令和8年(2026年)6月分　学校給食献立表

小学校献立
茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄･･･おもにエネルギーのもとになる食品　赤･･･おもに体をつくるもとになる食品　緑･･･おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
1日(月)	コッペパン	コッペパン	低 1食(45) 中 1食(75) 高 1食(89)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	コーンラーメン	ホールコーン	20	緑
		ちゅうかめん(れいとう)	50	黄
		やきぶた	15	赤
		もやし	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		とんこつ	15	
		にんじん	4	
		あおねぎ	2	
		あつちしょうが	1.5	
		とんこつスープ	150	
	チンジャオポテト	ぎゅうにく(ほそぎり)	30	赤
		ささげ	1	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		ピーマン	15	緑
		じゃがいも	25	黄
		さとう	1	黄
		ささげ	0.5	
		こいくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	2	
		なたねあぶら	0.5	黄
	みかんジャム	みかんジャム	1個(15)	黄
2日(火)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	さかなのつけやき	さかなきりみ(さわら)	1切(60)	赤
		さとう	1	黄
		さけ	2	
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	3.5	
		しお	0.2	
	かきたまわかめじる	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		わかめ	1.4	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		みつば	3	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
3日(水)	きなこパン	コッペパン	低 1食(45) 中 1食(60) 高 1食(75)	黄
		なたねあぶら	9	黄
		きなこ	8	赤
		さとう	5	黄
		しお	0.1	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	オーブンやき	フランクフルト	20	赤
		フライドポテト	30	黄
		にんじん	10	緑
		しお	0.2	
		こしょう	0.01	
		オリーブオイル	2	黄
	キャベツのスープ	キャベツ	30	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		えのきたけ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		こしょう	0.01	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
570	29.5	3.1	290	1.6	195	0.39	0.54	30	7.5
577	28.8	2.1	268	1.4	208	0.23	0.66	5	1.5
607	21.8	2.6	301	1.9	225	0.3	0.49	32	5.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4日(木)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	ごぼういりぶたじゃが	ささがきごぼう	10	緑
		ぶたにく	25	赤
		じゃがいも	50	黄
		いとこんにゃく	15	
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		さとう	2	黄
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	2	
		なたねあぶら	1	黄
	カミカミもやし	もやし	60	緑
		にんじん	15	緑
		あおねぎ	1	緑
		にんにく	0.1	緑
		しろごま	0.2	黄
		さとう	0.8	黄
		こいくちしょうゆ	3	
		ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.3	黄
5日(金)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	とりにくのあっさりてりやき	とりにく	70	赤
		にんにく	0.05	緑
		さとう	3	黄
		みりん	1.5	
		さけ	1.5	
		すこいくちしょうゆ	1.5 6	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ	10	緑
		とうふ(れいとう)	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		わかめ	1.4	赤
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	
	はりはりづけ	きりぼしだいこん	4	緑
		きざみたくあん	5	緑
		ささとう	0.8	黄
		さけ	0.5	
		さす	1.3	
		こいくちしょうゆ	0.4	
8日(月)	むぎごはん	むぎごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	かんぴょうのたまごとじ	かんぴょう	3	緑
		たまご	25	赤
		とりにく	20	赤
		にんじん	10	緑
		さやいんげん	5	緑
		さとう	1	黄
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	3	
		けずりぶし	2	
		なたねあぶら	0.5	黄
	しらたまみそしる	しらたまもち	25	黄
		あぶらあげ	5	赤
		じゃがいも	20	黄
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	10	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1個(2)	赤

