

令和8年6月分学校給食献立表(小学校)

		1ブロック(此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区)	
1(月)	ごはん 牛乳	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ	鶏肉とあつあげの煮もの
		鶏肉とあつあげの煮もの①鶏肉は料理酒で下味をつける。あつあげは熱湯をかけ油ぬきする。②けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、あつあげを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【牛肉とキャベツのいためもの】①牛肉は料理酒で下味をつける。②縮実油を熱し、牛肉をいためる。更にピーマン、キャベツの順にいためる。③いたまれば、塩、こいくちしょうゆを加えて煮、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけて煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【きゅうりのしょうがつけ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②しょうがが汁、砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにきゅうりをつけ、半分味を含ませる。	
2(火)	ごはん 牛乳	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ みかんジャム	●チキンレバーカツ(小麦)
3(水)	ごはん 牛乳	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼
4(木)	ごはん 牛乳	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き
5(金)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
6(土)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
7(日)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
8(月)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き

9(火)	ごはん 牛乳	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆	●和風焼きそば(小麦)
10(水)	ごはん 牛乳	豚ひき肉にとらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉にとらのそぼろ丼
11(木)	ごはん 牛乳	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜(卵)
12(金)	ごはん 牛乳	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア
13(土)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
14(日)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
15(月)	ごはん 牛乳	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー
16(火)	ごはん 牛乳	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ ブルーベリージャム	●いか天ぷら(小麦)

9(火)	ごはん 牛乳	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆	●和風焼きそば(小麦)
10(水)	ごはん 牛乳	豚ひき肉にとらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉にとらのそぼろ丼
11(木)	ごはん 牛乳	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜(卵)
12(金)	ごはん 牛乳	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア
13(土)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
14(日)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
15(月)	ごはん 牛乳	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー
16(火)	ごはん 牛乳	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ ブルーベリージャム	●いか天ぷら(小麦)

9(火)	ごはん 牛乳	和風焼きそば(小麦) きざみのり(袋・和風焼きそば) オクラのごま酢あえ まっ茶大豆	●和風焼きそば(小麦)
10(水)	ごはん 牛乳	豚ひき肉にとらのそぼろ丼 みそ汁 さんどまめのごまあえ	●豚ひき肉にとらのそぼろ丼
11(木)	ごはん 牛乳	八宝菜(卵) あつあげの中華みそだれかけ もやしの中華あえ	●八宝菜(卵)
12(金)	ごはん 牛乳	カレードリア スープ ぶどうゼリー	●カレードリア
13(土)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
14(日)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)
15(月)	ごはん 牛乳	チンジャオニューロウソー 中華みそスープ えだまめ	●チンジャオニューロウソー
16(火)	ごはん 牛乳	いか天ぷら(小麦) フレッシュトマトのスープ煮 キャベツのバジル風味サラダ ブルーベリージャム	●いか天ぷら(小麦)

		食品の使用量の単位は[g]		大阪市教育委員会事務局	
1(月)	ごはん 牛乳	鶏肉とあつあげの煮もの 牛肉とキャベツのいためもの きゅうりのしょうがつけ	鶏肉とあつあげの煮もの	●和風焼きそば(小麦)	うすくちしょうゆ 2.8
2(火)	ごはん 牛乳	チキンレバーカツ(小麦) スープ煮 グリーンアスパラガスとコーンのサラダ みかんジャム	●チキンレバーカツ(小麦)	●きざみのり(袋・和風焼きそば)	2
3(水)	ごはん 牛乳	和風カレー丼 オクラの甘酢あえ 和なし缶	●和風カレー丼	●オクラのごま酢あえ	0.8
4(木)	ごはん 牛乳	豚肉の梅風味焼き 五目汁 ツナとさんどまめのいためもの	●豚肉の梅風味焼き	●オクラのごま酢あえ	20
5(金)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)	●きざみのり(袋・和風焼きそば)	0.3
6(土)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)	●オクラのごま酢あえ	0.4
7(日)	ごはん 牛乳	えびのチリソース(えび) 中華スープ ミニフィッシュ	●えびのチリソース(えび)	●きざみのり(袋・和風焼きそば)	0.9
8(月)	ごはん 牛乳	豚肉のごまみそ焼き すまし汁 切干しだいこんのいため煮	●豚肉のごまみそ焼き	●オクラのごま酢あえ	0.9

