

令和5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)

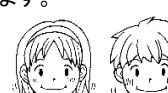
◆おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣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 (木)	ごはん きゅうりのゆかりこあえ	あげちくわ とりにくのごまふうみ	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわ しろみぎかな み 白身魚をすり身に して作ります。傷み やすい魚を保存する 加工品として重宝さ れてきました。	9 日 (金)	ごはん ナムル	あげシューマイ はっぼうさい	ぎゅうにゅう 牛乳	ナムル かんこく かていりょうり 韓国の家庭料理で す。野菜をごま油、 しょうゆ、にんにく、 とうがらし あ 唐辛子で和えたもの です。
♥		ミニちくわ1こ		とりにく25 がんもどき20 ぎゅうにゅう	♥		ほしわかめ0.3	シューマイ2こ	ぶたにく30 うずらたまご25 ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6	◆				かまぼこ10 (とんこつスープ)5
♣		きゅうり20 ゆかりこ0.1		にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 しょうが0.1 いとこんにやく20	♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.03 しょうが0.2		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
				エネルギー kcal 605 たんぱく質 g 23.7 しじつ g 18.0					エネルギー kcal 653 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 21.3
2 日 (金)	ごはん くきわかめのちゅうかいいため	あじのなんばんづけ あつあげのちゅうかに	ぎゅうにゅう 牛乳	あじ あじを含む青魚は、 5月～9月が旬で す。旬の青魚は、脂 が乗りおいしいだけ でなく、頭の働きを高 めるDHAやEPAも豊 富に含まれます。	12 日 (月)	ごはん ひじきのにもの	いわしのうめダレがけ ぶたにくとうふのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 うめ 梅の旬はいつで しょうか？ ①1月 ②6月 ③10月
♥		くきわかめ6		あじ1きれ	♥		ちくわ3 めひじき1	いわしひらき1まい	とうふ50 ぶたにく20 (とんこつスープ)5
◆	こめ70	しろごま0.6			◆				スライド
♣		しょうが0.01 にんにく0.01		たまねぎ5 にんじん2 しょうが0.2	♣		ホールコーン3 にんじん5	あおじそ0.3 ばいにく1.4	キャベツ25 チンゲンサイ20 たまねぎ15 にんじん15 しめじ5 しょうが0.3
				しょうが0.3 にんにく0.5 たまねぎ30 チンゲンサイ20 にんじん15 たけのこ10 えだまめ6					◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 26.6 しじつ g 17.9
5 日 (月)	ごはん こまつなのからしあえ	とりつくねのあまからあんかけ カレーどうふ	ぎゅうにゅう 牛乳	は ち けんとう しゅうかん 歯と口の健康週間 4日～10日 よくかんで食べてほ しいメニューには カミカミマーク をつけました。 かむことを意識して 食べましょう。	13 日 (火)	ごはん わりぼしだいこんのはりはりづけ	ぶたにくのしょうがやき とりにくのすきに	ぎゅうにゅう 牛乳	かむこと② よくかむと、食べ物 が細かくかみ砕かれ ます。また、だ液に含 まれる消化をうながす 成分が食べ物と混ぜ り、消化しやすくなりま す。
♥				とりつくね40	♥		こんぶ0.15	ぶたにく45	とりにく30 とうふ30
◆	こめ70			カレールウ8	◆				じゃがいも40
♣		こまつな20 にんじん5		あおねぎ6 にんじん15 ほししいたけ0.6 にんにく0.1 しょうが0.1	♣		わりぼしだいこん3 たまねぎ10 しょうが0.3	しょうが0.2 たまねぎ30 しめじ5 あおねぎ5 いとこんにやく20	エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 29.5 しじつ g 20.0
