令和4年6月分学校給食予定献立表

羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの
（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう　など）

◆おもに熱や力のもとになるたべもの
（こく類・いも・さとう・油　など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの
（野菜・果物　など）

おはしは、まいにちもってきてね！

1日（水）

ベビーパン　アロエフルーツ　ぎゅうにゅう
フライドフィッシュ　こまったさんのスパゲティ

♥		ホキ40		ぶたにく20	ぎゅうにゅう
◆	ベビーパン1こ	タルタルソース1ふくろ	デザートアロエ20	スパゲティ35	
♣			あまなつみかん25	にんにく0.03　たまねぎ35　なす15 にんじん10　しめじ5　セロリー2 パセリ0.3　トマト5　トマトペースト5	

スライド

エネルギー　kcal	693
たんぱく質　g	26.7
ししつ　g	23.8

クイズ1

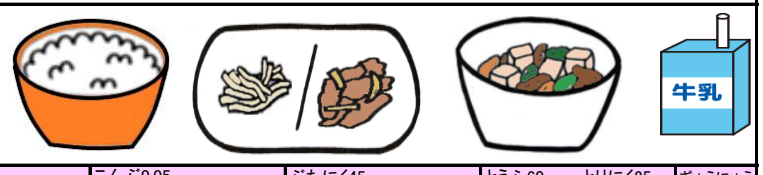
アロエはアラビア語でどのような意味でしょうか？

①あまい
②すっぱい
③にがい

◇こたえはうらにあるよ

2日（木）

ごはん　ぶたにくのしょうがやき　ぎゅうにゅう
きりぼしだいこんのはりはりづけ　とうふのにもの



♥		こんぶ0.05	ぶたにく45	とうふ60　とりにく25 あぶらあげ5（けずりぶし）1 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きりぼしだいこん2	たまねぎ10 しょうが0.3	たけのこ10　にんじん10 たまねぎ20　えだまめ6 えのきたけ5　しょうが0.3	

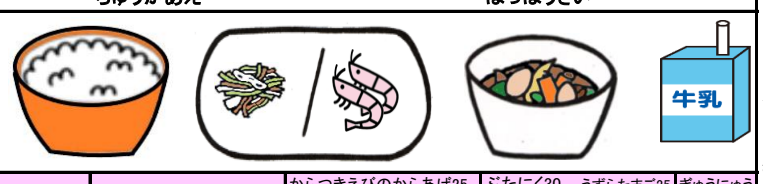
切り干し大根

生の大根に比べて食物繊維やカルシウムが多く含まれています。

エネルギー　kcal	664
たんぱく質　g	31.3
ししつ　g	22.7

3日（金）

ごはん　からつきえびのからあげ　ぎゅうにゅう
ちゅうかあえ　はっぽうさい



♥			からつきえびのからあげ25	ぶたにく30　うずらたまご25 かまぼこ10 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きゅうり20 にんじん5 にんにく0.05		しょうが0.2　にんにく0.1 キャベツ40　たまねぎ30 たけのこ10　にんじん10 チンゲンサイ10　しめじ5	

八宝菜

中華料理の1つで、中国語で「パーパオツァイ」と言います。八宝とは「さまざまな具材の」という意味です。

エネルギー　kcal	607
たんぱく質　g	27.5
ししつ　g	17.1

6日（月）

じゃこミックス　ひらてんのいためもの　とうがんのうすくずじる　ぎゅうにゅう
ごはん　ハンバーグのねぎソース

♥	あじつけじゃこ1ふくろ		ひらてん10	ハンバーグ1こ	とりにく25 （けずりぶし）2 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆		こめ70				
♣			きりぼしだいこん1.5 にんじん5	あおねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.05	とうがん25　こまつな10 にんじん5　たまねぎ5 ほししいたけ0.3　あおねぎ5	

冬瓜

冬までもつことから、冬の瓜と漢字で書きますが旬は夏です。スイカやきゅうりと同じ仲間です。

エネルギー　kcal	647
たんぱく質　g	26.2
ししつ　g	20.8

7日（火）

ごはん　さわらのうめしゅふうみあんかけ　ぎゅうにゅう
からしあえ　ぶたにくとあつあげのいためもの

♥			さわら1きれ	あつあげ40　ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		うめしゅ4		
♣		キャベツ20 にんじん5		たまねぎ35　にんじん10 あおねぎ5　たけのこ15 しめじ5　にんにく0.2	

