小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・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

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

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)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
にくじゃが	ぎゅうにく	20	赤
	● ねじりこんにゃく	20	
	じゃがいも	50	黄
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	40	緑
	さんどまめ	5	緑
	● さけ(酒)	1	
	さとう	2.5	黄
	● しょうゆ	5.5	
	なたねあぶら	0.1	黄
(焼)ほっけのいちやぼし	▲ ほっけのいちやぼし	1きれ	赤
ぶたにくとキャベツのカレーいため	ぶたにく	20	赤
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	5	緑
	キャベツ	20	緑
	● さっきんカレーこ	7	
	しお	0.1	
	こしょう	0.015	
	なたねあぶら	0.1	黄
	● しょうゆ	1.5	

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
	594	27.6	18.4	1.8	285	80	1.6	270	0.45	0.50	28	8.0

6月2日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	● コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ラビオリスープ	ぶたにく	5	赤
	▲ ラビオリ	15	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	25	緑
	エリンギ	5	緑
	チンゲンサイ	10	緑
	● ポークスープ	8	
	● しょうゆ	1.6	
	しお	0.5	
	こしょう	0.025	
(揚)フレンチポテト	なたねあぶら	0.1	黄
	▲ フレンチポテト	60	黄
	なたねあぶら	3	黄
	しお	0.1	
ビーンズサラダ	● まぐろ(レトルト)	8	赤
	だいず(レトルト)	7	赤
	▲ むきえだまめ(大豆)	3	緑
	にんじん	8	緑
	キャベツ	15	緑
	さとう	0.5	黄
	● す	0.5	
	しお	0.05	
	● マヨネーズふうドレッシング	5	黄

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
	566	21.7	22.6	2.3	302	68	1.4	189	0.30	0.44	22	5.4

6月3日（水）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ぶたじる	ぶたにく	15	赤
	● いたこんにゃく	5	
	じゃがいも	20	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	10	緑
	あおねぎ	5	緑
	● にぼしこ	0.4	赤
	● みそ	7.5	赤
	なたねあぶら	0.1	黄
(焼)さわらのゆずしょうゆかけ	さわら	1きれ	赤
	ゆずかじゅう	1	緑
	さとう	1.5	黄
	● しょうゆ	1.5	
	● でんぷん	0.3	黄
ささみとブロッコリーのサラダ	● ささみ(レトルト)	10	赤
	ブロッコリー	30	緑
	とうもろこし	5	緑
	● わふうドレッシング	5	黄

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
	567	26.9	18.2	1.5	274	76	1.9	145	0.36	0.57	28	4.7

6月4日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	● コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ミルククリーム	● ミルククリーム	1ふくろ	黄
とうふのコンソメスープ	● ショルダーベーコン	15	赤
	● とうふ	25	赤
	たまねぎ	20	緑
	トウミョウ	3	緑
	● ポークスープ	5	
	● しょうゆ	1.6	
	しお	0.6	
	こしょう	0.025	
(揚)しろみざかなのフリッター	なたねあぶら	0.1	黄
	▲ しろみざかなのフリッター	50	赤
	なたねあぶら	7.5	黄
ミニやきそば	ぶたにく	8	赤
	● ちくわ	4	赤
	● そくせきそば	10	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	15	緑
	キャベツ	20	緑
	もやし	8	緑
	● ウスターソース	2	
	● とんかつソース	2	
	しお	0.05	
	こしょう	0.015	
	なたねあぶら	0.1	黄

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
	750	27.8	37.9	2.8	351	78	1.6	136	0.41	0.52	15	4.4

6月5日（金） 歯と口の健康週間メニュー

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
あじつけござかな	▲ あじつけござかな	1ふくろ	赤
わりぼしだいこんのみそしる	とりにく	15	赤
	● うすあげ	3	赤
	わりぼしだいこん	3	緑
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	20	緑
	あおねぎ	5	緑
	● にぼしこ	0.4	赤
	● みそ	7.5	赤
	なたねあぶら	0.1	黄
(焼)いかのソースやき	いか	1きれ	赤
	さとう	1	黄
	● ウスターソース	0.7	
	● とんかつソース	3.5	
	● でんぷん	0.3	黄
ぶたにくとごぼうのあまからに	ぶたにく	15	赤
	にんじん	5	緑
	しめじ	5	緑
	ごぼう	15	緑
	つちしょうが	0.5	緑
	● さけ(酒)	1	
	さとう	1.5	黄
	● しょうゆ	1.5	
	しお	0.05	
	なたねあぶら	0.1	黄