6 日 (火)	ごはん ごもくまめ	ぶたにくのころもあげ すましじる	ぎゅうにゅう 牛乳	かむこと① よくかむと、だ液がた くさん出て、虫歯を防 ぐことができます。	14 日 (水)	ごはん にくだんごのケチャップソース	こまつなのサラダ えだまめのポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳	えだまめ 枝豆 夏が旬の野菜で す。疲労回復に役立 つビタミンB1が豊富 に含まれています。 枝豆が完熟し茶色に なり乾燥したものが だいず 大豆です。
♥		だいず8 ちくわ5 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6		ぶたにく50	♥		にくだんご40		とりにく20 (とりがらスープ)8 ぎゅうにゅう20 チーズ2 だっしふんにゅう2
◆	こめ70			とりにく10 あぶらあげ5 ほしわかめ0.3 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	◆	こくとうパン1こ			なまクリーム1
♣		にんじん5		しょうが0.2 レモンじる0.2	♣		トマトピューレ1.2	こまつな15 キャベツ10	たまねぎ30 えだまめ6 えだまめピューレ15 ホールコーン5
				たまねぎ15 にんじん10 えのきたけ5 あおねぎ5					エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 23.2
7 日 (水)	チーズパン とりにくのオレンジソース	やさいのソテー ピゴス(おにくとトマトのじゅりにこみ)	ぎゅうにゅう 牛乳	オレンジソース かにもく 鴨肉やジビエにオ レンジソースを合わ せるのは、フランス料 理で定番の組み合 わせです。給食で は、鶏肉に合わせて います。	15 日 (木)	ごはん いんげんのごまあえ	とりレバーのあまからあえ いそに	ぎゅうにゅう 牛乳	鶏レバー レバーには、たんぱく 質・鉄・ビタミンA・ビタ ミンB2などたくさんの栄 養素がふくまれていま す。鶏のレバーは、牛 や豚に比べて臭みが少 なく食べやすいのが特 ちょうです。
♥				とりにく40	♥		(けずりぶし)0.5	とりにく30 とりレバー10	ぶたにく25 あぶらあげ7 めひじき1.5 (けずりぶし)1
◆	チーズパン1こ	マーマレード3		じゃがいも25	◆	こめ70	しろごま1 すりごま0.3		じゃがいも50
♣		オレンジジュース8		チンゲンサイ15 にんじん10	♣		さやいんげん20	しょうが0.28 にんにく0.02	にんじん15 えだまめ5 こんにやく15
				たまねぎ30 キャベツ30 にんじん10 トマト10 セロリー2 パセリ0.02 にんにく0.05					エネルギー kcal 612 たんぱく質 g 26.8 しじつ g 22.9
8 日 (木)	ごはん スタミナそばろ	かみかみじゃこ とりにくとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう 牛乳	そばろ こま 細かくほぐされたも のを「おぼろ」と呼 び、おぼろよりも少し 粗いものを「そばろ」 と言います。	16 日 (金)	ごはん ガバオライスのぐ	ナタデココフルーツ チキンロングライススープ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 ガバオライスはどこ の国の料理でしょう か？ ①中国 ②ベトナム ③タイ
♥		だいず3 ぶたにく25		にぼし3	♥			ぶたにく30	とりにく25 (とりがらスープ)8
◆	こめ70			じゃがいも40	◆				はるさめ6
♣		えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1		いとこんにやく30 にんじん15 あおねぎ3 ほししいたけ0.3	♣		にんにく0.2 たまねぎ10 あかバブリカ3 きバブリカ3	りんご20 みかん10	しょうが0.2 にんじん10 たけのこ5 あおねぎ5 ほししいたけ0.3 チンゲンサイ15
				エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 17.8					◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 22.7 しじつ g 17.1