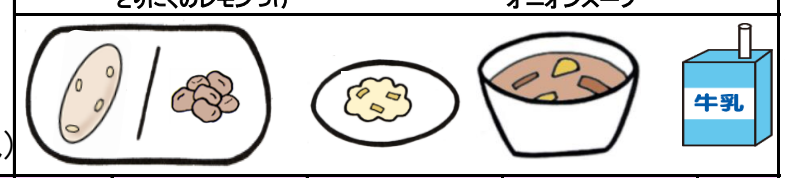
さわら

成長とともに、名前が変わる出世魚です。そのことから、お祝いの日に食べられることが多いです。

エネルギー　kcal	652
たんぱく質　g	31.7
ししつ　g	21.1

8日（水）

りんごパン　コーンポテト　ぎゅうにゅう
とりにくのレモンづけ　オニオンスープ



♥		とりにく40		ベーコン10 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	りんごパン1こ		じゃがいも30 バター1		
♣		しょうが0.1 レモンじる1	ホールコーン5	たまねぎ20　ソテーたまねぎ15 キャベツ15　にんじん10 あおねぎ5	

レモン

かんきつ系の中で、最もビタミンCが多く含まれます。体の免疫力を高める働きがあります。

エネルギー　kcal	674
たんぱく質　g	22.3
ししつ　g	27.1

9日（木）

ごはん　ゴーヤチップス　ぎゅうにゅう
にんじんしりしり　ごまみそに

♥		まぐろあぶらづけ5 （とんこつスープ）2		とりにく30　あつあげ25 しろみそ4　あかみそ3	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40　しろごま1 すりごま0.5	
♣		にんじん15	ゴーヤ12	たまねぎ10　にんじん5 こんにゃく30	

スライド

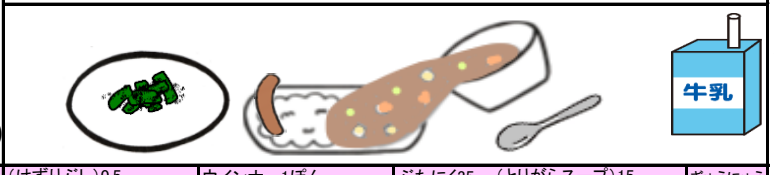
エネルギー　kcal	616
たんぱく質　g	22.3
ししつ　g	19.8

ゴーヤ

ウリ科の中で、一番ビタミンCが多いです。ゴーヤの苦み成分は、きゅうりにも含まれています。

10日（金）

ウインナー　ぎゅうにゅう
いんげんのごまあえ　なつやさいのカレーライス



♥	（けずりぶし）0.5	ウインナー1ぽん	ぶたにく35　（とりがらスープ）15 （とんこつスープ）8		ぎゅうにゅう
◆	しろごま1 すりごま0.3		じゃがいも40　こめ70 おしむぎ5		
♣	さやいんげん20		にんにく0.3　しょうが0.2　たまねぎ30 にんじん15　ズッキーニ10　なす10 ピーマン5　トマト5　りんごピューレ8.5 ソテーたまねぎ20　トマトピューレ1		

クイズ2

この中で夏の野菜ではない食べものはどれしょうか？

①にんじん
②トマト
③ズッキーニ

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー　kcal	683
たんぱく質　g	24.5
ししつ　g	19.0

13日（月）

ごはん　とりにくのうめしそあえ　ぎゅうにゅう
ピーマンとしおこんぶのいためもの　いそに

♥		しおこんぶ1.2	とりにく45	ぶたにく30　あぶらあげ7 めひじき1.5　（けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6		じゃがいも40	
♣		ピーマン10	あおじそ0.3 ぱいにく1.2	にんじん15　えだまめ6 こんにゃく15	

ピーマン

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫されたものです。完熟すると赤色・オレンジ・黄色のピーマンになります。

エネルギー　kcal	678
たんぱく質　g	30.0
ししつ　g	23.1

14日（火）

ヨーグルト　ビビンバ　ぎゅうにゅう
ごはん　トックいりわかめスープ

♥	ヨーグルト1こ		ぶたにく25	やきぶた10 ほしわかめ0.5 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆		こめ70	しろごま1	トック15	
♣			にんにく0.1　にんじん5 きゅうり15　こまつな5 きりぼしだいこん1.5	たまねぎ10 にんじん5 ほししいたけ0.5 しょうが0.2	

