学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月

庄内よつば学園（後期課程）
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「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「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）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
肉じゃが	牛肉	24	1
	● ねじりこんにゃく	24	5
	じゃがいも	60	3
	人参	24	5
	玉ねぎ	48	6
	三度豆	6	3
	● 酒	1.2	
	砂糖	3	3
	● しょうゆ	6.6	
	なたね油	0.12	4
ほっけの一夜干し	▲ ほっけの一夜干し	1きれ	1
豚肉とキャベツのカレー炒め	豚肉	24	1
	人参	6	5
	玉ねぎ	6	6
	キャベツ	24	6
	● 殺菌カレー粉	0.12	
	● しょうゆ	1.8	
	塩	0.12	
	こしょう	0.018	
	なたね油	0.12	4

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
	752	34.9	21.1	2.2	297	99	1.9	311	0.52	0.56	34	9.5

6月2日（火）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
いちごジャム	● いちごジャム	1ふくろ	5
ラビオリスープ	豚肉	6	1
	▲ ラビオリ	18	5
	人参	6	5
	玉ねぎ	30	6
	エリンギ	6	6
	チンゲン菜	12	5
	● ポークスープ	9.6	
	● しょうゆ	1.92	
	塩	0.6	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（揚）フレンチポテト	▲ フレンチポテト	72	5
	なたね油	3.6	4
	塩	0.12	
ビーンズサラダ	● まぐろ(レトルト)	9.6	1
	大豆(レトルト)	8.4	1
	▲ むき枝豆(大豆)	3.6	3
	人参	9.6	5
	キャベツ	18	6
	砂糖	0.6	3
	● 酢	0.6	
	塩	0.06	
	● マヨネーズ風ドレッシング	6	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	27.4	26.6	3.1	338	83	1.8	210	0.36	0.50	28	7.1

6月3日（水）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
豚汁	豚肉	18	1
	● 板こんにゃく	6	5
	じゃがいも	24	3
	人参	6	5
	玉ねぎ	12	6
	青ねぎ	6	5
	● 煮干し粉	0.48	2
	● みそ	9	1
	なたね油	0.12	4
（焼）さわらのゆずしょうゆかけ	さわら	1きれ	1
	ゆず果汁	1.2	4
	砂糖	1.8	3
	● しょうゆ	1.8	
	● でん粉	0.36	3
ささみとブロッコリーのサラダ	● ささみ(レトルト)	12	1
	ブロッコリー	36	3
	とうもろこし	6	4
	● 和風ドレッシング	6	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
	728	34.0	21.6	1.7	286	94	2.4	159	0.41	0.66	32	5.4

6月4日（木）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
ミルククリーム	● ミルククリーム	1ふくろ	6
豆腐のコンソメスープ	● ショルダーベーコン	18	1
	● 豆腐	30	1
	玉ねぎ	24	6
	トウヨウ	3.6	5
	● ポークスープ	6	
	● しょうゆ	1.92	
	塩	0.72	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（揚）白身魚のフリッター	▲ 白身魚のフリッター	60	1
	なたね油	9	4
ミニ焼きそば	豚肉	9.6	1
	● 竹輪	4.8	1
	● そくせきそば	12	5
	人参	6	5
	玉ねぎ	18	6
	キャベツ	24	6
	もやし	9.6	4
	● ウスターソース	2.4	
	● とんかつソース	2.4	
	塩	0.06	
	こしょう	0.018	
	なたね油	0.12	4

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
	935	34.7	43.4	3.8	381	95	2.2	148	0.48	0.57	19	5.5

6月5日（金）　歯とロの健康週間メニュー

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
味付小魚	▲ 味付小魚	1ふくろ	2
割干大根のみそ汁	鶏肉	18	1
	● うす揚げ	3.6	1
	割干大根	3.6	4
	人参	12	5
	玉ねぎ	24	6
	青ねぎ	6	5
	● 煮干し粉	0.48	2
	● みそ	9	1
	なたね油	0.12	4
（焼）いかのソースやき	いか	1きれ	1
	砂糖	1.2	3
	● ウスターソース	0.84	
	● とんかつソース	4.2	
	● でん粉	0.36	3
豚肉とごぼうのあま辛煮	豚肉	18	1
	人参	6	5
	しめじ	6	6
	ごぼう	18	6
	つちしょうが	0.6	6
	● 酒	1.2	
	砂糖	1.8	3
	● しょうゆ	1.8	
	塩	0.06	
	なたね油	0.12	4
フローズンヨーグルト（直送）	▲ フローズンヨーグルト	1こ	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
	744	38.0	16.8	2.4	496	131	2.9	228	0.40	0.55	11	4.5

