

令和8年6月分(Cグループ)

小学校給食予定献立表

えいようさんしょく 栄養三色
食べ物のほたらきによって
3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる

あか からだをつくる

みどり からだのちょうしをととのえる

アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に△で記載していますので参考してください。
加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。
※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に●で記載していますので参考してください。
※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。

【ごはんの量について】

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。
(1年生は引き続き60gです。)

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。また、よく噛んで食べると、食べ
すぎをふせいだり、むし歯をふせぐなどの効果があります。
給食では、4日(木)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。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) g	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	
								A μgPE	B1 mg	B2 mg		C mg
6月の東大阪市平均栄養量	598	(17.5%) 26.2	(32.4%) 21.5	2.4	353	78	2.0	220	0.38	0.53	19	4.4
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

1日(月)				2日(火)				3日(水)				4日(木)				5日(金)																											
ごはん ふくめに 鶏肉 25 赤 ごぼう天 15 赤 厚揚げ 20 赤 こんにやく 10 赤 じゃがいも 60 黄 にんじん 20 黄 さとう 1.8 黄 こいくちしょうゆ 4.5 黄				牛乳 くきわかめのサラダ くきわかめ 0.5 赤 キャベツ 25 赤 にんじん 5 赤 和風青じそドレッシング (クラス1本) のりのつくだに 1袋(8)				コッペパン コンソメスープ 豚肉 15 赤 たまご 20 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 20 黄 パセリ 0.05 赤 鳥がらスープ 0.05 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 赤 こしょう				牛乳 ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄 ゆでキャベツ キャベツ 25 黄 合わせソース (クラス1本)				ごはん とうふとわかめのスープ 鶏肉 15 赤 ほしわかめ 0.7 赤 とうふ 30 赤 チンゲンサイ 15 赤 にんじん 5 赤 鳥がらスープ 3.2 赤 うすくちしょうゆ 0.2 赤 こしょう				牛乳 キムチどんぶり 豚肉 35 赤 キムチ 25 赤 青ねぎ 3 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 5 赤 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.5 黄 酒 0.5 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 塩 0.1 黄 こしょう				ごはん すましじる 鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 赤 とうふ 25 赤 はくさい 25 赤 にんじん 10 赤 えのきたけ 10 赤 青ねぎ 5 赤 うすくちしょうゆ 3.2 赤 塩 0.2 赤 だし汁 赤				牛乳 ギョーザ ギョーザ 2こ(36) 赤 揚げ油 3 黄 だいずとじゃこのあまからあげ だいず 8 赤 でんぶん 1.6 黄 揚げ油 3 黄 ちりめんじゃこ 4 赤 サラダ油 0.3 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 1.2 黄 白こま 0.5 黄				食パン マカロニスープ 鶏肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 セロリ 1 赤 パセリ 0.05 赤 鳥がらスープ 0.05 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 塩 0.4 赤 こしょう				牛乳 ミートペースト 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 赤 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 黄 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 スイートコーン 8 赤 パセリ 0.03 赤 ウスターソース 2 赤 トマトケチャップ 8 赤 塩 0.1 赤 こしょう 0.1 赤 からし				スライスチーズ 1枚(20) 赤			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	食塩 g																								
532	22.4	13.9	2.3	594	28.8	21.9	3.0	538	24.2	17.5	2.3	576	25.4	19.4	1.9	607	30.8	24.5	3.4																								
8日(月)				9日(火)				10日(水)				11日(木)				12日(金)																											
ごはん カレーシチュー 牛肉 30 赤 土しょうが 0.6 赤 こんにやく 0.1 赤 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 赤 たまねぎ 40 赤 りんご 6 赤 トマトケチャップ 3 赤 ウスターソース 2 赤 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 赤 小麦粉 6 黄 バター 2 黄 サラダ油 3 黄 カレー粉 0.8 黄 塩 0.5 黄 こしょう				牛乳 さんしょくサラダ キャベツ 25 赤 きゅうり 5 赤 にんじん 5 赤 スイートコーン 10 赤 和風柑橘ドレッシング (クラス1本) ふくじんづけ 10 赤				コッペパン トマトのスープ 豚肉 10 赤 たまご 20 赤 トマト 25 赤 レタス 10 赤 たまねぎ 10 赤 鳥がらスープ 3.5 赤 塩 0.4 赤 こしょう				牛乳 ひじきとウィンナーのソテー ロングソーセージ 10 赤 ひじき 1.5 赤 ごま油 0.3 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1.5 黄 スイートコーン 15 赤 にんじん 5 赤 ごま油 0.2 黄 こしょう ミルクバター 1袋(15) 黄				ごはん たまねぎのみそじる とうふ 20 赤 油あげ 5 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 5 赤 えのきたけ 5 赤 みそ 5 赤 赤みそ 5 赤 だし汁				牛乳 けいにくのすきやきぶんに 鶏肉 40 赤 京あげ 3 赤 つきこんにやく 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 しめじ 5 赤 とうがら 5 赤 白ねぎ 5 赤 サラダ油 0.5 黄 酒 0.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 3 黄				ごはん とうがらのすましじる 鶏肉 10 赤 ビーフン 5 赤 かまぼこ 5 赤 油あげ 5 赤 にんじん 5 赤 とうがら 5 赤 ほししいたけ 0.3 赤 青ねぎ 5 赤 うすくちしょうゆ 3.2 赤 塩 0.2 赤 だし汁 赤				牛乳 さばのにつけ さば 1切(50) 赤 土しょうが 1.5 赤 さとう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 黄 みりん 1.6 黄 酒 1 黄 たけのここんにやくの おかかいため たけのこ 10 赤 こんにやく 20 赤 さとう 0.6 黄 みりん 1.2 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 酒 1 黄 ごま油 0.3 黄 花かつお 1 赤				コッペパン ベジタスープ 豚肉 10 赤 ちくわ 5 赤 はるさめ 5 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 太もやし 15 赤 青ねぎ 5 赤 土しょうが 0.3 赤 鳥がらスープ 0.5 赤 酒 3.5 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 みりん 0.5 黄 塩 0.4 黄 こしょう				牛乳 ベーコンポテト バラベーコン 10 赤 じゃがいも 55 赤 たまねぎ 10 赤 キャベツ 0.02 赤 サラダ油 0.2 赤 こんにやく 0.05 赤 塩 0.25 赤 こしょう スライスチーズ 1枚(20) 赤							
631	21.5	22.3	2.3	594	23.4	25.6	2.8	571	29.8	18.0	2.1	609	26.2	23.4	2.1	582	25.7	22.3	3.4																								