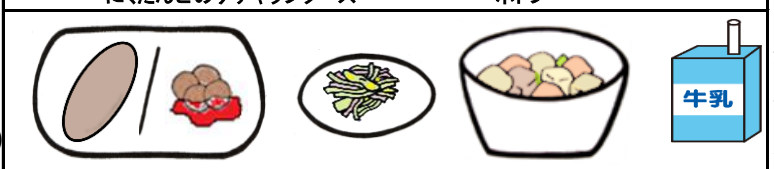
トック

韓国のおもちやもち菓子のことです。うるち米を粉にして作られています。

エネルギー　kcal	607
たんぱく質　g	22.5
ししつ　g	14.6

15日（水）

こくとうパン　マスタードふうみサラダ　ぎゅうにゅう
にくだんごのケチャップソース　ポトフ



♥		にくだんご40		とりにく30 （とりがらスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こくとうパン1こ			じゃがいも50	
♣		トマトピューレ1.2	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30　にんじん15 えだまめ6　セロリー2 にんにく0.02	

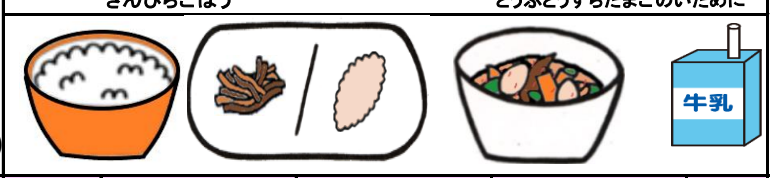
こくとう

さとうきびという植物から出来ています。しぼり出した汁の水気を飛ばすことで、黒糖ができます。

エネルギー　kcal	660
たんぱく質　g	24.4
ししつ　g	24.0

16日（木）

ごはん　あげささかまぼこ　ぎゅうにゅう
きんぴらごぼう　とうふとうずらたまごのいために



♥		やきぶた5	ささかまぼこ1こ	とうふ60　うずらたまご20 ぶたにく30 （とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6			
♣		ごぼう10　にんじん5 こんにゃく10		チンゲンサイ20 にんじん10　たけのこ15 しょうが0.3　しめじ5	

笹かまぼこ

名前の由来は、形が笹の葉に似ていることからきています。宮城県の名物です。

エネルギー　kcal	640
たんぱく質　g	28.4
ししつ　g	19.0

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

令和4年 6月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳　○ヨーグルト（14日） ○パンまたは米飯

17日（金）

ごはん　かつおのからあげあんかけ　だいずのにくみそ　じゃがもちいりすましじる　ぎゅうにゅう

♥		だいず4　こなどうふ0.5 ぶたにく16　あかみそ7	かつお40	とうふ25 （けずりぶし）2.5 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがもち30	
♣		しょうが0.4　にんにく0.08	しょうが0.2	たまねぎ20　こまつな10 にんじん5 ほししいたけ0.3	

スライド

クイズ3
かつおの身は何色でしょうか？
①赤色
②白色
③オレンジ色

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	674
たんぱく質	g	29.0
ししつ	g	16.3

20日（月）

ごはん　あげぎょうざ　ナムル　なすいりマーボードーフ　ぎゅうにゅう

♥		ほしわかめ0.3	ギョーザ2こ	とうふ75　ぶたにく35 あかみそ2　はっちょうみそ2	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		きりぼしだいこん2 にんじん5　にんにく0.05 しょうが0.35		たけのこ15　なす25 あおねぎ5　ほししいたけ0.3 しょうが0.3　にんにく0.5	

なす
90%以上が水分で、体を冷やす作用があります。関西では「なすび」、関東では「なす」と呼ばれています。

エネルギー	kcal	655
たんぱく質	g	26.2
ししつ	g	18.5

21日（火）

あかまいごはん　たこやき　じゃこごはん　とりにくのにもの　ぎゅうにゅう

♥		ちりめんじゃこ5 だいずフレーク1.5		とりにく20　あつあげ20 （けずりぶし）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ60 あかまい10		たこやき2こ		
♣		えだまめ3		じゃがいも30　いとこんにゃく20 ごぼう10　にんじん15 ほししいたけ0.3　あおねぎ5	

赤米
縄文時代に日本に最初に伝わった稲です。赤米は力強い稲で、ベランダでも育てることができるそうです。

エネルギー	kcal	619
たんぱく質	g	25.0
ししつ	g	17.0

22日（水）

レーズンパン　やさいのソテー　さけのこうそうやき　えだまめのポタージュ　ぎゅうにゅう

♥		さけ1きれ		とりにく20　（とりがらスープ）8 （とんこつスープ）4　ぎゅうにゅう20 チーズ2　だっしふんにゅう2	ぎゅうにゅう
◆	レーズンパン1こ			なまクリーム1	
♣		にんにく0.3	キャベツ15　こまつな10 にんじん5	たまねぎ30　えだまめビューレ15 えだまめ6　ホールコーン5	

