

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

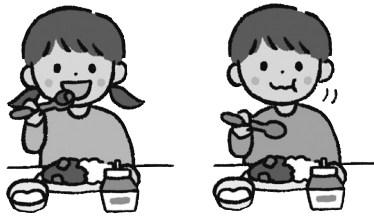
吹田市学校給食会

令和4年6月分(2022年)

6月は食育月間です。

健康に過ごすためには食生活が大切です。

「食」について考えましょう。



栄養三色

- 黄色の食品「エネルギーになる」
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品「体をつくる」
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品「体の調子をととのえる」
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名 g					栄養色	食品名 g					栄養色	実施日	献立名	食品名 g					栄養色																															
		精白米	豚肉	鶏肉	魚	野菜		精白米	豚肉	鶏肉	魚	野菜				精白米	豚肉	鶏肉	魚	野菜		栄養色																														
1日 (水)	あつあげマーボーどん ぎゅうにゅう わかめスープ	ごはん	80	黄	トウバンジャン	0.08	黄	澱粉	0.8	5~10	黄	9日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう レタススープ にこみハンバーグ キャベツソテー	コッペパン	1こ	黄	ハンバーグ(冷)	1こ	赤	玉ねぎ	15	7	緑	しめじ	8	黄	トマトケチャップ	8	黄	ウスターソース	2.5	黄	澱粉	0.5	黄	水	40	黄	キャベツ	35	緑	なたね油	0.5	黄	塩	0.1	黄	こしょう	0.01	黄		
		精白米	80	黄	わかめ(塩)	3	赤	はくさい	30	10	緑			にんじん	7	赤	にんじん	10	赤	にんじん	10	赤	えのき茸	7	赤	白ねぎ	7	赤	こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	黄									
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
kcal		g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																							
543		23.8	19.8	2.9	301	67	1.7	1.7	159	0.89	0.73	26	5.7																																							
2日 (木)	あげパン ぎゅうにゅう ごもくごめごめん うずらたまごと とりにくのしょうゆに	コッペパン	1こ	黄	水	150	赤	うすら卵	35	25	赤	10日 (金)	きりぼしビビンバ ぎゅうにゅう たまごスープ	精白米	80	黄	鶏卵	25	25	赤	はくさい	25	15	緑	ほうれんそう	15	10	緑	にんじん	10	赤	うすくちしょうゆ	3.5	黄	塩	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	澱粉	0.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	3	黄	水	130	黄
		フライ油(なたね油)	7	黄	鶏肉	35	赤	ごいちしょうゆ	0.3	10	緑			せんまい(水煮)	6	赤	切り干し大根(乾)	15	赤	にんじん	15	赤	にら	5	赤	にんにく	0.1	赤	なたね油	0.5	黄	さとう	2	黄	ごいちしょうゆ	4	黄	トウバンジャン	0.1	黄	ごま油	0.3	黄	白ごま	0.5	黄						
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
537		20.7	12.9	2.0	323	89	2.3	2.8	556	23.1	14.6	1.8	311	84	1.9	3.3	386	0.72	0.58	18	3.7																															
3日 (金)	げんまいごはん ぎゅうにゅう みそしる こぼびら かみかみまめ	精白米	65	黄	つき赤こんにやく	8	赤	にんじん	15	10	緑	13日 (月)	かやくごはん ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのもの	精白米	75	黄	鶏肉	10	10	赤	塩	0.1	4	黄	高野豆腐	13	赤	干し椎茸	0.5	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	さとう	3.2	黄	みりん	1	黄	削り節	1	黄	水	60	黄							
