令和7年(2025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	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
2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	588	31	3	307	2	253	0.66	0.58	30	7.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	1個(50)	赤										
		さとう	1.2	黄										
		みりん	2											
		こいくちしょうゆ	3											
		でんぷん	0.2	黄										
		みず	1.5											
	ポトフ	ぶたにく(かくぎり)	30	赤										
		にんにく	0.2	緑										
		あかワイン	1											
		じゃがいも	40	黄										
		たまねぎ	30	緑										
		たトマトみずに(かん)	30	緑										
		キャベツ	20	緑										
		にんじん	20	緑										
		パセリ	1	緑										
		さとう	0.1	黄										
		こいくちしょうゆ	1.5											
		しお	0.6											
		こしょう	0.01											
		ポークスープ	65											
		なたねあぶら	1	黄										
3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	620	29.8	1.6	287	1.5	213	0.24	0.64	13	2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	さかなのゆうあんやき	さかなきりみ(あかうお)	1切(60)	赤										
		ゆずかじゅう	0.1	緑										
		さとう	1	黄										
		みりん	1.5											
		けい	1.5											
		こいくちしょうゆ	3.5											
	はるさめととりにくのいためもの	はるさめ	10	黄										
		とりにく	25	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											
		とりがらスープ	10											
		なたねあぶら	1	黄										
4日(水)	しょくパン	しょくパン	低 1食 (77) 中 1食 (93) 高 1食(108)	黄	567	23.9	2.4	332	1.4	324	0.37	0.57	36	8.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	クリームシチュー	とりにく	20	赤										
		しろワイン	1											
		じゃがいも	50	黄										
		たまねぎ	50	緑										
		にんじん	20	緑										
		パセリ	1	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	35											
		なたねあぶら	1	黄										
	アスパラキャベツソテー	グリーンアスパラガス	5	緑										
		キャベツ	20	緑										
		バラベーコン	10	赤										
		にんじん	10	緑										
		ホールコーン	10	緑										
		こいくちしょうゆ	1											
		しお	0.1											
		こしょう	0.01											
		なたねあぶら	0.5	黄										
5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	605	24.6	2.1	270	1.4	232	0.6	0.51	14	3.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	すぶた	ぶたにく(かくぎり)	40	赤										
		つちしょうが	0.3	緑										
		いくちしょうゆ	2											
		でんぷん	10	黄										
		なたねあぶら	2	黄										
		たまねぎ	50	緑										
		たけのこ	20	緑										
		にんじん	20	緑										
		ピーマン	5	緑										
		さとう	3	黄										
		すこいくちしょうゆ	5											
		ポークスープ	10											
		なたねあぶら	1	黄										
	わかめスープ	わかめ	1.4	赤										
		たまねぎ	20	緑										
		えのきたけ	10	緑										
		あおねぎ	5	緑										
		うすくちしょうゆ	4											
		こしょう	0.01											
		けずりぶし	2											
		だしこんぶ	0.2											
		だしじる	120											
6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	575	22.2	2.3	282	1.7	289	0.26	0.55	13	3.8
	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										
		にんにく	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										
	たまごいりコーンスープ	たまご	20	赤										
		でんぷん	0.5	黄										
		クリームコーン(かん)	20	緑										
		シャルダーベーコン	5	赤										
		たまねぎ	20	緑										
		にんじん	10	緑										
		パセリ	0.5	緑										
		すくちしょうゆ	4											
		しお	0.1											
		こしょう	0.01											
		けずりぶし	2											
		だしじる	130											
9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	605	24.8	2.3	333	1.7	210	0.27	0.45	17	2.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	つなこんどん	まぐろオイルづけ	40	赤										
		いとこんにゃく	20											
		とうふ(れいとう)	30	赤										
		あおねぎ	3	緑										
		さとう	2	黄										
		みりん	1											
		こいくちしょうゆ	4											
		なたねあぶら	0.5	黄										
	こまつなのスープ	こまつな	20	緑										
		ショルダーベーコン	10	赤										
		たまねぎ	30	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											
		だしこんぶ	0.2											
		だしじる	130											