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
558	21.7	1.6	279	1.3	333	0.48	0.48	26	8.3
605	31.9	3.1	390	2.4	168	0.31	0.53	8	3.1
623	27.5	2.6	419	2.5	288	0.25	0.52	12	5.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9日(火)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	ぶたにくとだいずのちゅうかに	ぶたにく(かくぎり)	20	赤
		つちしょうが	0.3	緑
		だいず(れいとう)	30	赤
		たけのこ	15	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	3	緑
		しろごま	0.3	黄
		さとう	1.5	黄
		みりん	1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	3.5	
		だしけずり	1	
		なたねあぶら	1	黄
		ごまあぶら	0.5	黄
	ベーコンとやさいのスープ	ショルダーベーコン	10	赤
		たまねぎ	30	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		こしょう	0.01	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
10日(水)	パーカーパン	パーカーパン	低 1個(63) 中 1個(78) 高 1個(94)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	ハンバーグのケチャップソースかけ	ハンバーグ	1個(50)	赤
		ケチャップ	6	
		トンカツソース	3	
		さとう	1	黄
	こめこのミルクコーンポタージュ	とりにく	20	赤
		しろワイン	1	
		クリームコーン(かん)	30	緑
		ホールコーン	10	緑
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こめこ	3	黄
		みず	10	
		しお	0.6	
		こしょう	0.01	
		とりがらスープ	60	
		なたねあぶら	1	黄
11日(木)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	とりにくのあまずがけ	とりにく	60	赤
		つちしょうが	0.3	緑
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	3	黄
		さとう	3.5	黄
		みりん	0.5	
		す	3.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	
		みず	1	
	キャベツのみそしる	キャベツ	20	緑
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	10	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
594	25.7	1.9	290	1.8	234	0.45	0.52	12	5.2
580	27.2	2.9	326	1.8	258	0.37	0.61	11	4.4
675	26.7	2.5	350	2	181	0.23	0.46	15	2.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12日(金)	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2･3年 1食(161) 4年 1食(184) 5･6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	さばのソースに	さば	1切(60)	赤
		つちしょうが	1	緑
		ウスターソース	6	
		さとう	6	黄
		ささげ	3	
		こいくちしょうゆ	4.5	
		みず	8	
	はるさめとぶたにくのいためもの	はるさめ	10	黄
		ぶたにく	20	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		さけ	1	
		たまねぎ	40	緑
		チンゲンサイ	30	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		さとう	0.5	黄
		こいくちしょうゆ	3	
		トウバンジャン	0.1	
		しお	0.2	
		こしょう	0.01	
		ポークスープ	10	
		なたねあぶら	1	黄
15日(月)	しょくパン	しょくパン	低 1食 (77) 中 1食 (93) 高 1食(108)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	ぽてとキーマ	じゃがいも	40	黄
		ぶたミンチ	30	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		にんにく	0.5	緑
		チリパウダー	0.02	
		にんじん	10	緑
		ホールコーン	10	緑
		パセリ	0.5	緑
		ケチャップ	10	
		ウスターソース	0.6	
		カレーこ	0.6	
		しお	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたねあぶら	0.5	黄
	やさいたっぷりポトフ	フランクフルト	25	赤
		キャベツ	40	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		うすくちしょうゆ	0.5	
		しお	0.5	
		こしょう	0.01	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄
16日(火)	なめし	なめし	1年 1食(139) 2･3年 1食(162) 4年 1食(185) 5･6年 1食(209)	黄
		えんぞうひろしまな しお さとう すいさんかカルシウム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	ちくわのこめこいそべあげ	ちくわ	1本(50)	赤
		あおさ	0.3	赤
		こめこ	6	黄
		なたねあぶら	6	黄
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう)	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		わかめ	1.4	赤
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
725	27.8	2.3	287	1.7	229	0.43	0.63	13	2.5
580	27.7	2.9	308	1.7	306	0.61	0.55	38	8.3
628	24.1	3.3	387	2.1	163	0.21	0.4	6	2.2

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和8年（2026年）6月分　学校給食献立表

小学校献立
茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品　赤・・・おもに体をつくるもとになる食品　緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
17日（水）	おおきいコッペパン	コッペパン	低 1食（75） 中 1食（89） 高 1食（104）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	グリーンアスパラのクリームシチュー	グリーンアスパラガス	10	緑
		とりにく	15	赤
		しろワイン	1	
		じゃがいも	40	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こむぎこ	3	黄
		バター	1	黄
		なたねサラダあぶら	1	黄
		しお	0.6	
		こしょう	0.01	
		とりがらスープ	40	
		なたねあぶら	1	黄
	いろどりやさいサラダ	バラベーコン	10	赤
		かつおぶし	0.5	赤
		キャベツ	40	緑
		にんじん	10	緑
		ホールコーン	10	緑
		ひじき	0.5	赤
		うすくちしょうゆ	1	
	たまごぬきマヨネーズ	たまごぬきマヨネーズ	クラス1本	黄

619	23.7	2.6	342	1.4	323	0.38	0.57	41	8.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
18日（木）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（207）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	マーボーなす	なす	50	緑
		なたねあぶら	1	黄
		ぎゅうにく	15	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		にら	5	緑
		ケチャップ	2	
		さとう	1.8	黄
		こいくちしょうゆ	1	
		みそ	2.8	赤
		あかだしみそ	1.8	赤
		トウバンジャン	0.1	
		なたねあぶら	1	黄
	たまごいりごもくスープ	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		たまねぎ	20	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		こしょう	0.01	
		けずりぶし	2	
		だしじる	130	

571	20.8	2	285	1.5	291	0.23	0.52	12	3.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19日（金）	ごはん	ごはん	1年 1食(138) 2.3年 1食(161) 4年 1食(184) 5.6年 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	さかなのごまやき	さかなきりみ(さわら)	1切(60)	赤
		すりごま	1	黄
		こいくちしょうゆ	2.5	
		みりん	2	
		さけ	0.5	
		しろごま	2	黄
	とうがんのすましじる	とうがん	20	緑
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