栄養価は日本食品標準成分表2020年版(八訂)を基に中学年量を算出しており、糖質は炭水化物から食物繊維総量を引いたものを表記しています。

17(水)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 ツナともやしのいためもの 【鶏肉のおろししょうゆかけ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。だいこんおろしは流水解凍する。②鶏肉は網なしホテルパン（小学校は35人分程度、中学校は25人分程度）に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮立て、最後にゆずを加えて煮、配缶時に鶏肉にかける。【みそ汁】①だいこん葉（乾）はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいも順に加えて煮る。③煮上がれば、茶みそ、白みそで味つけし、最後にだいこん葉を加えて煮る。【ツナともやしのいためもの】①綿実油を熱し、もやし、コーン、ツナの順にいためる。②いたまれば、うすくちしょうゆで味つける。	エネルギー 556kcal たんぱく質 27.4g 脂質 13.5g 糖質 76.8g
18(木)	肉じゃが オクラのおかかいため きゅうりの赤じそあえ 【肉じゃが】①牛肉は料理酒で下味をつける。糸こんにやくはゆでる。けずりぶしでだしをとる。②綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、糸こんにやくの順にいためる、じゃがいも、だしを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、砂糖、みりん、塩、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけして煮含め、最後にさんどまめを加えて煮る。【オクラのおかかいため】①綿実油を熱し、オクラをいためる。②いたまれば、みりん、うすくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる、最後にかつおぶしを加えていためる。【きゅうりの赤じそあえ】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン（小学校は90人分程度、中学校は65人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②赤じそ、砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 556kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.9g 糖質 75.9g
19(金)	鶏肉とかぼちゃのシチュー ミックス海そうのサラダ オレンジ 【鶏肉とかぼちゃのシチュー】①鶏肉はワインで下味をつける。②ペーコンはからいりし、綿実油を加え、鶏肉をいためる。更にたまねぎをいため、かぼちゃ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルームを加え、こしょう、シチュールウの素で味つけして煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。【ミックス海そうのサラダ】①ミックス海そうはさっと洗う。②キャベツ、きゅうりは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン（キャベツは小学校は105人分程度、中学校は80人分程度、きゅうりは小学校は270人分程度、中学校は205人分程度）に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ミックス海そうはゆでる。③砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に②の材料にかけ、あえる。【オレンジ】①オレンジは1人1/4切ずつである。	エネルギー 615kcal たんぱく質 26.1g 脂質 21.0g 糖質 72.6g
22(月)	いわし天ぷら(小麦) 五目汁 きゅうりの酢のもの 【いわし天ぷら(小麦)】①いわし天ぷらは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) ②砂糖、みりん、米酢、こいくちしょうゆ、湯を合わせて煮立て、配缶時にいわし天ぷらにかける。【五目汁】①鶏肉は料理酒で下味をつける。わかめ(乾)はもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【きゅうりの酢のもの】①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は90人分程度、中学校は65人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。	エネルギー 585kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.2g 糖質 78.9g
23(火)	チキントマトスパゲッティ(小麦) キャベツのピクルス 棒チーズ(乳) 【チキントマトスパゲッティ(小麦)】①鶏肉はワインで下味をつける。スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②オリーブ油を熱し、んにくを香りよくいためる、鶏肉、ウインナーをいためる。更になんじん、たまねぎ、ピーマン、トマトの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティ、バジルを加えて更にいためる。【キャベツのピクルス】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ウインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、干分味を含ませる。【棒チーズ(乳)】①棒チーズは1人1本ずつである。	エネルギー 518kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.7g 糖質 55.6g
24(水)	鶏肉の塩こうじ焼き みそ汁 魚ひじきそばろ 【鶏肉の塩こうじ焼き】①鶏肉は塩こうじで下味をつける。②①の鶏肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。【みそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。こまつなは流水解凍する。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、キャベツ、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、とろろ、えのきたけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にこまつなを加えて煮る。【魚ひじきそばろ】①ひじきはたつぷりのぬるま湯でもどす。②綿実油を熱し、魚ミンチをいため、料理酒をかける。更にひじきをいためる。③いたまれば、砂糖、みりん、うすくちしょうゆで味つけし、最後にしそを加えていためる。④配缶時に盛りつけたご飯に添える。	エネルギー 556kcal たんぱく質 28.0g 脂質 14.1g 糖質 75.6g

