

平成26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: 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday). Each column contains a menu item (e.g., ごはん, はいがごはん, こくとうパン) and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table with 15 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g for each of the 5 days (火 through 金).

Table with 5 columns: 9 ごはん, 10 パンキッズパン, 11 はいがごはん, 12 コッパン, 13 はいがごはん. Each column contains a menu item and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table with 15 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g for each of the 5 days (9 through 13).

Table with 5 columns: 16 ごはん, 17 ライむぎロール, 18 げんりょうごはん, 19 セサミパン, 20 むぎごはん. Each column contains a menu item and a list of ingredients with their quantities and colors.

Table with 15 columns: エネルギー-kcal, たんぱく質-g, しじつ-g for each of the 5 days (16 through 20).

Table with columns: 区分 (Category), 栄養素 (Nutrients), ビタミン (Vitamins), 食物繊維 (Fiber). Rows include 6月の八尾市平均 and 学校給食摂取基準.

【栄養三色】 (Nutrition Three Colors)
(注) 献立表に記された食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤: 主にからだを作る食品
黄: 主に熱や力のもとになる食品
緑: 主にからだの調子を整える食品

*摂取エネルギーの25~30%

月			火			水			木			金		
23 ごはん きゅうにゅう			24 なかよしパン きゅうにゅう			25 はいがごはん きゅうにゅう			26 レーズパン きゅうにゅう			27 はいがごはん きゅうにゅう		
いそに きゅうりのすじょうゆづけ			とりにくのエスニカン ジャーマンポテト			ピピンバ トックスープ			スープに マカロニサラダ			にゅうめん さっぱりに		
ぶたにく 20 赤	きゅうり 35 緑	とりにく 20 赤	ショルダーベーコン 10 赤	ぎゅうにく 20 赤	トック 20 黄	とりにく 15 赤	シエルマカロニ 7 黄	そうめん 10 黄	とりにく 30 赤	だいにく 30 赤				
ひじき 1.5 赤	こいロしょうゆ 3 緑	たまねぎ 30 緑	じゃがいも 30 黄	ぜんまい 10 緑	やきふた 10 赤	じゃがいも 40 黄	キャベツ 30 緑	あぶらあげ 5 赤	だいにく(水煮) 10 赤	だいにく(水煮) 10 赤				
きくらげ(りてんぷら) 20 赤	す 1.2 緑	にんじん 15 緑	ゆいげん(ゆいげん) 10 黄	はくさいキムチ 15 緑	たまねぎ 15 緑	ひよこまめ(水煮) 7 黄	ホールコーン 10 緑	きんしたまご 5 赤	さやいんげん 5 赤	さやいんげん 5 赤				
じゃがいも 45 黄	さとう 0.2 黄	マッシュルーム(水煮) 10 緑	たまねぎ 10 緑	きりぼしだいこん 3 緑	青ねぎ 5 緑	たまねぎ 35 緑	にんじん 5 緑	たまねぎ 20 緑	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑				
たまねぎ 35 緑	さけそぼろふりかけ	ぎゅうにゅう 20 赤	パセリ 0.5 緑	たまねぎ 25 緑	しななく 5 緑	にんじん 20 緑	むきえだまめ 5 緑	にんじん 5 緑	つちしょうが 0.3 緑	つちしょうが 0.3 緑				
にんじん 15 緑	さけそぼろふりかけ	マーガリン 1 黄	こいロしょうゆ 2 黄	にんじん 20 緑	きくらげ 0.5 緑	とりがらすープ 1 緑	こいロしょうゆ 0.3 緑	ほししいたけ 0.5 緑	こいロしょうゆ 2.5 緑	こいロしょうゆ 2.5 緑				
むきえだまめ 5 緑	さけそぼろふりかけ	こむぎこ 1 黄	しお 0.1 黄	にら 10 緑	とりがらすープ 1.5 緑	チキンブイヨン 0.7 黄	しお 0.1 黄	青ねぎ 5 緑	さとう 1.5 黄	さとう 1.5 黄				
けずりぶし 2 赤	さけフレーク 15 赤	とうにゅう 10 赤	こしょう 0.01 赤	こいロしょうゆ 5 黄	うすロしょうゆ 3 黄	うすロしょうゆ 1.5 黄	こしょう 0.01 黄	けずりぶし 2 赤	さとう 1.5 黄	さとう 1.5 黄				
こいロしょうゆ 4.5 赤	ちりめん 2 赤	とりがらすープ 1.5 赤	あぶら 0.3 黄	さとう 2 黄	りょうりしゅ 0.5 黄	白ワイン 1 黄	あぶら 0.3 黄	だしこんぶ 0.5 黄	あぶら 0.5 黄	あぶら 0.5 黄				
さとう 2 黄	にんじん 7 緑	カレーこ 0.3 黄	マーシャルピーンズ 1袋 赤黄	ガーリックパウダー 0.03 黄	しお 0.1 黄	しお 0.3 黄	しょうが 0.01 黄	しょうが 0.01 黄	うすロしょうゆ 4 黄	うすロしょうゆ 4 黄				
みりん 1 黄	いりごま 1.5 黄	しお 0.5 黄	こしょう 0.01 黄	あぶら 0.5 黄	こしょう 0.01 黄	こしょう 0.01 黄	あぶら 0.5 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄				
あぶら 0.5 黄	りょうりしゅ 0.5 黄	こしょう 0.01 黄	ローリーエ 0.01 黄	こまあぶら 0.2 黄	水 100 黄	あぶら 0.5 黄	水 50 黄	しお 0.1 黄	しお 0.1 黄	しお 0.1 黄				
だしじる 30 黄	こいロしょうゆ 0.5 黄	ガーリックパウダー 0.01 黄	あぶら 0.5 黄	水 60 黄	ヨーグルト 100 赤	水 50 黄	水 50 黄	だしじる 100 黄	あげごぼうのごまだれかけ 20 緑	あげごぼうのごまだれかけ 20 緑				
エネルギー kcal 608	たんぱく質 g 26.1	しじつ g 12.9	エネルギー kcal 637	たんぱく質 g 25.1	しじつ g 25.2	エネルギー kcal 653	たんぱく質 g 23.5	しじつ g 14.7	エネルギー kcal 617	たんぱく質 g 23.0	しじつ g 17.9	エネルギー kcal 677	たんぱく質 g 23.2	しじつ g 21.7