10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	576	20.7	1.6	274	1.3	333	0.41	0.49	26	8.2
	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										
		こんにゃく	15											
		たまねぎ	30	緑										
		たけのこ	20	緑										
		さとう	2	黄										
		みりん	1											
		いくちしょうゆ	4											
		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										
		しょうが	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										
11日(水)	コッペパン	コッペパン	低 1食(45) 中 1食(75) 高 1食(89)	黄	611	26.1	2.8	303	1.8	278	0.4	0.53	25	6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり)	20	赤										
		スパゲティ	30	黄										
		たまねぎ	40	緑										
		トマトみずに(かん)	10	緑										
		にんじん	10	緑										
		マッシュルーム	5	緑										
		パセリ	1	緑										
		ケチャップ	12											
		ウスターソース	2											
		トンカツソース	2											
		しお	0.4											
		こしょう	0.01											
		なたねあぶら	1	黄										
	ハムサラダ	ハム	10	赤										
		キャベツ	25	緑										
		にんじん	15	緑										
		ホールコーン	10	緑										
		いとぎりかつお	1	赤										
		いとぎりこんぶ	0.5	赤										
	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										
12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	556	25.6	2.1	324	1.7	310	0.5	0.57	26	3.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	きりぼしだいこんいり	きりぼしだいこん	4	緑										
	ビビンバ	ぶたにく	30	赤										
		チンゲンサイ	20	緑										
		もやし	20	緑										
		にんじん	10	緑										
		あおねぎ	3	緑										
		にんにく	0.3	緑										
		しょうが	1	黄										
		さとう	2	黄										
		こいくちしょうゆ	5.5											
		ごまあぶら	0.2	黄										
		なたねあぶら	0.5	黄										
	たまごいり	たまご	20	赤										
	とうがんスープ	でんぷん	0.5	黄										
		とうがん	30	緑										
		とにんにく	5	赤										
		にんじん	10	緑										
		あおねぎ	5	緑										
		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											
13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	656	28.1	2.6	388	2.3	192	0.24	0.56	8	2.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	さかなのなんばんづけ	さかなきりみ(あじ)	1切(50)	赤										
		おこ	0.1											
		しょうが	0.01											
		でんぷん	12	黄										
		なたねあぶら	2.5	黄										
		あおねぎ	3	緑										
		たまねぎ	3	緑										
		にんじん	3	緑										
		さとう	4	黄										
		すこ	4											
		いくちしょうゆ	4											
	しろなととうふのみそしる	しろな	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										
		りゅうおうみそ	11	赤										
		にぼし	3											
		にぼしだし	130											
16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	563	25.6	2.5	311	1.8	199	0.4	0.53	42	10.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	タジン	ぎゅうにく	20	赤										
		よこまめ(みずに)	20	赤										
		じゃがいも	40	黄										
		たまねぎ	40	緑										
		にんじん	15	緑										
		パセリ	0.5	緑										
		ケチャップ	15											
		トマトケチャップソース	2											
		チャツネ	1											
		さとうミン	0.8	黄										
		クミン	0.01											
		しお	0.2											
		こしょう	0.01											
		ポークスープ	40											
		オリーブオイル	1	黄										
	ハムとやさいのソテー	ハム	10	赤										
		キャベツ	40	緑										
		ホールコーン	10	緑										
		しお	0.2											
		こしょう	0.01											
		なたねあぶら	0.5	黄										
	いちごジャム	いちごジャム	1個(10)	黄										
17日(火)	ごもくごはん	ごもくごはん にんじん ごぼう ひじき おおむぎ こんぶ ほししいたけ ちょうみりょう	1年 1食(130) 2･3年 1食(156) 4年 1食(182) 5･6年 1食(208)	黄	622	29.1	2.7	263	1.4	227	0.26	0.61	6	4.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	さかなのたまごぬきマヨネーズやき	さかなきりみ(さわら)	1切(60)	赤										
		さけ	0.5											
		しお	0.1											
		こしょう	0.01											
		たまねぎ	5	緑										
		にんじん	5	緑										
		パセリ	0.2	緑										
		たまごぬきマヨネーズ	10	黄										
	こめこめんのすましじる	こめこめん	10	黄										
		とりにく	10	赤										
		たまねぎ	20	緑										
		えのきたけ	10	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											

