6
	シークヮーサータルト	▲ 黒糖	4.5	5
	ゴーヤチャンプルー	● 濃口しょうゆ	1.5	
		● でん粉	0.45	5
		▲ シークヮーサータルト	1個	5
		● 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	
		なたね油	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	
		なたね油	0.1	6
	栄養価	エネルギー kcal 843 / たんぱく質 g 33.5 / 脂質 g 28.1 / 食塩相当量 g 2.1 / カルシウム mg 323 / マグネシウム mg 92 / 鉄 mg 6.5 / ビタミンA μgRAE 345 / ビタミンB1 mg 0.67 / ビタミンB2 mg 0.55 / ビタミンC mg 108 / 食物繊維 g 3.3	
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	鶏肉	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	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	2.5	
		塩	0.4	
		なたね油	0.2	6
	（焼）豚肉の黒みつかけ	豚肉	3切	1
		なたね油	0.2	6
	シークヮーサータルト	▲ 黒糖	4.5	5
	ゴーヤチャンプルー	● 濃口しょうゆ	1.5	
		● でん粉	0.45	5
		▲ シークヮーサータルト	1個	5
		● 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	
		なたね油	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	
		なたね油	0.1	6
	栄養価	エネルギー kcal 843 / たんぱく質 g 33.5 / 脂質 g 28.1 / 食塩相当量 g 2.1 / カルシウム mg 323 / マグネシウム mg 92 / 鉄 mg 6.5 / ビタミンA μgRAE 345 / ビタミンB1 mg 0.67 / ビタミンB2 mg 0.55 / ビタミンC mg 108 / 食物繊維 g 3.3	
6月24日（水）	ごはん	● ドイツパン	1個	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	白いんげん豆のポタージュ	● ショルダーベーコン	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	
		なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのケチャップかけ	● 米粉	1.5	5
		▲ ハンバーグ	1個	1
		なたね油	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	
		なたね油	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
	栄養価	エネルギー kcal 793 / たんぱく質 g 31.4 / 脂質 g 27.2 / 食塩相当量 g 3.3 / カルシウム mg 555 / マグネシウム mg 115 / 鉄 mg 9.9 / ビタミンA μgRAE 356 / ビタミンB1 mg 0.50 / ビタミンB2 mg 0.64 / ビタミンC mg 36 / 食物繊維 g 9.9	
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
		● おろししょうが	0.3	4
		おろしにんにく	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
		なたね油	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
	栄養価	エネルギー kcal 768 / たんぱく質 g 31.2 / 脂質 g 19.5 / 食塩相当量 g 2.0 / カルシウム mg 291 / マグネシウム mg 94 / 鉄 mg 2.1 / ビタミンA μgRAE 360 / ビタミンB1 mg 0.70 / ビタミンB2 mg 0.57 / ビタミンC mg 14 / 食物繊維 g 5.0	
6月26日（金） 食育の日「岡山県の食べ物」	ごはん	米	100	5
	牛乳	○ 牛乳	1本	2
	かき玉汁	○ 卵	20	1
		● 豆腐	15	1
		太のきたけ	15	4
		人参	8	3
		青ねぎ	3	3
		● 削り節	2	
		● 出し昆布	0.5	
		● みりん	0.5	
		● 薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
	（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
		なたね油	0.2	6
	なすとピーマンのみそ炒め	豚肉	15	1
		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	
		なたね油	0.2	6
	玄米ふりかけ	▲ 玄米ふりかけ（小袋）	1袋	5
	栄養価	エネルギー kcal 768 / たんぱく質 g 32.3 / 脂質 g 28.7 / 食塩相当量 g 2.3 / カルシウム mg 267 / マグネシウム mg 99 / 鉄 mg 2.4 / ビタミンA μgRAE 272 / ビタミンB1 mg 0.51 / ビタミンB2 mg 0.71 / ビタミンC mg 14 / 食物繊維 g 2.8	
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	
		なたね油	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
		なたね油	6	6
		白ねぎ	10	4
		● おろしょうが	0.05	4
		おろしにんにく	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	
		なたね油	0.1	6
	栄養価	エネルギー kcal 816 / たんぱく質 g 30.7 / 脂質 g 26.9 / 食塩相当量 g 2.7 / カルシウム mg 270 / マグネシウム mg 84 / 鉄 mg 2.2 / ビタミンA μgRAE 251 / ビタミンB1 mg 0.45 / ビタミンB2 mg 0.52 / ビタミンC mg 23 / 食物繊維 g 4.8	
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	
		なたね油	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	
		なたね油	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
	栄養価	エネルギー kcal 777 / たんぱく質 g 30.0 / 脂質 g 24.1 / 食塩相当量 g 2.6 / カルシウム mg 321 / マグネシウム mg 88 / 鉄 mg 2.8 / ビタミンA μgRAE 558 / ビタミンB1 mg 0.44 / ビタミンB2 mg 0.73 / ビタミンC mg 39 / 食物繊維 g 5.5	

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」