

平成27年6月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会 八尾市学校給食会

Table with 5 columns (1-5) representing different menu items like 'ごはん', 'ごはん', 'はいがごはん', 'こくとうパン', and 'むぎごはん'. Each column lists ingredients and their quantities.

Table with 5 columns corresponding to the menu items above, showing energy (kcal) and nutrient (たんぱく質, しつ) values.

Table with 5 columns (8-12) representing menu items like 'ごはん', 'パンキンピロ', 'はいがごはん', 'コッペパン', and 'はいがごはん'. Each column lists ingredients and their quantities.

Table with 5 columns corresponding to the menu items above, showing energy (kcal) and nutrient (たんぱく質, しつ) values.

Table with 5 columns (15-19) representing menu items like 'ごはん', 'ライむぎロール', 'はいがごはん', 'セサミパン', and 'むぎごはん'. Each column lists ingredients and their quantities.

Table with 5 columns corresponding to the menu items above, showing energy (kcal) and nutrient (たんぱく質, しつ) values.

Table with columns for '区分', '栄養素', and 'ビタミン'. It provides detailed nutritional data for the school meals.

(注)献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配付時、低・中・高の区分をつけます。やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

*摂取エネルギーの25~30%

| 月 | | | 火 | | | 水 | | | 木 | | | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|---------|--------|-------------------------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|---------------------------|---------|--------|-------------------------|---------|--------|---------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|---------|-----|---|------|-----|---|
| 22 ごはん ぎゅうにゅう | | | 23 ミルクロール ぎゅうにゅう | | | 24 げんりょうごはん ぎゅうにゅう | | | 25 レーズパン ぎゅうにゅう | | | 26 はいがごはん ぎゅうにゅう | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みそしる わふうハンバーグ | | | ビーンズスープ マカロニサラダ | | | きつねうどん まめあじのてんぷら | | | あつあげのケチャップに きりぼだいこんのいためもの | | | カレーライス キャベツのさつぱりあえ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| とうふ(冷) | 20 | 赤 | ハンバーグ | 1 | 赤 | 白いんげんまめピューレ | 15 | 黄 | シエルマカロニ | 7 | 黄 | うどん | 60 | 黄 | まめあじのてんぷら | 30 | 赤黄 | あつあげ(冷) | 50 | 赤 | きりぼだいこん | 5 | 緑 | とりにく | 20 | 赤 | キャベツ | 40 | 緑 | | | | | | |
| あぶらあげ | 5 | 赤 | こいししょうゆ | 2 | 赤 | ひよこまめピューレ | 15 | 黄 | オイルツナ | 10 | 赤 | たまねぎ | 25 | 緑 | あぶら | 7 | 黄 | ぶたにく | 20 | 赤 | やきふた | 7 | 赤 | じゃがいも | 30 | 黄 | (タレ) | 30 | 黄 | レモンかしゅう | 0.5 | 緑 | | | |
| ほしわかめ | 0.5 | 赤 | みりん | 1 | 赤 | ショルダーベーコン | 15 | 赤 | キャベツ | 30 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | たまねぎ | 30 | 緑 | たまねぎ | 30 | 緑 | にんじん | 5 | 緑 | たまねぎ | 40 | 緑 | レモンかしゅう | 0.5 | 緑 | うすししょうゆ | 2 | 緑 | | | |
| たまねぎ | 15 | 緑 | さとう | 0.5 | 黄 | たまねぎ | 30 | 緑 | ホールコーン | 10 | 緑 | 青ねぎ | 7 | 緑 | きゅうりのすししょうゆづけ | | | にんじん | 20 | 緑 | いりごま | 1 | 黄 | にんじん | 20 | 緑 | うすししょうゆ | 2 | 緑 | さとう | 0.7 | 黄 | | | |
| えのきたけ | 5 | 緑 | でんぷん | 0.2 | 黄 | にんじん | 10 | 緑 | むきえだまめ | 5 | 緑 | けずりふし | 2.5 | 黄 | きゅうり | 35 | 緑 | ピーマン | 7 | 緑 | うすししょうゆ | 2 | 緑 | レンズまめ | 5 | 黄 | さとう | 0.7 | 黄 | さとう | 0.7 | 黄 | | | |
| 青ねぎ | 5 | 緑 | 水 | 3 | 黄 | パセリ | 0.5 | 緑 | こいししょうゆ | 0.3 | 黄 | だしこんぶ | 0.5 | 黄 | きゅうり | 35 | 緑 | トマト水煮 | 8 | 緑 | さとう | 0.5 | 黄 | カレーウ | 12 | 黄 | カルーコ | 0.1 | 黄 | カルーコ | 0.1 | 黄 | | | |