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。

ハンバーグ	クリームコーン	まぐろオイル漬	卵抜きマヨネーズ	いちごジャム	五目ごはんの具	米粉めん
鶏肉　玉ねぎ でんぷん(キャッサバ じゃがいも　とうもろこし) ポテトフレーク 砂糖　食塩　香辛料 ※鶏肉	スイートコーン 加工でんぷん(キャッサバ) 食塩 水	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	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	糖類　(砂糖 水あめ) いちご ペクチン 酸味料　水	にんじん　ごぼう　芽ひじき(戻し)　醤油 難消化デキストリン　食用植物油脂(菜種)　大麦 昆布(戻し)　魚醤　鰹節エキス　食塩　砂糖 みりん　魚介エキス　昆布エキス　煮干エキス 醸造調味料　干しいたけ　酵母エキス　水 ※大豆　小麦	白米粉 でんぷん(じゃがいも)

のりのつくだに	パインゼリー	ぎょうざ	つぼ漬け	肉団子	ぶどうゼリー	固形チーズ
しょうゆ 水あめ(とうもろこし) 砂糖　のり でんぷん(とうもろこし) 酵母エキス　食塩 水　消泡剤 ※小麦　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 ゲル化剤(増粘多糖類) ビタミンC クエン酸鉄Na　水	豚肉　キャベツ　小麦(皮)　たまねぎ　鶏肉 パン粉　{小麦粉　植物性ショートニング(パーム) 砂糖　イースト　食塩　イーストフード、VC} 粒状小麦蛋白(小麦・ベニコウジ色素)　砂糖 でんぷん(じゃがいも)　生姜　醤油 食塩　コショウ　水 ※豚肉　鶏肉　小麦　大豆	大根 糖類　(ぶどう糖果糖液糖 砂糖)　アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩　カラメル色素 酸味料　酒精　水	豚肉　鶏肉　たまねぎ 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	糖類 果糖ぶどう糖液糖　砂糖 ぶどう糖　ぶどう果汁 ゲル化剤　酸味料　香料 ビタミンC　着色料 クエン酸鉄ナトリウム 水	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳

揚げ あぶら 2かいめ

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

●26日(木)
「揚げ餃子の酢じょうゆがけ」は、18日(水)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

令和7年(2025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							
18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	607	21.8	2.7	301	1.9	225	0.3	0.49	32	5.3
		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	0.3											
		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											

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
19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	579	22.6	2.5	391	2.9	381	0.41	0.48	21	5.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	こぶぴら	いとぎりこんぶ	1	赤										
		ぶたにく	20	赤										
		ささがきごぼう	30	緑										
		にんじん	15	緑										
		しろごま	1	黄										
		さとう	2	黄										
		みりん	1											
		こいくちしょうゆ	4											
		なたねあぶら	0.5	黄										
	かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	30	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										
		りゅうおうみそ	10	赤										
		にぼし	3											
		にぼしだし	130											
	のりのつくだに	のりのつくだに	1 個(10)	赤										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
20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	564	24.8	1.9	279	20.1	304	0.5	0.48	22	7.4
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 本(206)	赤										
	あかこんにゃくいりいそべに	あかこんにゃく	24											
		ひじき	1.5	赤										
		ぶたにく	30	赤										
		じゃがいも	50	黄										
		にんじん	20	緑										
		さやいんげん	3	緑										
		さとう	2	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											
	ちくわとやさいのしょうがいため	ちくわ	30	赤										
		にんじん	10	緑										
		ピーマン	5	緑										
		つちしょうが	0.3	緑										
		さとう	0.5	黄										
		こいくちしょうゆ	1											
		なたねあぶら	0.5	黄										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
23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	581	27.4	1.7	275	1.4	283	0.55	0.57	33	2.6
	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										
		いくちしょうゆ	1											
		こしお	0.3											
		こしょう	0.01											
		なたねあぶら	0.5	黄										
	もずくのすましじる	かんそうもずく	0.5	赤										
		とりにく	10	赤										
		たまねぎ	30	緑										
		えのきたけ	10	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											
	パインゼリー	パインゼリー	1 個(50)	黄										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
24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	685	27.5	2.6	346	2.2	185	0.28	0.59	15	4.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	さばのピリッとジャン	さば	1切(60)	赤										
		あおねぎ	2	緑										
		つちしょうが	1	緑										
		にんにく	0.5	緑										
		さとう	3	黄										
		さけ	1.5											
		す	2											
		こいくちしょうゆ	4.5											
		トウバンジャン	0.1											
		みず	15											
	じゃがいものみそしる	じゃがいも	30	黄										
		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	10	赤										
		にぼし	3											
		にぼしだし	130											

