小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月 （B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ほん	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	40	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ほん	赤
りんごジャム	●りんごジャム	1ふくろ	黄
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	
	●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ほん	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
	649	24.7	25.6	1.8	279	79	1.8	261	0.52	0.51	11	3.0

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ほん	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	
（焼）とりにくのステーキソースかけ	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
	●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ほん	赤
あじつけこざかな	▲あじつけこざかな	1ふくろ	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
	628	24.3	20.3	2.0	365	90	2.2	187	0.34	0.41	11	5.2

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ほん	赤
にくじゃが	ぎゅうにく	20	赤
	●ねりうにんにく	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 ぶたにくとキャベツのカレーいため	▲ほっけのいちやぼし	1きれ	赤
	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	0.1	
	●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	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	265	80	1.6	270	0.45	0.50	28	8.0

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ほん	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	
	なたねあぶら	0.1	黄
（揚）フレンチポテト	▲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ほん	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
	ゆずかぼう	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
	572	27.0	18.2	2.2	294	77	2.0	153	0.36	0.58	28	5.0

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ほん	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 ミニやきそば	▲しろみざかなのフリッター	50	黄
	なたねあぶら	7.5	黄
	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ほん	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
	528	27.2	12.8	1.6	297	93	1.7	193	0.33	0.44	7	3.4

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	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
	625	25.3	22.6	1.9	359	94	6.9	334	0.25	0.48	19	3.5

6月16日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
くどうパン	●くどうパン	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
おさなわそば	ぶたにく	15	赤
	●なるとかまぼこ	5	赤
	▲おさなわめん	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	とりにく	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	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
	634	24.2	22.5	2.6	324	69	1.3	197	0.38	0.48	21	4.2

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	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
	590	23.3	13.9	2.0	411	92	1.9	306	0.44	0.45	17	3.4

6月18日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
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	赤
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	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
	742	30.0	36.8	2.7	333	87	1.7	252	0.30	0.57	14	6.6

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 もやしとにらのいためもの	▲チヂミ	1こ	黄
	●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	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
	579	19.0	16.5	1.8	282	56	1.0	240	0.38	0.43	17	2.2

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）6月　（B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22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ほん	赤
つくねだんごのすましじる	▲つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
	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23日（火）　沖縄慰霊の日メニュー

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ほん	赤
もずくスープ	とりにく	10	赤
	かんそうもずく	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	
	なたねあぶら	0.1	黄
（焼）ぶたにくのくろみつかけ	ぶたにく	60	赤
	▲こくとう	3	黄
	●しょうゆ	1	
にんじんシリシリサラダ	●でんぷん	0.3	黄
	●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24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ほん	赤
とりしおラーメン	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	
	なたねあぶら	0.1	黄
（揚）はも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	赤
くきわかめのいためもの	なたねあぶら	6	黄
	▲カットわかめ(冷凍)	10	赤
	にんじん	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25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ほん	赤
ミートマカロニ	あいびきにく	20	赤
	▲エルボマカロニ	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）カップグラタン(野菜)もたべられるグラタン	▲カップグラタン(野菜)	1こ	黄
さくらんぼ	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26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ほん	赤
こめと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）あげかぼちゃ	かぼちゃ	50	緑
	なたねあぶら	2.5	黄
	しお	0.1	
プチプチサラダ	●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

6月29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ほん	赤
たなばたじる	とりにく	10	赤
	▲ほしがたかまぼこ	5	赤
	●ビーフン	5	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	20	緑
	ほししいたけ	0.3	緑
	オクラ	5	緑
	●だしパック	2	
	●しょうゆ	1.6	
	しお	0.6	
	なたねあぶら	0.1	黄
（揚）ほしがたコロッケ	▲ほしがたコロッケ	1こ	黄
	なたねあぶら	4.5	黄
ぶたにくのしぐれに	ぶたにく	20	赤
	▲たけのこ(水煮)	15	緑
	さんどまめ	5	緑
	つちしょうが	0.3	緑
	●でんぷん	0.1	黄
	●みりん	1	
	さとう	1.8	黄
	●しょうゆ	2.5	
	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
	579	21.6	17.7	1.7	307	63	4.7	117	0.37	0.42	8	3.7

6月30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ほん	赤
キャロットスープ	●ショルダーベーコン	10	赤
	じゃがいも	30	黄
	にんじん	10	緑
	たまねぎ	20	緑
	にんじんペースト	20	緑
	ブロッコリー	10	緑
	●ポークスープ	5	
	こめこ	2.5	黄
	○ぎゅうにゅう	20	赤
	●なまクリーム	1	黄
	しお	0.8	
	こしょう	0.025	
	なたねあぶら	0.1	黄
（焼）ハンバーグのケチャップソースかけ	▲ポークハンバーグ	1こ	赤
	●トマトケチャップ	4	
	さとう	0.8	黄
	●ウスターソース	1.6	
	●でんぷん	0.3	黄
とりにくとズッキーニのくろこしょういため	とりにく	20	赤
	ズッキーニ	20	緑
	カラーピーマン（パプリカ）	5	緑
	おろしにんにく	0.1	緑
	さとう	0.3	黄
	●しょうゆ	1.2	
	しお	0.1	
	くろこしょう	0.02	
	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
	570	29.6	19.8	2.9	323	77	1.7	316	0.55	0.60	35	6.7

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！

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。

健康な体づくりはよくかむことから！

「よくかむ」ことで得られる効果

出典：月刊「学校給食」