| 赤みそ | 8 | 赤 | ぎゅうにゅう | 10 | 赤 | ぎゅうにゅう | 10 | 赤 | しお | 0.1 | 黄 | うすししょうゆ | 3 | 黄 | きゅうり | 35 | 緑 | トマトケチャップ | 10 | 緑 | ごまあぶら | 0.5 | 黄 | ブルーピューレ | 7 | 緑 | ブルーピューレ | 7 | 緑 | | | | | | |
| 白みそ | 3 | 赤 | とうにゅう | 20 | 赤 | とうにゅう | 20 | 赤 | こしょう | 0.01 | 黄 | こいししょうゆ | 2 | 黄 | きゅうり | 35 | 緑 | とりガラスープ | 1 | 黄 | ごまあぶら | 0.5 | 黄 | トマトピューレ | 3 | 緑 | とりガラスープ | 1 | 黄 | | | | | | |
| けずりふし | 2.5 | 黄 | やさいのいためもの | | | とりガラスープ | 1.5 | 黄 | あぶら | 0.3 | 黄 | す | 1.2 | 黄 | す | 1.2 | 黄 | こいししょうゆ | 3.5 | 黄 | こいししょうゆ | 3.5 | 黄 | こいししょうゆ | 3.5 | 黄 | さとう | 1.5 | 黄 | | | | | | |
| だしる | 100 | 黄 | さやいんげん | 15 | 緑 | うすししょうゆ | 1.5 | 黄 | いゆがら(クック) クラシ | | 黄 | さとう | 0.2 | 黄 | さとう | 0.2 | 黄 | さとう | 1.5 | 黄 | さとう | 1.5 | 黄 | さとう | 1.5 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | | | | | | |
| | | | ホールコーン | 7 | 緑 | 白ワイン | 0.5 | 黄 | | | | しお | 0.1 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | しお | 0.3 | 黄 | | | |
| | | | にんじん | 5 | 緑 | しお | 0.3 | 黄 | | | | あぶらあげ | 11 | 赤 | あぶらあげ | 11 | 赤 | でんぷん | 0.5 | 黄 | でんぷん | 0.5 | 黄 | でんぷん | 0.5 | 黄 | でんぷん | 0.5 | 黄 | でんぷん | 0.5 | 黄 | でんぷん | 0.5 | 黄 |
| | | | うすししょうゆ | 0.5 | 黄 | こしょう | 0.01 | 黄 | | | | こいししょうゆ | 3 | 黄 | こいししょうゆ | 3 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 |
| | | | しお | 0.1 | 黄 | あぶら | 0.5 | 黄 | | | | さとう | 2 | 黄 | さとう | 2 | 黄 | 水 | 10 | 黄 | 水 | 10 | 黄 | 水 | 10 | 黄 | 水 | 10 | 黄 | 水 | 10 | 黄 | 水 | 10 | 黄 |
| | | | こしょう | 0.01 | 黄 | 水 | 50 | 黄 | | | | だしる | 15 | 黄 | だしる | 15 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | あぶら | 0.3 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | | | | | | |
| 622 | 23.7 | 18.8 | 655 | 27.2 | 23.4 | 600 | 20.4 | 21.6 | 608 | 26.2 | 18.4 | 611 | 19.5 | 15.3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| 29 ごはん ぎゅうにゅう | | | 30 なかよしパン ぎゅうにゅう | | | | | | | | |
|---------------|---------|--------|------------------|---------|--------|------------|---------|--------|------------|---------|--------|
| にゅうめんじる | | | やきざかな | | | | | | | | |
| そうめん | 7 | 黄 | そば | 1 | 切 赤 | こうやどうふ | 5 | 赤 | やきふた | 7 | 赤 |
| とりにく | 10 | 赤 | あぶら | 0.3 | 黄 | ごまぎこ | 2 | 黄 | くきわかめ | 1 | 赤 |
| ほしわかめ | 0.7 | 赤 | | | | でんぷん | 2 | 黄 | にんじん | 5 | 緑 |
| たまねぎ | 15 | 緑 | | | | しお | 0.1 | 黄 | きりぼだいこん | 3 | 緑 |
| ほししいたけ | 0.5 | 緑 | きんぴらごぼう | | | あぶら | 5 | 黄 | いりごま | 1 | 黄 |
| 青ねぎ | 5 | 緑 | ごぼう | 20 | 緑 | ぶたにく | 20 | 赤 | うすししょうゆ | 2 | 黄 |
| けずりふし | 2 | 黄 | にんじん | 7 | 緑 | たまねぎ | 50 | 緑 | さとう | 0.5 | 黄 |
| だしこんぶ | 0.5 | 黄 | むきえだまめ | 5 | 緑 | にんじん | 15 | 緑 | りょうりしゅ | 0.5 | 黄 |
| うすししょうゆ | 4 | 黄 | いりごま | 1 | 黄 | たけのこ(水煮) | 10 | 緑 | トウバンジャン | 0.03 | 黄 |
| みりん | 1 | 黄 | こいししょうゆ | 2 | 黄 | ピーマン | 5 | 緑 | ごまあぶら | 0.3 | 黄 |
| だしる | 100 | 黄 | さとう | 0.5 | 黄 | きくらげ | 0.5 | 緑 | | | |
| | | | みりん | 0.5 | 黄 | とりガラスープ | 1.5 | 黄 | | | |
| | | | あぶら | 0.3 | 黄 | こいししょうゆ | 5 | 黄 | アップルハニー | | |
| | | | だしる | 10 | 黄 | す | 2.5 | 黄 | | | |
| | | | | | | こしょう | 0.01 | 黄 | | | |
| | | | | | | あぶら | 0.5 | 黄 | | | |
| | | | | | | 水 | 15 | 黄 | | | |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g | エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじょう g |
| 676 | 25.1 | 23.8 | 666 | 26.2 | 22.7 | | | | | | |