		スーパー玄米	10	黄	ごぼう	2	赤	白ごま	0.5	10	緑			大豆(乾)	10	赤	にんじん	10	赤	ほうれんそう	10	赤	えのき茸	10	赤	うすくちしょうゆ	3.5	黄																								
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
550		21.4	14.1	1.9	367	114	9.2	3.4	274	0.53	0.42	15	8.6	525	23.8	14.1	2.6	335	81	2.2	3.3	223	0.5	0.43	9	2.6																										
6日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくと キャベツのいために さわらのにつけ ゆずふうみ	精白米	75	黄	ごいちしょうゆ	4	赤	削り節	0.4	5~10	赤	14日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめスープ アスパラガスの かきあげ チョコレート スプレッド	コッペパン	1こ	黄	玉ねぎ	15	7	緑	にんじん	8	赤	小麦粉	10	3	黄	澱粉	3	黄	塩	0.2	黄	水	10	黄	ろース火腿	10	赤	グリーンアスパラガス	15	赤	じゃがいも	10	黄							
		豚肉	30	赤	さくら	1枚	赤	みりん	0.5	0.5	黄			酒	0.5	黄	干し椎茸	0.3	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	削り節	3	黄	水	140	赤																								
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
586		29.3	16.3	1.4	291	83	1.8	3.4	188	0.72	0.62	29	3.4	628	20.1	26.3	2.6	343	62	1.8	1.9	208	0.76	0.68	21	5.3																										
7日 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー きゅうりのサラダ サウザンドレッシング	コッペパン	1こ	黄	牛乳	30	赤	水	30~40	赤	15日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが じゃこピーマン	精白米	75	黄	削り節	0.3	10~15	赤	水	10	15	赤	ちりめんじゃこ	10	赤	ピーマン	13	赤	さとう	1.8	黄	ごいちしょうゆ	0.5	黄	水	3~5	黄														
		鶏肉	20	赤	きゅうり	20	赤	ホールコーン	20	10			緑	酒	0.5	赤	じゃがいも	55	赤	玉ねぎ	35	赤	にんじん	25	赤	糸こんにやく	40	赤	なたね油	0.5	黄	さとう	2.5	黄																		
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
554		22.3	19.7	2.3	320	69	1.2	2.2	290	0.75	0.75	26	9	527	21.6	11.1	1.7	317	77	1.6	3	287	0.64	0.43	31	7.7																										
8日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく ひじきと えだまめのいために わかめふりかけ	精白米	75	黄	きざみ揚げ	3	赤	ひじき(乾)	5	8	赤	16日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう だいたいのトマトに くきわかめのサラダ かんきつドレッシング	コッペパン	1こ	黄	トマトピューレ	10	7	赤	トマトケチャップ	10	赤	ウスターソース	1	黄	コンスターチ	1	黄	水	40	黄	キャベツ	40	緑	さわかめ(塩)	5	赤	柑橘ドレッシング	1袋	黄											
		鶏肉	15	赤	むき枝豆	5	赤	にんじん	8	2.3	黄			大豆(乾)	15	赤	マカロニ	8	黄	玉ねぎ	40	赤	にんじん	20	赤	しめじ	7	赤	塩	0.6	黄	こしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄															
エネルギー		たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン					繊維																																						
532		21.6	11.1	2.1	382	130	5.6	3.7	279	0.47	0.44	20	8.5	574	26.6	19.9	2.7	327	98	2.4	3.2	239	0.84	0.75	27	8.2																										