1ブロック(此花区、港区、西淀川区、淀川区、東淀川区)	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 けいにく 50 赤 しろみそ 4 赤 だしこんぶ 0.5 緑 だいこんおろし(れいとう) 2 白 けずりぶし 1 みりん 130 うすくちしょうゆ 1.5 ●ツナともやしのいためもの 赤 ツナ 10 緑 ブラックマッパもやし 20 緑 コーン(れいとう) 5 黄 めんじつゆ 0.2 うすくちしょうゆ 0.3 ●みそ汁 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 緑 だいこんば(かんそう) 0.5	●肉じゃが 赤 きゅうにく 40 りょうりしゆ 1.2 黄 じゃがいも 45 いとこんにやく 20 緑 たまねぎ 30 緑 かつおぶし(ふんまつ) 15 緑 さんどまめ(れいとう) 10 黄 めんじつゆ 0.5 さとう 1 みりん 0.5 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7	●オクラのおかかいため 緑 オクラ 20 黄 めんじつゆ 0.3 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 0.8 かつおぶし(ふんまつ) 0.5 みず 1 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 30 赤 あかじそ(しおつけかんそう) 0.2 黄 さとう 0.3 こめず 0.2 うすくちしょうゆ 0.7
●鶏肉とかぼちゃのシチュー 赤 けいにく 35 しろワイン 1.1 赤 ペーコン 5 緑 かぼちゃ 35 緑 たまねぎ 30 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.5 こしょう(しろ) 0.03 シチュールウのもと 11 みず 100	●ミックス海そうのサラダ 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 赤 ミックスかいそう(れいとう) 3 黄 さとう 0.5 しお 0.1 こめず 0.7 うすくちしょうゆ 0.8 黄 めんじつゆ 0.4 ●オレンジ 緑 オレンジ 30		
●いわし天ぷら(小麦) 赤 いわしてんぷら 35 黄 なたねあぶら 5 黄 さとう 0.5 みりん 1 こめず 1 こいくちしょうゆ 1.5 みず 1	●五目汁 赤 けいにく 20 りょうりしゆ 0.6 緑 たまねぎ 30 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 赤 わかめ(かんそう) 0.5	しお 0.4 うすくちしょうゆ 4 赤 だしこんぶ 0.5 赤 けずりぶし 2 みず 130 ●きゅうりの酢のもの 緑 きゅうり 30 黄 さとう 0.5 しお 0.2 こめず 0.7	
●チキントマトスパゲッティ(小麦) 赤 けいにく 30 しろワイン 0.9 赤 ウインナー 15 黄 スパゲッティ 30 黄 めんじつゆ 0.9 緑 たまねぎ 40 緑 トマトかん 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 10 緑 にんにく 0.5 黄 オリーブゆ 0.5 しお 0.5 こしょう(あらびき) 0.03 うすくちしょうゆ 3	バジル 0.01 ※しお 1 ●キャベツのピクルス 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.8 しお 0.2 ウインピネガー 0.8 うすくちしょうゆ 0.2 ●棒チーズ(乳) 赤 ぼうチーズ 10		
●鶏肉の塩こうじ焼き 赤 けいにく 45 緑 たまねぎ 20 しおこうじ 4	●魚ひじきそばろ 赤 さかなミンチ 15 りょうりしゆ 0.5 しそ 0.3 赤 ひじき 1 黄 めんじつゆ 0.3 黄 さとう 1 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5		

25(木)	マーボー春雨 チンゲンサイともやしの甘酢あえ いら黒豆 【マーボー春雨】①春雨はさつとゆでもどし、水にさらす。しいたけ(乾)はもどす。砂糖、塩、こいくちしょうゆ、赤みそを合わせる。②綿実油を熱し、しょうが、トウバンジャンを香りよくいため、罕ひき肉、豚ひき肉をいためる。更になんじん、たまねぎ、しいたけ(乾)の順にいためる、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、春雨を加え、①の調味液で味つけし、最後ににらを加えて煮る。【チンゲンサイともやしの甘酢あえ】①チンゲンサイ、もやしは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(チンゲンサイは小学校は100人分程度、中学校は75人分程度、もやしは小学校は140人分程度、中学校は105人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【いら黒豆】①いら黒豆は1人1袋ずつである。	エネルギー 602kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.1g 糖質 81.9g
26(金)	サーモンフライ(小麦) カレースープ キャベツのサラダ 【サーモンフライ(小麦)】①サーモンフライは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃)【カレースープ】①綿実油を熱し、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、湯、チキンブイオンを加えて煮る。②煮上がれば、塩、こしょう、カレールウの素で味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【キャベツのサラダ】①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパン(小学校は70人分程度、中学校は50人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢を合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にキャベツにかけ、あえる。	エネルギー 670kcal たんぱく質 28.9g 脂質 27.3g 糖質 69.6g
29(月)	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ りんご缶 【ハヤシライス】①牛肉はワインで下味をつける。②綿実油を熱し、セロリを香りよくいためる、牛肉をいためる。更になんじん、たまねぎの順にいためる、じゃがいも、湯、チキンブイオン、ケチャップ、トマトピューレを加えて煮る。③じゃがいもが半ば柔らかくなれば、マッシュルームを加えて煮、塩、こしょう、ローレル、デミグラスソース、トンカツソース、ウスターソースで味つけし、水どき上新粉(上新粉重量の3倍量の水でとく)を加えて煮こみ、最後にグリーンピースを加えて煮る。④配缶時にご飯を盛りつけた上に③のハヤシをかける。【キャベツとコーンのサラダ】①キャベツ、コーンは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパン(キャベツは小学校は80人分程度、中学校は60人分程度、コーンは小学校は600人分程度、中学校は460人分程度)に入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、米酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時に①の材料にかけ、あえる。【りんご缶】①りんごは小学校は1/4缶、中学校は1/30缶ずつである。	エネルギー 633kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.7g 糖質 93.9g
30(火)	豚肉のレモンじょうゆ焼き 鶏肉とキャベツのスープ うずら豆のグラッセ いちごジャム 【豚肉のレモンじょうゆ焼き】①豚肉は塩、こしょう、うすくちしょうゆ、レモン、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパン(小学校は30人分程度、中学校は20人分程度)に入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【鶏肉とキャベツのスープ】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、チキンブイオンを加え、鶏肉、にんじん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、マッシュルーム、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆで味つけし、最後にグリーンピースを加えて煮る。【うずら豆のグラッセ】①うずら豆は熱湯に30分間ひたす。(ふたをする)②うずら豆は弱火で柔らかくなるまで煮る。(60分間以上)③うずら豆が柔らかくなれば、砂糖で味つけして煮含め、塩、オリーブ油を加えて煮る。(火をきってしばらく味を含ませる)	エネルギー 587kcal たんぱく質 30.2g 脂質 19.3g 糖質 67.2g