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
	544	29.4	13.0	1.8	372	101	2.4	193	0.33	0.44	7	3.4

6月8日（月）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
かんこくのり	▲ かんこくのり	1ふくろ	赤
スンドゥブチゲ	とりにく	20	赤
	▲ あさり	10	赤
	● とうふ	30	赤
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	25	緑
	あおねぎ	5	緑
	▲ はくさいキムチ	10	緑
	● チキンスープ	10	
	● みそ	4	赤
	● コチジャン	0.5	
	おろしにんにく	0.2	緑
	● さけ(酒)	1	
	さとう	0.5	黄
	● しょうゆ	0.5	
	しお	0.4	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
(揚)ぎょうざ	▲ ポークぎょうざ	2こ	赤
	なたねあぶら	3.6	黄
チョレギサラダ	キャベツ	20	緑
	にんじん	10	緑
	きゅうり	10	緑
	しろいりごま	0.8	黄
	● コチジャン	0.2	
	さとう	1.5	黄
	● す	1.8	
	● しょうゆ	1.8	
	● ごまあぶら	1.5	黄

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
	608	22.9	20.5	2.3	298	99	2.3	242	0.29	0.46	22	3.4

6月9日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	● コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
りんごジャム	● りんごジャム	1ふくろ	赤
たんたんビーフン	あいびきにく	15	赤
	▲ クイッティオ	6	黄
	にんじん	5	緑
	▲ たけのこ(水煮)	10	緑
	チンゲンサイ	15	緑
	しろねぎ	10	緑
	つちしょうが	0.5	緑
	おろしにんにく	0.5	緑
	● ポークスープ	8	
	● トウバンジャン	0.15	
	● あかみそ	9	赤
	● みりん	2	
	ねりごま	5	黄
	しお	0.1	
	こしょう	0.025	
	● ごまあぶら	0.3	黄
	なたねあぶら	0.1	黄
やさいシュウマイ	▲ やさいシュウマイ	2こ	赤
とりにくとコーンのバターいため	とりにく	15	赤
	とうもろこし	10	緑
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	20	緑
	おろしにんにく	0.2	緑
	▲ バター	1	黄
	● しょうゆ	0.7	
	しお	0.1	
	こしょう	0.015	
	なたねあぶら	0.1	黄

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
	657	28.0	24.3	2.9	351	91	2.4	187	0.41	0.49	18	5.0

6月10日（水）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
なめし	● こめ	70	黄
	▲ なめしのもと	2.2	
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
けんちんじる	● とうふ	25	赤
	● いたこんにゃく	10	
	にんじん	12	緑
	さんどまめ	5	緑
	ごぼう	5	緑
	あおねぎ	5	緑
	● だしパック	2	
	だしこんぶ	0.2	
	● でんぷん	1.5	黄
	● しょうゆ	1.5	
	しお	0.6	
(揚)ぶたにくのからあげ	ぶたにく	50	赤
	つちしょうが	1	緑
	おろしにんにく	0.2	緑
	● さけ(酒)	1	
	● しょうゆ	2	
	● でんぷん	11	黄
	なたねあぶら	5	黄
ツナともやしのいためもの	● まぐろ(レトルト)	8	赤
	にんじん	10	緑
	もやし	25	緑
	チンゲンサイ	10	緑
	● しょうゆ	0.6	
	しお	0.15	
	なたねあぶら	0.1	黄

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
	654	24.8	25.6	2.5	299	80	1.9	269	0.52	0.52	11	3.3