6月のもくひょう

ただ て あら かた
正しい手の洗い方
み 身につけよう。

ただ て あら
正しい手洗い
できているかな？

①水で手をぬらして
せっけんをあわだてよう

②手のひらを洗おう

③手の甲を洗おう

④指の間を洗おう

⑤指先を洗おう

⑥手首を洗おう

⑦水で洗い流そう

⑧ハンカチでふこう

おお さか
大阪もん

け ま きゅうり
毛馬胡瓜

江戸時代、大阪の旧毛馬村(現在の大阪市都島区毛馬町)で作られたのがはじまりです。上部3分の1は緑色で残りがうすい緑色からやや黄色気味となる黒いぼきゅうりです。水分が少なく漬物にして食べられてきました。

昭和初期より生野菜がよく食べられるようになり、緑鮮やかで皮の薄い白いぼきゅうりの栽培が盛んになると、毛馬胡瓜が畑から姿を消しました。

近年毛馬胡瓜のパリパリとした歯ざわりや甘い香りなど品質が優れていることが見直され、伝統野菜として受け継がれるよう、復活に向けて取り組まれています。

6月の
こんだてから

2日(火)
キャベツの
かつお梅風味

ゆでたキャベツに梅干しを入れたタレをかけます。さつぱりとした味で、暑いときにたべやすいです。

旬の野菜
グリーンアスパラガス

9日(火)アスパラのスパゲティ
12日(金)アスパラのソテー

春から夏にかけてとてもおいしくなります。穂先が開いていないもの、切り口がみずみずしいものが新鮮です。

6月4日から10日は、
歯の衛生週間です。
「かみかみ献立」を紹介します。

4日(木)かみかみ豆
17日(水)揚げごぼうのごまだれがけ
18日(木)いかといんげんのいためもの
29日(月)きんぴらごぼう
30日(火)コリコリいため

よくかんで歯をしょうぶにしましょう



23日(火)
ビーンズスープ

ビーンズは豆のことです。白いんげん豆とひよこ豆のピューレをつかった、まろやかなスープです。