●マーボー春雨 赤 きゅうひきにく 25 赤 ぶたひきにく 25 黄 はるさめ 9 緑 たまねぎ 35 緑 にんじん 15 緑 にら 5 緑 しょうが 0.5 緑 しいたけ(かんそう) 0.5 黄 めんじつゆ 0.5 トウバンジャン 0.2 黄 さとう 0.2	しお 0.2 こいくちしょうゆ 3.2 赤 あかみそ 4 みず 50 ●チンゲンサイともやしの甘酢あえ 緑 チンゲンサイ 20 緑 ブラックマッパもやし 15 黄 さとう 0.8 こめず 1.2 うすくちしょうゆ 1.6 ●いら黒豆 赤 いらくるまめ(ふくろ) 5
●サーモンフライ(小麦) 黄 サーマンフライ 50 黄 なたねあぶら 8	カレールウのもと(こめこ) 5 チキンブイオン 1.5 みず 130
●カレースープ 赤 きゅうにく 15 黄 じゃがいも 20 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 しお 0.1 こしょう 0.02	●キャベツのサラダ 緑 キャベツ 30 黄 さとう 0.7 しお 0.2 こめず 0.7 黄 めんじつゆ 0.3
●ハヤシライス 赤 きゅうにく 40 しろワイン 1.2 黄 じゃがいも 35 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 セロリ 2 緑 マッシュルームみずに 10 黄 めんじつゆ 0.5 ケチャップ 8 トマトピューレ 4 しお 0.4 こしょう 0.01 ローレル 0.02 デミグラスソース(こめこ) 2 トンカツソース 2 ウスターソース 2 チキンブイオン 0.8 黄 しょうりんこ 5	みず 75 ●キャベツとコーンのサラダ 緑 キャベツ 25 緑 コーン(れいとう) 5 黄 さとう 0.8 しお 0.1 こめず 0.8 うすくちしょうゆ 0.5 黄 めんじつゆ 0.3
●豚肉のレモンじょうゆ焼き 赤 ぶたにく 40 緑 たまねぎ 20 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1.3 レモン(かじゅう) 1.2 黄 めんじつゆ 0.4 ●鶏肉とキャベツのスープ 赤 けいにく 20 しろワイン 0.6 緑 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 グリンピース(れいとう) 5 緑 コーン(れいとう) 5	緑 マッシュルームみずに 10 しお 0.3 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 チキンブイオン 1.5 みず 130 ●うずら豆のグラッセ 赤 うずらまめ(かんそう) 5 黄 さとう 2 しお 0.1 黄 オリーブゆ 0.2 みず 20

6月22日(月)

- 黄：主にエネルギーのもとになる食品  
(穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)
- 赤：主に体をつくるもとになる食品  
(乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)
- 緑：主に体の調子を整えるもとになる食品  
(野菜、果物、きのこ類)

給食実施日やひと月の実施回数は各学校、学年によって異なります。献立の内容は予定のため、変更されることがあります。

# よくかんで食べよう

よくかんで食べると、体によいことがたくさんあります。

- むし歯を予防する  
だ液が多く出ることによって、むし歯になりにくくなります。
- 消化・吸収をよくする  
食べ物をおかしくかみくだくことで消化・吸収をよくします。
- 食べすぎを防ぐ  
よくかんでゆっくり食べると、食べすぎを防ぐことができます。
- 脳の働きをよくする  
頭の中の血の流れがよくなり、脳の働きを活発にします。