30 ごはん きゅうにゅう		
みそしる	やきざかな	
とうふ(冷) 30 赤	あじ 1切 赤	
あぶらあげ 5 赤	はるさめのあえもの	
ほしわかめ 0.5 赤	はるさめ 5 黄	
たまねぎ 15 緑	キャベツ 20 緑	
青ねぎ 5 緑	にんじん 5 緑	
赤みそ 8 赤	あぶら(タレ) 0.3 黄	
白みそ 3 赤	こいロしょうゆ 2.5 黄	
けずりぶし 2.5 赤	さとう 1.2 黄	
だしじる 100 黄	す 1.2 黄	
	水 1.5 黄	
エネルギー kcal 591	たんぱく質 g 26.6	しじつ g 13.7

6月のもくひょう

ただしい てのあらいかたを
みにつけよう

はだいおう かめかめ歯大王の かめちしき

よくかんで食べると…

「食べすぎを防いで、
ひまん肥満になりにくくなる」

しっかりかんで
食べるんじや。

今月のおすすめ かみかみ献立

3日(火) ちゅうかふうたきこみごはん

4日(水) ごぼうサラダ

27日(金) あげごぼうのごまだれかけ

6月のこんだてから

9日(月)
キムタクごはん

長野県塩尻市で好評な献立です。
豚肉、白菜キムチ、きざみたくあんを炒め、うすロしょうゆで味つけしています。ごはんに入れてたべます。

旬の野菜 にら

日本では古くから作られている野菜です。成長が早く、切っても切ってものびてくるので、年に何回も収穫できますが、今が一番おいしい時期です。

にらを使った献立

5日(木) ワンタンスープ

25日(水) ピピンバ

27日(金)
揚げごぼうのごまだれかけ

ごぼうをうすく斜めにきり、粉をつけて揚げ、甘からいたれをからめています。よくかんで食べましょう。