6月8日（月）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
韓国海苔	▲ 韓国海苔	1ふくろ	2
スンドゥブチゲ	鶏肉	24	1
	▲ あさり	12	1
	● 豆腐	48	1
	人参	12	5
	玉ねぎ	30	6
	青ねぎ	6	5
	▲ 白菜キムチ	12	4
	● チキンスープ	12	
	● みそ	4.8	1
	● コチジャン	0.6	
	おろしにんにく	0.24	4
	● 酒	1.2	
	砂糖	0.6	3
	● しょうゆ	0.6	
	塩	0.48	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（揚）ぎょうざ	▲ ポークぎょうざ	3こ	1
	なたね油	5.4	4
チョレギサラダ	キャベツ	24	6
	人参	12	5
	きゅうり	12	4
	白いりごま	0.96	6
	● コチジャン	0.24	
	砂糖	1.8	3
	● 酢	2.16	
	● しょうゆ	2.16	
	● ごま油	1.8	4

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
	786	28.0	25.0	2.6	314	120	2.8	273	0.34	0.48	27	3.9

6月9日（火）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
りんごジャム	● りんごジャム	1ふくろ	5
担担ビーフン	合びき肉	18	1
	▲ クイッティオ	7.2	5
	人参	6	5
	▲ たけのこ(水煮)	12	6
	チンゲン菜	18	5
	白ねぎ	12	6
	つちしょうが	0.6	6
	おろしにんにく	0.6	4
	● ポークスープ	9.6	
	● トウバンジャン	0.18	
	● 赤みそ	10.8	1
	● みりん	2.4	
	練りごま	6	6
	塩	0.12	
	こしょう	0.03	
	● ごま油	0.36	4
	なたね油	0.12	4
野菜シュウマイ	▲ 野菜シュウマイ	3こ	1
鶏肉とコーンのバター炒め	鶏肉	18	1
	とうもろこし	12	4
	人参	6	5
	玉ねぎ	24	6
	おろしにんにく	0.24	4
	▲ バター	1.2	6
	● しょうゆ	0.84	
	塩	0.12	
	こしょう	0.018	
	なたね油	0.12	4

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
	872	36.3	30.2	3.9	394	114	3.1	208	0.55	0.55	22	6.8

6月10日（水）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
菜飯	● 米	100	3
	▲ 菜飯の素	3.2	2
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
けんちん汁	● 豆腐	30	1
	● 板こんにゃく	12	5
	人参	14.4	5
	三度豆	6	3
	ごぼう	6	6
	青ねぎ	6	5
	● だしパック	2.4	1
	だし昆布	0.24	2
	● でん粉	1.8	3
	● しょうゆ	1.8	
	塩	0.72	
（揚）豚肉の唐揚げ（重量）	豚肉	60	1
	つちしょうが	1.2	6
	おろしにんにく	0.24	4
	● 酒	1.2	
	● しょうゆ	2.4	
	● でん粉	13.2	3
	なたね油	6	4
ツナともやしの炒め物	● まぐろ(レトルト)	9.6	1
	人参	12	5
	もやし	30	4
	チンゲン菜	12	5
	● しょうゆ	0.72	
	塩	0.18	
	なたね油	0.12	4

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
	816	29.4	29.4	3.1	320	95	2.3	309	0.60	0.56	12	3.9

6月11日（木）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
ポークビーンズ	豚肉	24	1
	ひよこ豆	18	1
	人参	18	5
	玉ねぎ	60	6
	じゃがいも	60	3
	● ポークスープ	6	
	● トマトソース	13.2	
	● トマトケチャップ	13.2	
	砂糖	0.36	3
	● ウスターソース	2.4	
	塩	0.48	
	こしょう	0.03	
（焼）鶏肉のステーキソースかけ	なたね油	0.12	4
	鶏肉	72	1
	● ソテードオニオン	1.8	4
	おろしにんにく	0.12	4
	● チキンスープ	1.2	
	● 酒	1.2	
	砂糖	1.2	3
	● しょうゆ	1.8	
	● でん粉	0.36	3
スパゲティサラダ	● ハム	12	1
	● スパゲティ	9.6	5
	人参	12	5
	キャベツ	18	6
	● 酢	0.96	
	砂糖	0.6	3
	塩	0.12	
	オリーブ油	1.2	6
	● マヨネーズ風ドレッシング	6	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
	872	45.4	29.6	3.7	337	111	2.6	315	0.71	0.67	37	11.8