Table for June 15th (Monday) to 19th (Friday). Columns include date, meal name (e.g., ごはん, 牛乳), ingredients with quantities and color codes, and total weight.

Table for June 22nd (Monday) to 26th (Friday). Columns include date, meal name (e.g., ごはん, 牛乳), ingredients with quantities and color codes, and total weight.

Table for June 29th (Monday) and 30th (Tuesday). Columns include date, meal name (e.g., ごはん, 牛乳), ingredients with quantities and color codes, and total weight.

★6月は食育月間★
地域への理解を深めよう。6月の給食では、河内地区に伝わる郷土料理を献立に取り入れています。
『生節のおしずし』は祭りや祝い事のときに食べられていた、河内地区の郷土料理です。
18日(木)の給食では生節を甘辛く炊いた生節のそぼろが登場します。

給食のレシピ
生ぶしのそぼろ 18日(木)
①土しょうがはみじん切りまたはすりおろす。
②土しょうがと調味料、一人8ml程度の水に、なまり節を入れて汁気がなくなるまで煮る。
☆給食ではほぐし身のなまり節を使用しますが、市販では、切り身の状態のものが一般的です。
さつと熱湯をかけ、皮や骨を取り除いて、ほぐして使用してください。

JA大阪中河内
まちの駅
畑のつづき
農産物直売所
地元で穫れた新鮮野菜販売中!
東大阪店 ☎072-929-8011 長瀬店 ☎06-6748-0140
東大阪市日下町 2-3-1 東大阪市葦屋西 1-20-13
営業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