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
25日(水)	しょくパン	しょくパン	低 1食 (77) 中 1食 (93) 高 1食(108)	黄	591	33.8	3.3	323	1.6	319	0.38	0.67	23	4.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	とりのてりやき	とりにく	70	赤										
		つちしょうが	0.3	緑										
		にんにく	0.1	緑										
		さとう	3	黄										
		みりん	1.5											
		さけ	1.5											
		こいくちしょうゆ	6											
	こめこのかぼちゃミルクコーンポタージュ	かぼちゃ	20	緑										
		ショルダーベーコン	10	赤										
		クリームコーン(かん)	30	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											
		ポークスープ	60											
		なたねあぶら	1	黄										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
26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	643	20.6	2.5	285	1.3	173	0.35	0.44	10	3.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤										
	あげぎょうざのすじょうゆかけ	ぎょうざ	2個(20)	赤										
		こむぎこ	8	黄										
		なたねあぶら	4.8	黄										
		あおねぎ	3	緑										
		つちしょうが	1	緑										
		しろごま	1	黄										
		さとう	3	黄										
		すこ	3											
		いくちしょうゆ	4											
		ごまあぶら	0.5	黄										
	ごもくスープ	ぶたにく(ほそぎり)	10	赤										
		たまねぎ	30	緑										
		たけのこ	10	緑										
		にんじん	10	緑										
		にら	5	緑										
		うすくちしょうゆ	4.8											
		こしょう	0.01											
		でんぷん	0.5	黄										
		だしけずり	2											
		だしじる	130											
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
27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(230)	黄	615	21.8	2	284	1.4	233	0.32	0.48	50	7.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 本(206)	赤										
	こめこのチキンカレー	とりにく	30	赤										
		つちしょうが	0.1	緑										
		にんにく	0.1	緑										
		あかワイン	1											
		じゃがいも	50	黄										
		たまねぎ	50	緑										
		にんじん	20	緑										
		カレーこ	0.7											
		こめこ	5	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											
		こしお	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										
		すし	1.5											
		しお	0.1											
		こしょう	0.01											
		なたねあぶら	0.5	黄										

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色							
30日(月)	うずまきパン	うずまきパン	低 1食 (75) 中 1食 (89) 高 1食(104)	黄	587	24.3	2.9	359	2.5	271	0.3	0.55	28	7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 本(206)	赤										
	にくだんごのスープに	にくだんご	35	赤										
		じゃがいも	25	黄										
		キャベツ	30	緑										
		たまねぎ	30	緑										
		にんじん	20	緑										
		うすくちしょうゆ	2											
		しお	0.4											
		こしょう	0.01											
		だしけずり	2											
		だしじる	65											
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー	35	黄										
		おうとう(かん)	20	緑										
		みかん(かん)	20	緑										
	こけいチーズ	こけいチーズ	1 個(10)	赤										

今月の脂肪エネルギー比：27.5%

このマークの献立は
卵(鶏・うずら)除去食の日です

- 6日(金) 卵入りコーンスープ（鶏卵）
- 12日(木) 卵入りとうがんスープ（鶏卵）
- 23日(月) 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

- 4日(水) クリームシチュー（牛乳・バター）
- 25日(水) 米粉のかぼちゃミルクコーンポタージュ（牛乳）
- 30日(月) 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（24日、27日、30日）、しろな、キャベツ（11日、18日、27日、30日）、玉ねぎ（24日、27日、30日）、青ねぎ（24日）は茨木市産を使用し、にんじんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

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

卵入りゴーヤチャンプル

沖縄野菜の定番と言える「ゴーヤ」。チャンプルやおひたしなど、県民の食卓でお馴染みの食材です。独特の苦みが夏バテ防止としても、親しまれています。

もずくのすまし汁

沖縄の透明な海では、全国の95％以上のもずくを生産しています。そのうち、90％は養殖だそうです。給食では、乾燥もずくを使います。

パインゼリー

沖縄の暖かい気候と良い赤土のおかげで、糖度の高いパイナップルができます。暑い夏を乗り切るために、よく食べられています。

つたえたい　日本のあじ【海そう類】

19日(木)　こぶぴら・のりのつくだに

日本は海に囲まれた島国であるため、海そう類は和食において非常に重要な役割を果たしており、古くから日本の食文化に欠かせない存在です。ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富で、その栄養価の高さから、健康に良い影響を与える食材として昔から食べられています。日本でよく使われる海そう類は、のりやわかめ、こんぶ、ひじきなどがあります。

〈こんぶ〉だしをとるために使われることが多く、和食の風味を引き立てます。

〈のり〉お寿司で使われたり、佃煮にしたりして、お米と一緒に食べられることが多いです。

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。