6月12日（金）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
わかめのみそ汁	豚肉	18	1
	じゃがいも	24	3
	人参	6	5
	玉ねぎ	18	6
	わかめ(国東市)	0.6	2
	● 煮干し粉	0.48	2
	● みそ	9	1
	なたね油	0.12	4
（揚）いかフライ	▲ いかフライ	1こ	1
	なたね油	9	4
切干大根のサラダ（ドレッシングクラス1本）	● まぐろ(レトルト)	6	1
	切干大根	4.8	6
	人参	12	5
	とうもろこし	6	4
	砂糖	0.84	3
	● 酢	0.96	
	● しょうゆ	1.8	
	● ごまドレッシング（クラス1本）	6	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
	796	27.3	24.6	2.3	305	104	1.9	208	0.41	0.44	12	6.3

6月15日（月）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
つくね団子のすまし汁	▲ つくね団子(ノンフライ)	36	1
	人参	12	5
	玉ねぎ	18	6
	えのきたけ	6	6
	青ねぎ	6	5
	● だしパック	2.4	1
	● しょうゆ	1.8	
	塩	0.72	
（揚）あじのフライ（ソース　クラス1本）	▲ あじのフライ	1こ	1
	なたね油	9	4
	● 中濃ソース(クラス1本)	4.8	
豚肉のスタミナ炒め	豚肉	24	1
	人参	6	5
	玉ねぎ	24	6
	しめじ	6	6
	にら	3.6	5
	つちしょうが	0.12	6
	おろしにんにく	0.24	4
	● しょうゆ	0.6	
	塩	0.24	
	こしょう	0.018	
	● ごま油	0.6	4

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
	799	33.2	26.4	2.3	297	83	1.8	235	0.49	0.52	9	2.6

6月16日（火）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ハインパン	● ハインパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
もずくスープ	鶏肉	12	1
	かんそうもずく	0.6	2
	人参	12	5
	玉ねぎ	30	6
	えのきたけ	6	6
	青ねぎ	6	5
	● チキンスープ	9.6	
	● しょうゆ	1.92	
	塩	0.72	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（焼）豚肉の黒みつかけ	豚肉	72	1
	▲ 黒糖	3.6	5
	● しょうゆ	1.2	
	● でん粉	0.36	3
にんじんシリシリサラダ	● まぐろ(レトルト)	12	1
	人参	18	5
	きゅうり	12	4
	砂糖	1.2	3
	● 酢	1.8	
	塩	0.24	
	オリーブ油	2.4	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
	768	35.4	30.8	2.9	331	92	2.0	314	0.73	0.68	11	4.1

6月17日（水）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
鶏塩ラーメン	鶏肉	18	1
	● 鳴門かまぼこ	6	1
	▲ 中華めん	24	5
	人参	12	5
	白ねぎ	3.6	6
	玉ねぎ	24	6
	とうもろこし	3.6	4
	トウミョウ	3.6	5
	● チキンスープ	12	
	塩	1.2	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（揚）鱈とコーンのしんじょうフライ	▲ はもとコーンのしんじょうフライ	1こ	1
	なたね油	9	4
茎わかめの炒め物	豚肉	12	1
	人参	6	5
	くきわかめ(冷凍)	12	2
	もやし	18	4
	砂糖	1.8	3
	● 酢	1	
	● しょうゆ	3	
	塩	0.06	
	● ごま油	1.2	4

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
	789	27.7	25.4	2.4	281	88	1.6	231	0.37	0.46	12	3.8

6月18日（木）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1こ	
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
ミートマカロニ	▲ エルボマカロニ	14.4	5
	人参	12	5
	玉ねぎ	72	6
	▲ むき枝豆(大豆)	6	3
	エリンギ	6	6
	おろしにんにく	0.36	4
	● トマトソース	21.6	
	● トマトケチャップ	12	
	● 赤ワイン	1.2	
	● ウスターソース	2.4	
	塩	0.36	
	こしょう	0.03	
	オリーブ油	1.2	6
（焼）カップグラタン（野菜）（冷凍後焼き調理）	▲ カップグラタン(野菜)	1こ	5
さくらんぼ	さくらんぼ	2こ	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
	838	27.8	31.0	3.1	471	79	8.8	202	0.38	0.50	14	7.5

