

学校給食予定献立表

令和5年6月分(Dグループ)

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)																					
乳	コッペパン	クリームスープ	鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 赤 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 赤 パセリ 0.5 黄 サラダ油 0.5 黄 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 黄 バター 2 黄 サラダ油 2 黄 塩 0.5 黄	乳	牛乳	ひじきのサラダ	ひじき 1.5 赤 サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 酒 0.5 黄 ツナ(かんづめ) 10 赤 にんじん 5 赤 スイートコーン 10 黄 ごま油(ドレッシング クラス1本)	ごはん	かきたまじる	鶏肉 15 赤 たまご 25 卵 かまぼこ 5 黄 はくさい 20 緑 にんじん 5 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.4 赤 だし汁 赤	乳	牛乳	あじのなんぼんづけ	あじ 1切(40) 赤 でんぶん 7 黄 揚げ油 6 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 3 黄 青ねぎ 1.5 黄 す 2.5 黄 さとう 3.2 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄	ごはん	しおこうじにくじゃが	豚肉 25 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 15 黄 つきこんにやく 20 黄 塩こうじ 6 黄 サラダ油 0.3 黄 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 酒 1 黄 みりん 2 黄	乳	牛乳	チンゲンサイのにびたし	チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 30 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.4 黄 うすくちしょうゆ 2 黄 みりん 0.5 黄 粉かつお 0.3 赤	乳	コッペパン	マカロニスープ	バラベーコン 8 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 黄 たまねぎ 10 黄 にんじん 10 黄 セロリ 1 黄 パセリ 0.5 赤 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.4 赤 こしょう 0.4 赤	乳	牛乳	ポークビーンズ	だいず 7 赤 豚肉 10 赤 バラベーコン 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 黄 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 トマトピューレ 3 緑 トマトケチャップ 3 黄 赤ぶどう酒 0.5 黄 さとう 0.1 黄 こいくちしょうゆ 0.2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.2 黄	ごはん	もずくじる	鶏肉 15 赤 もずく 10 黄 かまぼこ 5 黄 とうふ 20 黄 にんじん 10 緑 えのきたけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 酒 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.3 赤 だし汁(削り節・こんぶ)	乳	牛乳	ぶたにくのしょうがやき	豚肉 40 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.2 黄 たまねぎ 30 緑 みそ 1.2 赤 さとう 1.6 黄 みりん 0.8 黄 酒 0.8 黄 こいくちしょうゆ 2.4 黄 土しょうが 0.5 緑 でんぶん 0.2 黄	
718	27.7	31.2	2.7	637	30.9	23.6	2.1	528	20.0	12.7	1.8	642	24.0	28.8	2.8	552	27.2	18.4	2.4																		
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)																					
乳	練乳ツイストパン	トマトのスープ	豚肉 10 赤 たまご 20 卵 トマト 25 緑 レタス 10 黄 たまねぎ 10 黄 パセリ 0.5 黄 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 黄 こしょう 0.5 黄	乳	牛乳	こまつなとベーコンの Pasta	スパゲティ 15 黄 バラベーコン 5 赤 こまつな 15 緑 たまねぎ 10 黄 にんにく 0.1 黄 オリーブ油 0.5 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.2 黄	ごはん	ポークカレー	豚肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 黄 りんご 6 黄 トマトケチャップ 3 黄 ウスターソース 2 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄	乳	牛乳	やさいサラダ	キャベツ 25 緑 スイートコーン 10 黄 にんじん 5 黄 和風柑橘ドレッシング(クラス1本)	ごはん	ふのみそじる	油あげ 3 赤 ふ 2 黄 じゃがいも 25 黄 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 黄 みそ 10 赤 だし汁 10 赤	乳	牛乳	せんざりだいこんのいために	せん切り大根 4.5 緑 にんじん 5 黄 ひら天 8 赤 京あげ 7 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 だし汁 赤	乳	コッペパン	キャベツのスープ	豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 黄 たまねぎ 20 黄 パセリ 0.5 赤 鳥がらスープ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.5 赤	乳	牛乳	ミートボールのトマトソースに	肉ボール 45 赤 バラベーコン 5 黄 たまねぎ 25 緑 サラダ油 0.5 黄 しめじ 5 緑 パセリ 0.3 黄 さとう 0.5 黄 トマトケチャップ 4 緑 トマトピューレ 5 黄 ウスターソース 1 黄 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 黄	すしめし	(米 70 黄 合わせ酢 9.5 黄)	とうがんのすましじる	ビーフン 5 黄 かまぼこ 5 赤 油あげ 5 黄 にんじん 5 緑 とうがん 30 黄 ほししいたけ 0.3 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.4 赤 だし汁 赤	乳	牛乳	けいにくのあげてりに	鶏肉 55 赤 でんぶん 9 黄 揚げ油 8 黄 こいくちしょうゆ 2.2 黄 みりん 0.9 黄 さとう 1.4 黄
603	27.0	20.9	2.7	606	22.3	19.3	2.2	520	21.5	13.8	2.4	662	28.0	28.8	3.1	627	31.0	19.3	2.6																		

じばさんぶつ きゅうしやく
～地場産物を給食に～

ひがしおおさかしないきん しょうざい
≪ 東大阪市内産の食材 ≫

「米」 7日(水) 9日(金) 16日(金)
21日(水) 23日(金)
28日(水) 30日(金)

6月は、市内でとれた「たまねぎ」を一部の学校で使用する予定です。使用日や使用校などの詳細は、学校へ配布する「地産地消だより」やウェブサイトなどでお知らせします。

じばさん しふないさん しょう こんだて
地場産(市・府内産)を使用した献立マーク

クーブイリチー 16日(金)

16日の給食の「クーブイリチー」と「沖縄そば」は、どちらも沖縄県の郷土料理のひとつです。

おきなわ ほうげん
沖縄の方言で、「クーブ」は「こんぶ」、「イリチー」は「いため煮」という意味です。こんぶを「よろこぶ」の語呂合わせから、結婚式などのお祝い料理として、よく食べられています。最近では、家庭料理としても食べられています。

【ごはんの量について】

なつば しょうよくけんたいき
夏場の食欲減退期(6～9月)は、米の分量を5g減らし、2年生60g、3・4年生70g、5・6年生80gにしています。

おきなわ ひ つづ
(1年生は引き続き60gです。)

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g		しじつ g		ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
		たんぱく質 g	たんぱく質 g	ビタミンA μgRE	B ₁ mg					B ₂ mg	C mg			
6月の東大阪市平均栄養量	602	(17.2%) 25.9	(32.3%) 21.6	2.5	349	82	1.9	213	0.40	0.52	20	4.7		
文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの13%～20%	エネルギーの20%～30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5		

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。

◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

6月4日～10日は歯と口の健康週間

歯は一生、使い続けるものです。いつまでも自分の歯で食べ続けられるように、歯の健康を守り、歯を丈夫にする食生活を心がけましょう。給食では、歯と口の健康週間の9日(金)に「だいずとじゃこのあまからあげ」が「かみかみ献立」として登場します。

広告

畑のつづき

JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に!!

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店: 東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店: 東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】 午前10時～午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。