実施日	献立名	食品名				栄養価	食品名				栄養価	実施日	献立名	食品名				栄養価	実施日	献立名	食品名				栄養価																																					
		g	g	g	g		g	g	g	g				g	g	g	g				g	g	g	g		g	g	g	g																																	
17日(金)	ごはん ぎゅうにゅう いなかみそしる さばのさっぱり てづくりふりかけ	精白米	70	黄	こいくちしょうゆ	3	27日(月)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう たまごスープ だいずのうまに	精白米	75	黄	だし昆布	0.3	28日(火)	パーカーパン ぎゅうにゅう とうふスープ こめこしるみざかな フライ サラダ マヨネーズ	パーカーパン	1	黄	削り節	2.5	29日(水)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる なすのみそいため ぎゅうにくづくだに	精白米	75	黄	つきこんにやく	30	30日(木)	コッペパン ぎゅうにゅう こめこ とうにゅうシチュー きりばしナポリタン	コッペパン	1	黄	米粉	2																												
		ぎざぎざ揚げ	3	赤	酢	2			豚肉	15	赤	酒	10			赤	なたね油	0.5	鶏肉	15			赤	水	5	鶏肉	15			赤	じゃがいも	45	赤	玉ねぎ	35	赤	玉ねぎ	10	赤	にんじん	10	赤	パセリ	1	赤	クリームコーン	15	赤	チキンピジョン	20	赤	塩	0.6	こしょう	0.01	なたね油	0.5	豆乳	30	赤		
20日(月)	こめこカレーライス ぎゅうにゅう やさいの ドレッシングあえ	精白米	85	黄	ポークパイオン	8	21日(火)	しょくパン ぎゅうにゅう やさいスープ パジルポテト スライスチーズ	食パン	1・2年	1枚	黄	水	1.20	22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい かつおのあまから のりつくだに	精白米	75	黄	オイスターソース	0.3	23日(木)	こくとうパン ぎゅうにゅう もずくスープ たまごいり ゴーヤチャンプル パインゼリー	黒糖パン	1	黄	豚肉	10	赤	鶏肉	10	赤	もずく(乾)	0.2	赤	はくさい	35	赤	にんじん	10	赤	青ねぎ	5	赤	塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	2.5	黄	水	1.30	黄	絹厚揚げ	35	赤
		カレー			豚肉	25			赤	じゃがいも	15	赤	玉ねぎ	15			赤	なたね油	0.3	黄	玉ねぎ			35	赤	にんじん	10	赤	塩	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	3	赤	のり佃煮	1袋	赤																						
21日(火)	しょくパン ぎゅうにゅう やさいスープ パジルポテト スライスチーズ	食パン	1・2年	1枚	黄	水	1.20	22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい かつおのあまから のりつくだに	精白米	75	黄	オイスターソース	0.3	23日(木)	こくとうパン ぎゅうにゅう もずくスープ たまごいり ゴーヤチャンプル パインゼリー	黒糖パン	1	黄	豚肉	10	赤	鶏肉	10	赤	もずく(乾)	0.2	赤	はくさい	35	赤	にんじん	10	赤	青ねぎ	5	赤	塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	2.5	黄	水	1.30	黄	絹厚揚げ	35	赤							
		3~6年	2枚	黄	ベーコン	7	赤			じゃがいも	5	赤	玉ねぎ	20			赤	なたね油	0.3	黄	塩	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	3	赤	のり佃煮	1袋	赤																														
22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はつぼうさい かつおのあまから のりつくだに	精白米	75	黄	オイスターソース	0.3	23日(木)	こくとうパン ぎゅうにゅう もずくスープ たまごいり ゴーヤチャンプル パインゼリー	黒糖パン	1	黄	豚肉	10	赤	鶏肉	10	赤	もずく(乾)	0.2	赤	はくさい	35	赤	にんじん	10	赤	青ねぎ	5	赤	塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	2.5	黄	水	1.30	黄	絹厚揚げ	35	赤															
		酒	0.5	赤	水	10			赤	なたね油	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	3	赤	のり佃煮	1袋	赤																																									
23日(木)	こくとうパン ぎゅうにゅう もずくスープ たまごいり ゴーヤチャンプル パインゼリー	黒糖パン	1	黄	豚肉	10	赤	鶏肉	10	赤	もずく(乾)	0.2	赤	はくさい	35	赤	にんじん	10	赤	青ねぎ	5	赤	塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	2.5	黄	水	1.30	黄	絹厚揚げ	35	赤																						
		鶏肉	10	赤	もずく(乾)	0.2	赤	はくさい	35	赤	にんじん	10	赤	青ねぎ	5	赤	塩	0.1	黄	うすくちしょうゆ	3.5	黄	だし昆布	0.3	黄	削り節	2.5	黄	水	1.30	黄	絹厚揚げ	35	赤																												
24日(金)	ツナピラフ ぎゅうにゅう チキンポトフ ひじきソテー	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	1.5	25日(土)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる なすのみそいため ぎゅうにくづくだに	精白米	75	黄	つきこんにやく	30	26日(日)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる なすのみそいため ぎゅうにくづくだに	精白米	75	黄	つきこんにやく	30	27日(月)	ごはん ぎゅうにゅう わかめじる なすのみそいため ぎゅうにくづくだに	精白米	75	黄	つきこんにやく	30																																			
		ツナ	20	赤	削り節	1			赤	水	5	赤	米粉			1	赤	玉ねぎ	35	赤			にんじん	10	赤	パセリ	1	赤	クリームコーン	15	赤	チキンピジョン	20	赤	塩	0.6	こしょう	0.01	なたね油	0.5	豆乳	30	赤																			

よくかんで食べる習慣をつけましょう!

6月4日(土)~10日(金)は、『歯と口の健康週間』です。
3日の給食には、かみかみ豆や玄米ご飯など、かみごたえのある
“かみかみメニュー”が登場します。

【献立表の記載について】

- ①同一献立の別配分は、食品名欄に〈 〉で示しています。
例：1日(水)
- ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
- ③飲用牛乳は毎日つので、食品名欄には記載していません。

【アレルギーの対応に関するお知らせ】

- 卵・乳の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。
- アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。
 - 給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。
 - 給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。



※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからもご覧いただけます。



3日(金)かみかみまめ

一度食べると、クセになる! 定番メニューです。
しっかりよくかんで食べましょう!

【作り方】 (材料と分量は献立表を参考にしてください。)

- ①大豆は洗っておく。
- ②水(豆がかぶる程度)と調味料を加え、煮る。
- ③沸騰したら中火で15分、その後弱火で様子を見ながら30分~40分煮る。
(煮汁がなくなってきたら途中で水を足す。)
- ④少し火を強め、水分を飛ばしながら、かみごたえのある状態に仕上げる。

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。
この「学校給食予定献立表」は20,830部印刷し、1部当たりの単価は2.40円です。

6月の献立より