6月11日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	● コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ポークビーンズ	ぶたにく	20	赤
	ひよこまめ	15	黄
	にんじん	15	緑
	たまねぎ	50	緑
	じゃがいも	50	黄
	● ポークスープ	5	
	● トマトソース	11	
	● トマトケチャップ	11	
	さとう	0.3	黄
	● ウスターソース	2	
	しお	0.4	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
(焼)とりにくのステーキソースかけ	とりにく	60	赤
	● ソテードオニオン	1.5	緑
	おろしにんにく	0.1	緑
	● チキンスープ	1	
	● さけ(酒)	1	
	さとう	1	黄
	● しょうゆ	1.5	
	● でんぷん	0.3	黄
	● ハム	10	赤
スパゲティサラダ	● スパゲティ	8	黄
	にんじん	10	緑
	キャベツ	15	緑
	● す	0.8	
	さとう	0.5	黄
	しお	0.1	
	オリーブあぶら	1	黄
	● マヨネーズふうドレッシング	5	黄

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
	679	36.5	24.9	2.7	306	92	1.9	275	0.61	0.56	33	9.7

6月12日（金）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
わかめのみそしる	ぶたにく	15	赤
	じゃがいも	20	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	15	緑
	わかめ(国東市)	0.5	赤
	● にぼしこ	0.4	赤
	● みそ	7.5	赤
	なたねあぶら	0.1	黄
(揚)いかフライ	▲ いかフライ	1こ	赤
	なたねあぶら	6	黄
きりぼしだいこんのサラダ(ドレッシングクラス1ぽん)	● まぐろ(レトルト)	5	赤
	きりぼしだいこん	4	緑
	にんじん	10	緑
	とうもろこし	5	緑
	さとう	0.7	黄
	● す	0.8	
	● しょうゆ	1.5	
	● ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

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
	612	22.1	20.1	1.8	290	82	1.5	187	0.34	0.41	11	5.2

6月15日（月）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
つくねだんご(ノンフライ)	▲ つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
にんじんのすまし じる	にんじん	10	緑
	たまねぎ	15	緑
	えのきたけ	5	緑
	あおねぎ	5	緑
	● だしパック	2	
	● しょうゆ	1.5	
	しお	0.6	
(揚)あじのフライ(ソース クラス1本)	▲ あじのフライ	1こ	赤
	なたねあぶら	6	黄
	● ちゅうかのうソース(クラス1本)	4	
ぶたにくのスタミナいため	ぶたにく	20	赤
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	20	緑
	しめじ	5	緑
	にら	3	緑
	つちしょうが	0.1	緑
	おろしにんにく	0.2	緑
	● しょうゆ	0.5	
	しお	0.2	
	こしょう	0.015	
	● ごまあぶら	0.5	黄

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
	614	26.5	21.3	2.0	281	67	1.5	210	0.42	0.49	8	2.1

6月16日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
パインパン	● パインパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
もずくスープ	とりにく	10	赤
	かまぼうもずく	0.5	赤
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	25	緑
	えのきたけ	5	緑
	あおねぎ	5	緑
	● チキンスープ	8	
	● しょうゆ	1.6	
	しお	0.6	
	こしょう	0.025	
(焼)ぶたにくのくろみつかけ	なたねあぶら	0.1	黄
	ぶたにく	60	赤
	▲ こくとう	3	黄
	● しょうゆ	1	
	● でんぷん	0.3	黄
にんじんシリシリサラダ	● まぐろ(レトルト)	10	赤
	にんじん	15	緑
	きゅうり	10	緑
	さとう	1	黄
	● す	1.5	
	しお	0.2	
	オリーブあぶら	2	黄

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
	621	29.6	26.6	2.3	305	78	1.7	275	0.62	0.60	10	3.3

6月17日（水）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
とりレバラーメン	とりにく	15	赤
	● なるとかまぼこ	5	赤
	▲ ちゅうかめん	20	黄
	にんじん	10	緑
	しろねぎ	3	緑
	たまねぎ	20	緑
	とうもろこし	3	緑
	トウミョウ	3	緑
	● チキンスープ	10	
	しお	1	
	こしょう	0.025	
(揚)はもとコーンのしんじょうフライ くきわかめのいためもの	なたねあぶら	0.1	黄
	▲ はもとコーンのしんじょうフライ	1こ	赤
	なたねあぶら	6	黄
	● ぶたにく	10	赤
	にんにく	5	緑
	くきわかめ(冷凍)	10	赤
	もやし	15	緑
	さとう	1.5	黄
	● す	1	
	● しょうゆ	2.5	
	しお	0.05	
	● ごまあぶら	1	黄