581	28.1	1.6	314	1.6	164	0.24	0.6	13	2.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
22日（月）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（207）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	ぶたにくとくきわかめのにもの	ぶたにく	20	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		くきわかめ	7	赤
		あぶらあげ	7	赤
		じゃがいも	50	黄
		あかこんにゃく	25	
		にんじん	20	緑
		さやいんげん	5	緑
		さとう	1	黄
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	2	
	キャベツとハムのいためもの	キャベツ	40	緑
		ハム	10	赤
		ピーマン	5	緑
		しお	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたねあぶら	0.5	黄

549	22.9	2.1	303	20.8	229	0.49	0.47	43	7.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
23日（火）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（207）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	たまごいりゴーヤチャンプル	たまご	20	赤
		なたねあぶら	0.5	黄
		ゴーヤ	7	緑
		ぶたにく	30	赤
		もやし	20	緑
		にんじん	10	緑
		かつおぶし	0.3	赤
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	0.01	
		なたねあぶら	0.5	黄
	とうふともずくのすましじる	とうふ（れいとう）	25	赤
		かんそうもずく	0.5	赤
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	パインゼリー	パインゼリー	1個（50）	黄

585	26.1	1.7	300	1.5	280	0.56	0.57	34	2.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
24日（水）	おおきいコッペパン（きりめいり）	コッペパン	低 1食（75） 中 1食（89） 高 1食（104）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	バインミー	とりにく	70	赤
		さとう	2	黄
		みりん	1	
		さけ	1.5	
		こいくちしょうゆ	4	
		ナンプラー	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		キャベツ	15	緑
		にんじん	5	緑
		きゅうり	3	緑
		にんにく	0.1	緑
		す	0.8	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたねあぶら	0.5	黄
	フォーいりチンゲンサイスープ	ベトナムめん（フォー）	7	黄
		チンゲンサイ	30	緑
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		こしょう	0.01	
		けずりぶし	2.5	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	こけいチーズ	こけいチーズ	1個（10）	赤

609	32.7	3.7	381	1.9	295	0.31	0.61	20	3.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
25日（木）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（230）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	こめこのカラフルチキンカレー	とりミンチ	30	赤
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		あかピーマン	10	緑
		ピーマン	10	緑
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		カレーこ	0.7	
		こめこ	7	黄
		みず	15	
		ケチャップ	4	
		ウスターソース	2	
		トンカツソース	2	
		チャツネ	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	
		しお	0.9	
		こしょう	0.01	
		とりがらスープ	55	
		なたねあぶら	2	黄
	ザワークラウト	バラベーコン	10	赤
		キャベツ	60	緑
		す	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	0.01	
		なたねあぶら	0.5	黄

598	21.7	2	284	1.2	244	0.27	0.47	61	3.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
26日（金）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（207）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	あげざかなのみそがらめ	さかなきりみ（さわら）	1切（50）	赤
		つちしょうが	1	緑
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	2	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	2.5	黄
		みそ	3	赤
		しろみそ	1.8	赤
		さとう	2	黄
		みりん	0.6	
		みず	5	
	こまつなのすましじる	こまつな	10	緑
		とりにく	15	赤
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		うすくちしょうゆ	4.8	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

620	28.6	2	276	1.6	184	0.25	0.6	8	2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
29日（月）	おおきいコッペパン	コッペパン	低 1食（75） 中 1食（89） 高 1食（104）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	ミートボールシチュー	にくだんご	35	赤
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		こむぎこ	3	黄
		なたねサラダあぶら	2	黄
		ケチャップ	15	
		トマトピューレ	10	
		ウスターソース	2	
		さとう	0.3	黄
		あかワイン	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.5	
		こしょう	0.01	
		ポークスープ	55	
		なたねあぶら	1	黄
	みかんゼリーミックス	みかんゼリー	30	黄
		パイナップル（かん）	30	緑
		みかん（かん）	15	緑

602	21.4	3.1	298	3.3	266	0.3	0.5	19	4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
30日（火）	ごはん	ごはん	1年 1食（138） 2・3年 1食（161） 4年 1食（184） 5・6年 1食（207）	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本（206）	赤
	とりすき	とりにく	30	赤
		いとこんにゃく	15	
		たまねぎ	35	緑
		もやし	30	緑
		あおねぎ	7	緑
		えのきたけ	7	緑
		さとう	1.5	黄
		こいくちしょうゆ	3.5	
		なたねあぶら	0.5	黄
	とうもろこしのみそしる	ホールコーン	10	緑
		とうふ（れいとう）	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

