

中学校給食 平成28年6月献立表

八尾市教育委員会

おはしやスプーンを忘れずにお持ち下さい。



マークがある日はスプーンがあると食べやすいです。

1日(水)れんこんには
ビタミンCが豊富



れんこんのはさみ揚げ・ホリウツ
かぼちゃと豚肉の加熱炒め 小えびのあんかけ
夏まかんゼリー

2日(木)ごろごろ野菜の筑前煮



筑前煮 牛肉とひじきの炒め物
粉ふきいも きゅうりとじゃこの酢物

3日(金)大豆ミトでたんぱく質
強化



マホーなす いかのイスター炒め
ごま団子 キャベツのスープ

6日(月)鮭をバター風味で★



鮭のきのこソース アスパラのリー
豆サラダ かぼちゃのホリウツ

7日(火)野菜もとれる焼きそば!



焼きそば 玉子焼き
鶏ささみときゅうりの辛子和え
豆乳デザート

8日(水)栄養をキャベツに
包んで...



ロールキャベツ じゃがフライ
ズッキーナとベーコンの炒め物 鮭とひじきのサラダ

9日(木)にはは揚げ野菜の
代表選手



厚揚げとごぼうの炒め物 肉団子の甘酢あんかけ
いかのシューカツ炒め きゅうりのさっぱり漬け

10日(金) ザ・和食!



あじの塩焼き・切り干し大根の金平
なすと豚肉の炒め物 おからの煮物
すまし汁

13日(月)牛肉と野菜の
ビタミンCとカルシウム



カレーライス 豚カツ かつお
ミックスサラダ

14日(火)野菜たっぷり八宝菜



八宝菜 春巻き
チンゲンサイの炒め物 切り干し大根のナムル

15日(水)さくさく根菜ルバーグ



根菜入りルバーグ・添え野菜
和風ホリウツ ビーンと人参の炒め物
しらたきのサラダ

16日(木)トマトの赤は「リビ」の赤



鶏じゃがトマト 小松菜とじゃこの炒め物
ごぼうの炒め物 ヨーグルト

17日(金) グラタン初登場!!



鮭グラタン 豚肉とキャベツの炒め物
さやいんげんの和え物 コッパルスープ

20日(月)牛肉で頭も体も元気に



他人丼 わかさぎのフリッター
小松菜の梅おかか和え 冬瓜のすまし汁

21日(火)今日の白身魚は「たら」



白身魚のフライ・じゃがたらこ
チンゲンサイの和え物 茎わかめの佃煮
サラダ

22日(水)旬のかぼちゃは
加熱たっぷり



鶏肉の照り焼き・かぼちゃバター
ひじきの煮物 たけのことちくわの煮物
コーンスープ

23日(木)豚肉のビタミンB7全開



豚肉のキャベツ炒め・かつおフライ
厚揚げの煮物 えびフライ パンソース

24日(金)さばは「青魚の王様」



さばの加熱あんかけ・添え野菜
ツナサラダ ナムル ミネストローネ

27日(月)あじのDHA
:判断力・行動力アップ



あじの磯辺フライ・ごぼうの金平
ミニホリウツ 豆ナッツ みそ汁

28日(火)じゃがいも
旬はいつ?



じゃがいもの加熱風味 いかとピーマン炒め
揚げぎょうざ チンゲンサイとさつま揚げのお浸し

29日(水)小松菜のあった
和風サラダ



和風サラダ 鶏肉の梅味燗焼き
いんげんとごぼうの炒め物 ルーゼツクス

30日(木)よく噛むと
記憶力もアップ



いかのホリウツ風 キャベツと卵のピリ辛炒め
ホリウツ おくらの和え物

〈6月に実施する給食の予約締切り〉

※予約の開始は5月1日(日)からです。

マークシート: 5月13日(金) インターネット: 5月20日(金)

6月16日~30日の給食は6月5日(日)まで、インターネットによる予約が可能です。