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
	608	22.7	20.3	2.0	268	72	1.3	204	0.32	0.43	8	3.0

6月18日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン	● コッペパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ミートマカロニ	あいびきにく	20	赤
	▲ エルボーマカロニ	12	黄
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	60	緑
	▲ むきえだまめ(大豆)	5	緑
	エリンギ	5	緑
	おろしにんにく	0.3	緑
	● トマトソース	18	
	● トマトケチャップ	10	
	● あかワイン	1	
	● ウスターソース	2	
	しお	0.3	
	こしょう	0.025	
	オリーブあぶら	1	黄
(焼)カップもたべられるグラタン さくらんぼ	▲ カップグラタン(野菜)	1こ	黄
	さくらんぼ	2こ	緑

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
	627	21.5	24.3	2.2	397	63	6.1	175	0.29	0.45	11	5.5

6月19日（金）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん	● こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
こめこビーフカレーライス	ぎゅうにく	20	赤
	にんじん	20	緑
	たまねぎ	60	緑
	じゃがいも	50	黄
	つちしょうが	0.5	緑
	おろしにんにく	0.3	緑
	● ソテードオニオン	3	緑
	● おろしりんご	5	緑
	● ポークスープ	10	
	● チャツネ	5	黄
	こめこ	4	黄
	● さっきんカレーこ	0.3	
	ターメリック	0.15	
	● トマトケチャップ	4	
	● あかワイン	1	
	● ウスターソース	1	
	● とんかつソース	1	
	● しょうゆ	2.5	
	しお	0.8	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
(揚)あげかまぼちゃ	かまぼちゃ	50	緑
	なたねあぶら	2.5	黄
	しお	0.1	
ブチブチサラダ	● まぐろ(レトルト)	10	赤
	▲ かいそうはるさめ	15	
	にんじん	5	緑
	とうもろこし	5	緑
	▲ むきえだまめ(大豆)	5	緑
	● しおちゅうかドレッシング	5	黄

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
	652	20.3	19.9	2.0	265	78	1.5	364	0.28	0.44	50	9.1

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・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