567	25	2.4	392	2.3	170	0.28	0.47	14	4.2

今月の脂肪エネルギー比：28.3%

このマークの献立は卵（鶏・うずら）除去食の日です
- 2日（火） かきたまわかめ汁（鶏卵）
- 8日（月） かんぴょうの卵とじ（鶏卵）
- 18日（木） 卵入り五目スープ（鶏卵）
- 23日（火） 卵入りゴーヤチャンプル（鶏卵）

このマークの献立は牛乳（おかず）・乳製品除去食の日です
- 10日（水） 米粉のミルクコーンポタージュ（牛乳）
- 17日（水） グリーンアスパラのクリームシチュー（牛乳・バター）
- 24日（水） 固形チーズ（乳製品）

今月の野菜

6月の米、龍王みそ、じゃがいも（17日、22日）、玉ねぎ（9日、17日の一部、25日、30日）は茨木市産を使用する予定です。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。
- 11日（木）「鶏肉の甘酢がけ」は、3日(水)「きなこパン」を揚げた油を使用しています。
- 26日(金)「揚げ魚のみそがらめ」は、16日(火)「ちくわの米粉磯辺揚げ」を揚げた油を使用しています。

世界の料理『ベトナム』　6月24日（水） バインミー

バインミーは、やわらかいフランスパンにハム類やとり肉、レバーペースト、なます、きゅうり、パクチーなどの具材を挟んだベトナムのサンドイッチです。バインミーは挟む具材によって、味のバリエーションが大きく変わるのも特徴のひとつです。ベトナムにはバインミーの屋台がいたるところにあり、手軽に食べられるファストフードとして親しまれています。

給食では食べやすいように、アレンジをしています。

沖縄慰霊の日 6月23日（火）の献立は、沖縄の食材や料理を取り入れています。

卵入りゴーヤチャンプル

沖縄の代表的な家庭料理です。沖縄の言葉で「チャンプル」は、「ごちゃ混ぜ」や「混ぜ炒め」という意味があります。

豆腐ともずくのすまし汁

もずくの由来は、「他の海藻や岩にくっついて生える藻」という意味です。日本のもずくのほとんどは、沖縄県で生産されています。

今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質（28品目）食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

みかんジャム	きざみたくあん	かつおのふりかけ	パーカーパン	ハンバーグ	菜めしの具
糖類｛水あめ　砂糖　砂糖混合ぶどう糖果糖液糖｝　みかん　ペクチン　クエン酸　クエン酸ナトリウム　香料	大根　砂糖混合ぶどう糖果糖液糖　醸造酢　食塩　酵母エキス　調合糠床｛米糠　食塩　昆布　唐辛子　ビール酵母｝　水	調味顆粒｛ぶどう糖　砂糖　食塩　かつお節粉　でんぷん（とうもろこし）　デキストリン　酵母エキス　抹茶｝　味付かつお削り節｛かつお削り節　砂糖　食塩　酵母エキス　しいたけエキス｝　のり　貝カルシウム　セルロース　ビタミンE	小麦粉　砂糖　ショートニング　脱脂粉乳　イースト　フード（V.C）　食塩　ファイアンバター　※小麦　乳	食肉｛鶏肉　豚肉｝　玉ねぎ　粒状植物性たんぱく　難消化性デキストリン　つなぎ｛でんぷん　粉末状植物性たんぱく｝　果糖ぶどう糖液糖　ドロマイト　ぶどう糖加工品　ポークエキス　発酵調味料　食塩　酵母エキス　加工油脂　チキンブイヨン　加工でんぷん　クエン酸鉄ナトリウム　水　※鶏肉　豚肉　大豆	塩蔵広島菜　砂糖　食塩　水酸化カルシウム

卵抜きマヨネーズ	パインゼリー	ナンプラー	ベトナム麺（フォー）	肉団子	みかんゼリー
食用植物油脂（菜種　大豆）　醸造酢　食塩　砂糖　粉末状植物性たんぱく　香辛料　酵母エキスパウダー　増粘剤｛加工でんぷん（とうもろこし）　キサンタンガム｝　調味料　香辛料抽出物　水　※大豆	パインアップル果汁（濃縮還元）　砂糖・ぶどう糖果糖液糖　砂糖　水溶性食物繊維　水　ゲル化剤　ビタミンC　クエン酸鉄Na	カタクチイワシ　食塩	米　でんぷん（じゃがいも）	豚肉　鶏肉　玉ねぎ　パン粉｛小麦粉　イースト　砂糖　食塩　品質改良剤｝　でんぷん（じゃがいも）　砂糖　食塩　酵母エキス　香辛料　※豚肉　鶏肉　小麦	みかん果汁　糖類｛果糖ぶどう糖液糖　果糖　砂糖　グラニュー糖｝　ゲル化剤　酸味料　香料　クエン酸鉄ナトリウム　水

VEGETABLE OIL INK　リサイクル適性Ⓐ　この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。