6月19日（金）

食品名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	● 米	100	3
牛乳	○ 牛乳	1ぽん	2
米粉ビーフカレーライス	牛肉	24	1
	人参	24	5
	玉ねぎ	72	6
	じゃがいも	60	3
	つちしょうが	0.6	6
	おろしにんにく	0.36	4
	● ソテードオニオン	3.6	4
	● おろしりんご	6	4
	● ポークスープ	12	
	● チャツネ	6	5
	米粉	4.8	5
	● 殺菌カレー粉	0.36	
	ターメリック	0.18	
	● トマトケチャップ	4.8	
	● 赤ワイン	1.2	
	● ウスターソース	1.2	
	● とんかつソース	1.2	
	● しょうゆ	3	
	塩	0.96	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.12	4
（揚）揚げかぼちゃ	かぼちゃ	60	3
	なたね油	3	4
	塩	0.12	
プチプチサラダ	● まぐろ(レトルト)	12	1
	▲ 海そう春雨	18	2
	人参	6	5
	とうもろこし	6	4
	▲ むき枝豆(大豆)	6	3
	● 塩中華ドレッシング	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
	809	23.9	22.4	2.5	272	90	1.8	421	0.32	0.47	59	10.8

学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月

庄内よつば学園（後期課程）
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「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「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22日（月）	ごはん	●米	100	3
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	肉団子のあま酢煮	▲肉団子(フライ済み)	36	1
		人参	18	5
		玉ねぎ	60	6
		チンゲン菜	36	5
		エリンギ	9.6	6
		▲たけのこ(水煮)	9.6	6
		干ししいたけ	0.36	4
		●ポークスープ	6	
		●でん粉	1.2	3
		砂糖	3.6	3
		●酢	2.4	
		●しょうゆ	4.8	
		塩	0.36	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
	(焼)太刀魚の照り焼き	太刀魚	1きれ	1
		●みりん	0.96	
		砂糖	1.2	3
		●しょうゆ	1.8	
		●でん粉	0.36	3
	ささみともやしの中華和え	●ささみ(レトルト)	12	1
		人参	12	5
		もやし	24	4
		きゅうり	6	4
		白すりごま	1.2	6
		砂糖	1.2	3
		●酢	1.8	
		●しょうゆ	1.8	
		●ごま油	0.6	4

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
	804	31.9	28.3	2.4	385	113	8.4	392	0.30	0.51	22	4.0

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月23日（火）沖縄慰霊の日メニュー	黒糖パン	●黒糖パン	1こ	
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	沖縄そば	豚肉	18	1
		●鳴門かまぼこ	6	1
		▲沖縄めん	15.6	5
		▲紅しょうが	0.96	4
		人参	12	5
		玉ねぎ	36	6
		青ねぎ	6	5
		●だしパック	1.2	1
		●ポークスープ	3.6	
		▲焼麩	1.2	
		●みりん	1.2	
		砂糖	0.6	3
		●しょうゆ	1.08	
		塩	0.06	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.36	
	(揚)紅芋コロッケ	▲紅いもコロッケ	1こ	5
		なたね油	9	4
	タマナーチャンプルー	鶏肉	12	1
		人参	6	5
		もやし	12	4
		キャベツ	18	6
		ゴーヤ	6	6
		●チキンスープ	4.8	
		●酒	1.2	
		砂糖	0.6	3
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.12	
		こしょう	0.018	
		なたね油	0.12	4