栄養三色
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

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)	栄養三色
6月22日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	にくだんごのあまずに	▲にくだんご(フライずみ)	30	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	50	緑
		チンゲンサイ	30	緑
		エリンギ	8	緑
		▲たけのこ(水煮)	8	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		●ポークスープ	5	
		●でんぷん	1	黄
		さとう	3	黄
		●す	2	
		●しょうゆ	4	
		しお	0.3	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）たちうおのてりやき	たちうお	1きれ	赤
		●みりん	0.8	
		さとう	1	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	ささみともやしのちゅうかあえ	●ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		もやし	20	緑
		きゅうり	5	緑
		しろすりごま	1	黄
		さとう	1	黄
		●す	1.5	
		●しょうゆ	1.5	
		●ごまあぶら	0.5	黄
	栄養価	kcal 625	g 25.3	g 22.6	g 1.9	mg 359	mg 94	mg 6.9	μgRAE 334	mg 0.25	mg 0.48	mg 19	g 3.5
6月23日（火）沖縄慰霊の日メニュー	こくとうパン	●こくとうパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	おきなわそば	ぶたにく	15	赤
		●なるとかまぼこ	5	赤
		▲おきなわめん	13	黄
		▲べにしょうが	0.8	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	30	緑
		あおねぎ	5	緑
		●だしパック	1	
		●ポークスープ	3	
		▲しょうちゅう	1	黄
		●みりん	1	
		さとう	0.5	黄
		●しょうゆ	0.9	
		しお	0.05	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.3	
	（揚）べにいもコロッケ	▲べにいもコロッケ	1こ	黄
		なたねあぶら	7.5	黄
	タマナーチャンプルー	とうにく	10	赤
		にんじん	5	緑
		もやし	10	緑
		キャベツ	15	緑
		ゴーヤ	5	緑
		●チキンスープ	4	
		●さけ(酒)	1	
		さとう	0.5	黄
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価	kcal 634	g 24.2	g 22.5	g 2.6	mg 324	mg 69	mg 1.3	μgRAE 197	mg 0.36	mg 0.48	mg 21	g 4.2
6月24日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	おさかなそぼろ	▲おさかなそぼろ	1ふくろ	赤
	ちゃうかどうふ	ぶたにく	20	赤
		●とうふ	40	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	40	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		キャベツ	20	緑
		▲たけのこ(水煮)	10	緑
		●ポークスープ	5	
		●でんぷん	2	黄
		●オイスターソース	1.5	
		●さけ(酒)	1	
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	パオズ	▲パオズ	1こ	赤
	さんしょくゼリー	▲さんしょくゼリー(角切り)	70	黄
	栄養価	kcal 590	g 23.3	g 13.9	g 2.0	mg 411	mg 92	mg 1.9	μgRAE 306	mg 0.44	mg 0.45	mg 17	g 3.4
6月25日（木）	ロールパン2こ	●ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	タルタルソース	▲タルタルソース	1ふくろ	黄
	コーンクリームスープ	とりにく	10	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	35	緑
		じゃがいも	20	黄
		とうもろこし	10	緑
		とうもろこしペースト	10	緑
		●チキンスープ	8	
		こめこ	1.5	黄
		○ぎゅうにゅう	20	赤
		▲バター	1	黄
		しお	0.7	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）フィッシュフライ	▲フィッシュフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	チリコンカン	ぎゅうひきにく	15	赤
		だいず(レトルト)	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●トマトケチャップ	5	
		●トマトソース	5	
		●ウスターソース	1.5	
		こめこ	0.3	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
		▲チリパウダー	0.05	
	栄養価	kcal 742	g 30.0	g 36.8	g 2.7	mg 333	mg 87	mg 1.7	μgRAE 252	mg 0.30	mg 0.57	mg 14	g 6.6
6月26日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	トックスープ	ぶたにく	15	赤
		▲トック	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		あおねぎ	3	緑
		●ポークスープ	5	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.5	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チヂミ	▲チヂミ	1こ	黄
	もやしとにらのいためもの	●やきぶた	10	赤
		にんじん	8	緑
		もやし	25	緑
		にら	5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●しょうゆ	0.6	
		しお	0.15	
		なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価	kcal 579	g 19.0	g 16.5	g 1.8	mg 262	mg 56	mg 1.0	μgRAE 240	mg 0.38	mg 0.43	mg 17	g 2.2
6月29日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	バチじる	とりにく	15	赤
		▲ほしがたかまぼこ	5	赤
		▲そうめんのバチ	5	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		オクラ	5	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		●だしパック	2	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.4	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ほしがたハンバーグのてりやき	▲ほしがたハンバーグ	1こ	赤
		●みりん	0.8	
		さとう	1	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	ハムとチンゲンサイのサラダ	●ハム	10	赤
		たまねぎ	10	緑
		チンゲンサイ	25	緑
		とうもろこし	5	緑
		●わふうドレッシング	5	黄
	栄養価	kcal 552	g 24.0	g 15.0	g 2.0	mg 410	mg 73	mg 6.7	μgRAE 203	mg 0.35	mg 0.46	mg 13	g 2.9
6月30日（火）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チョコレートクリーム	●チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	モロヘイヤのスープ	とりにく	10	赤
		●とうふ	20	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		モロヘイヤ	5	緑
		●チキンスープ	8	
		●しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）ビーマンにくづめフライ	▲ビーマンにくづめフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	かぼちゃサラダ	●ちゅうかうシース(クラス1本)	4	
		●まぐろ(レトルト)	10	赤
		かぼちゃ	20	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	10	緑
		さとう	0.3	黄
		●す	0.3	
		しお	0.05	
		●マヨネーズふうドレッシング	5	黄
	栄養価	kcal 690	g 25.7	g 32.8	g 2.6	mg 353	mg 84	mg 2.0	μgRAE 315	mg 0.28	mg 0.50	mg 28	g 4.7

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」