スライド

えだまめ
大豆が未熟な緑色の時に収穫したものです。大豆は豆類ですが、枝豆は野菜類に分けられます。

エネルギー	kcal	635
たんぱく質	g	30.7
ししつ	g	23.5

23日（木）

ごはん　ささみのカレーあげ　いりだいずのくろざとうがらめ　ぶたにくのしょうがに　ぎゅうにゅう

♥		いりだいず5 きなこ0.2	ささみ1こ	ぶたにく25　ひらてん5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	くろざとう1.7 すりごま0.2		じゃがいも35	
♣				たまねぎ30　にんじん5 あおねぎ5　こんにゃく20 しょうが0.5	

ささみ
細長くのびた形が、笹の葉に似ていることから「笹身」と呼ばれるようになりました。

エネルギー	kcal	637
たんぱく質	g	31.5
ししつ	g	15.2

24日（金）

ごはん　とりにくのピリからダレ　きゅうりのゆかりこあえ　コーンのちゅうかスープ　ぎゅうにゅう

♥			とりにく45	やきぶた10 （とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			ビーフン3	
♣		きゅうり20 ゆかりこ0.1	しょうが0.1 にんにく0.06	しょうが0.1　クリームコーン35 たまねぎ20　にんじん7 にら5	

ゆかりこ
赤じその葉を塩漬け・乾燥し、粉にしたものです。赤じそは、梅干しの色を濃くするために、一緒に漬けます。

エネルギー	kcal	646
たんぱく質	g	22.8
ししつ	g	20.5

27日（月）

ごはん　ちくわのてりに　れいとうみかん　トンじゃが　ぎゅうにゅう

♥			ミニちくわ1こ	ぶたにく35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも50	
♣		れいとうみかん1こ		たまねぎ30　にんじん10 えだまめ6 いとこんにゃく30	

なぞなぞ
数字が3つかくれている食べ物は何でしょうか？

ヒント：今日の給食にも使われています。

◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	607
たんぱく質	g	24.6
ししつ	g	14.0

28日（火）

ごはん　とりにくのこうみやき　くきわかめのつくだに　なすのみそしる　ぎゅうにゅう

♥		くきわかめ6	とりにく40	とうふ25　あぶらあげ10 あかみそ8　しろみそ2 （けずりぶし）2.5　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6			
♣			しょうが0.3　ゆずじる0.5	なす10　たまねぎ10 あおねぎ5	

くきわかめ
わかめの「くき」の部分です。「葉」の部分は”わかめ”、「根本」の部分は”めかぶ”として食べます。

エネルギー	kcal	609
たんぱく質	g	23.5
ししつ	g	22.0

29日（水）

チーズパン　さんしょくサラダ　あじのパプリカあげ　なつやさいのトマトに　ぎゅうにゅう

♥		あじ1きれ		とりにく30 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	チーズパン1こ			じゃがいも30	
♣			にんじん10 ホールコーン10 さやいんげん10	たまねぎ30　えだまめ5 ズッキーニ15　トマト10 しめじ5　セロリー2 にんにく0.05	

スライド

パプリカ
トウガラシと同じ仲間です。ピーマンより大きく、甘みがあります。

エネルギー	kcal	682
たんぱく質	g	31.3
ししつ	g	27.7

30日（木）

ふりかけ　ごはん　きゅうりのごまず　ぶたにくのたつたあげ　たぬきじる　ぎゅうにゅう

♥	ふりかけ1ふくろ		ぶたにく45	ひらてん10　あぶらあげ5 （けずりぶし）2.5 （だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆		こめ70	しろごま0.6		
♣		きゅうり25	しょうが0.2	こんにゃく20　ごぼう5 にんじん10　えのきたけ5 あおねぎ5　しょうが0.2	

たぬき汁
昔はタヌキの肉を入れたみそ汁でした。今では、タヌキのかわりに”こんにゃく”を使ったものが広まっています。

エネルギー	kcal	614
たんぱく質	g	24.7
ししつ	g	18.5

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	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 A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	亜鉛 mg
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
6月分 平均栄養量	645	16.5	28.2	2.1	342	90	2.9	193	0.4	0.5	20	3.2	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13～20%　※2 摂取エネルギー全体の20～30%

クイズなぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえは　③にがい　です。
昔の人が食べていたアロエがとても苦かったことからその名がつきました。

クイズ2
こたえは　①にんじん　です。
にんじんの旬は10～12月頃です。

クイズ3
こたえは　①赤色　です。
赤いのは血ではなく、筋肉の色です。
ほかにも、まぐろ・さば・あじ等も赤身魚です。

なぞなぞ
こたえは　れい(0)とう(10)み(3)かん　です。