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
	777	29.0	25.9	3.4	355	82	1.9	219	0.42	0.56	25	5.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月24日（水）	ごはん	●米	100	3
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	お魚そぼろ	▲お魚そぼろ	1.5ふくろ	1
	中華豆腐	豚肉	24	1
		●豆腐	48	1
		人参	18	5
		玉ねぎ	48	6
		干ししいたけ	0.36	4
		キャベツ	24	6
		▲たけのこ(水煮)	12	6
		●ポークスープ	6	
		●でん粉	2.4	3
		●オイスターソース	1.8	
		●酒	1.2	
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
	バオズ	▲バオズ	2こ	1
	三色ゼリー	▲三色ゼリー(角切り)	84	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
	765	29.8	15.6	2.5	429	115	2.7	353	0.56	0.50	21	4.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月25日（木）	ロールパン2個	●ロールパン2個	1しょく	
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	タルタルソース(160cc)コーンクリームスープ(米粉)	▲タルタルソース	1.5ふくろ	6
		鶏肉	12	1
		人参	18	5
		玉ねぎ	42	6
		じゃがいも	24	3
		とうもろこし	12	4
		とうもろこしペースト	12	4
		●チキンスープ	9.6	
		米粉	1.8	5
		○牛乳	24	2
		▲バター	1.2	6
		塩	0.84	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
	(揚)フィッシュフライ	▲フィッシュフライ	1こ	1
		なたね油	9	4
	チリコンカン	牛ひき肉	18	1
		大豆(レトルト)	18	1
		人参	6	5
		玉ねぎ	18	6
		おろしにんにく	0.12	4
		●トマトケチャップ	6	
		●トマトソース	6	
		●ウスターソース	1.8	
		米粉	0.36	5
		なたね油	0.12	4
		▲デリパウダー	0.06	3

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
	908	35.7	43.6	3.2	360	104	2.2	285	0.34	0.64	16	8.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月26日（金）	ごはん	●米	100	3
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	トックスープ	豚肉	18	1
		▲トック	24	5
		人参	12	5
		玉ねぎ	18	6
		青ねぎ	3.6	5
		●ポークスープ	6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.6	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
	(焼)チヂミ	▲チヂミ	1こ	5
	もやしとにらの炒め物	●焼き豚	12	1
		人参	9.6	5
		もやし	30	4
		にら	6	5
		おろしにんにく	0.12	4
		●しょうゆ	0.72	
		塩	0.18	
		なたね油	0.12	4

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
	718	22.5	18.3	2.3	270	67	1.3	269	0.45	0.49	20	2.9

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月29日（月）	ごはん	●米	100	3
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	パチ汁	鶏肉	18	1
		▲星型かまぼこ	6	1
		▲そうめんのパチ	6	5
		人参	12	5
		玉ねぎ	24	6
		オクラ	6	5
		干ししいたけ	0.36	4
		●だしパック	2.4	1
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.48	
		なたね油	0.12	4
	(焼)星形ハンバーグの照り焼き	▲星形ハンバーグ	1こ	1
		●みりん	0.96	
		砂糖	1.2	3
		●しょうゆ	1.8	
		●でん粉	0.36	3
	ハムとチンゲンサイのサラダ	●ハム	12	1
		玉ねぎ	12	6
		チンゲン菜	30	5
		とうもろこし	6	4
		●和風ドレッシング	6	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
	713	29.5	17.9	2.4	485	90	9.7	228	0.43	0.52	16	3.7

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
6月30日（火）	コッペパン	●コッペパン	1こ	
	牛乳	○牛乳	1ぼん	2
	チョコレートクリーム	●チョコレートクリーム	1.5ふくろ	6
	モロヘイヤのスープ	鶏肉	12	1
		●豆腐	24	1
		人参	12	5
		玉ねぎ	24	6
		モロヘイヤ	6	5
		●チキンスープ	9.6	
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	4
	(揚)ビーマン肉づめフライ(ソース　クラス1本)	▲ビーマン肉づめフライ	1こ	1
		なたね油	9	4
		●中濃ソース(クラス1本)	4	
	かぼちゃサラダ	●まぐろ(レトルト)	12	1
		かぼちゃ	24	3
		人参	12	5
		玉ねぎ	12	6
		砂糖	0.36	3
		●酢	0.36	
		塩	0.06	
		●マヨネーズ風ドレッシング	6	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
	869	32.0	37.8	3.5	385	99	2.4	361	0.34	0.56	34	5.9

牛乳飲んでいますか？

給食には、どうして牛乳が出るの？

給食に牛乳が出るのは、成長期に特に重要な「カルシウム」を多く含むからです。カルシウムは骨や歯の材料になりますが、人間の骨量は18～20歳ごろがピークで、歳を重ねるごとに減少していきます。身長をしっかり伸ばすことはもちろん、生涯にわたって丈夫な骨を維持するために、成長期にカルシウムを十分とることが必要です。もちろんカルシウムだけでなく、いろいろな食品からバランスよく栄養をとること、適度に運動すること、睡眠をしっかりとることも大切です。

6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

健康な体づくりはよくかむことから！

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか？よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

出典：月刊「学校給食」