※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。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

19 日 (月)	ごはん	きりぼしだいこんのいためもの	とりにくとあつあげのごもくに	ぎゅうにゅう	牛乳	ゴーヤ 夏が旬の野菜です。免疫力や肌の健康に関わるビタミンCが豊富に含まれています。	
	♥	やきぶた5	とりにく30 あつあげ40 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう			
	◆	こめ70	じゃがいも50				
	♣	きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	ゴーヤ12	こんにやく30 たまねぎ15 にんじん8 えだまめ4 ほししいたけ0.3		エネルギー kcal 630 たんぱく質 g 22.9 しじつ g 18.2	
20 日 (火)	ごはん	ちゅうかあえ	とうふハンバーグのあまずあんかけ	ぎゅうにゅう	牛乳	キムチ 韓国の漬物です。乳酸菌が豊富に含まれている発酵食品なので、腸内環境を整える効果が期待されます。	
	♥		とうふハンバーグ1こ	ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう		
	◆	こめ70		トック20 すりごま0.4			
	♣	チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05	しょうが0.2 にんにく0.05	しょうが0.1 にんにく0.1 にんじん15 キャベツ20 にら3 えのきたけ5 はくさいキムチ10		エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 15.2	
21 日 (水)	ランチパン	チリコンカン	いんげんのソテー	とうがんのスープに	ぎゅうにゅう	牛乳	クイズ3 冬瓜は何の野菜の仲間でしょうか？ ①きゅうり ②ほうれんそう ③トマト
	♥	だいず12 ぶたにく20 (とんこつスープ)5		ベーコン10 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう		
	◆	ランチパン1こ		じゃがいも40		スライド	
	♣	ソテーたまねぎ3 えだまめ6 トマト7 にんにく0.05	さやいんげん10 ホールコーン10	とうがん20 たまねぎ30 にんじん15 セロリー2 にんにく0.02			◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 577 たんぱく質 g 22.5 しじつ g 19.9
22 日 (木)	ごはん	ツナそばろごはん	かぼちゃコロッケ	わかめスープ	ぎゅうにゅう	牛乳	などなど 夏と逆の季節になると現れる食べ物はありますか？ ヒント：今日の給食にも使われています。
	♥	まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5		ぶたにく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		かぼちゃコロッケ1こ			◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 599 たんぱく質 g 19.3 しじつ g 18.6
	♣	にんじん5 あおじそ0.1		チンゲンサイ20 にんじん5 あおねぎ5 えのきたけ5			
23 日 (金)	ごはん	いりだいずのくろざとうがらめ	ホキのレモンづけ	ぶたにくのしょうがに	ぎゅうにゅう	牛乳	かむこと③ よくかむと、脳の血流が増えて動きが活発になります。それにより、記憶力と集中力が高まるなどの働きがあります。
	♥	いりだいず5 きなこ0.2	ホキ40	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		
	♣		レモンじる1.1	たまねぎ30 にんじん5 あおねぎ5 こんにやく20 しょうが0.5		エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 27.4 しじつ g 17.2	
26 日 (月)	ごはん	ひじきとかつおのふりかけ	とりにくねとうふのもの	ぎゅうにゅう	牛乳	かつお 旬は春と秋の2回あります。春に獲れるものを「初がつお」と呼び、秋に獲れるものを「戻りがつお」と呼びます。	
	♥	こなかつお2.25 めひじき0.75		とうふ45 とりにくね40 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう		
	◆	こめ70	しろごま1	たこやき2こ			エネルギー kcal 619 たんぱく質 g 24.2 しじつ g 15.4
	♣			たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 あおねぎ3 しょうが0.3			
27 日 (火)	あかまいごはん	チンゲンサイのにびたし	さわらのこうみやき	カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう	牛乳	あかまい 赤米 古代米の一種で、縄文時代から食べられてきました。白米と比べ食物せんいやカルシウムが豊富です。
	♥	あぶらあげ7 (けずりぶし)0.5	さわら1きれ	ぶたにく30	ぎゅうにゅう		
	◆	こめ60 あかまい10		じゃがいも50			エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 28.6 しじつ g 17.0
	♣	チンゲンサイ20 にんじん3	ゆずじる0.5	たまねぎ30 にんじん10 いとこんにやく20 あおねぎ5			
28 日 (水)	バーガーパン	ハンバーグステーキ	キャベツのソテー	なつやさいのトマトに	ぎゅうにゅう	牛乳	トマト ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者は青くなる」と言われるほど、栄養が豊富に含まれています。また、旨味成分のグルタミン酸が多く含まれています。
	♥	ハンバーグ1こ		とりにく30 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう		
	◆	バーガーパン1こ		じゃがいも30			エネルギー kcal 641 たんぱく質 g 26.8 しじつ g 24.1
	♣	にんにく0.05 しょうが0.2 りんごピューレ2	キャベツ25	たまねぎ30 えだまめ5 にんにく0.05 トマト10 しめじ5 セロリー2 ズッキーニ15			
29 日 (木)	ごはん	きゅうりとわかめのすのもの	あげぎょうざ	ぶたにくとあつあげのいためもの	ぎゅうにゅう	牛乳	かむこと④ よくかむと、「おなかがいっぱい」という信号が脳に伝わりやすいので、食べすぎを防ぎ、肥満を予防します。
	♥	ほしわかめ0.2	ギョーザ2こ	あつあげ35 ぶたにく30	ぎゅうにゅう		
	◆	こめ70					エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 23.9 しじつ g 17.9
	♣	きゅうり20		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			
30 日 (金)	ごはん	ひらてんのいためもの	とりたけのからあげ	なすのみそしる	ぎゅうにゅう	牛乳	ブックメニュー 『鴨川食堂おまかせ』(著・文：柏井壽、発行：小学館)から、「とり岳のから揚げ」が登場します。
	♥	ひらてん10	とりにく45	とうふ25 あかみそ8 しろみそ2	あぶらあげ10 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
	◆	こめ70				スライド	エネルギー kcal 672 たんぱく質 g 24.9 しじつ g 22.8
	♣	きりぼしだいこん1.5 にんじん5	しょうが0.15 にんにく0.1	なす10 たまねぎ10 にんじん5 あおねぎ5			

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	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				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1 13～20%	※2 20～30%					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650			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	628	16.4	27.3	2.0	366	92	4.2	259	0.4	0.5	21	3.6	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
なぜなの
こたえ

こたえは ②6月 です。
梅は梅雨の時期が旬です。
梅雨に入ることを「入梅」と言いま
す。今年は6月11日です。

クイズ2

こたえは ③タイ です。
ガバオとは「バジル」の意味です。ナンブラー
などで甘辛く味付けしたひき肉にバジルを混ぜて
作ります。

クイズ3

こたえは ①きゅうり です。
ウリ科の野菜です。冬まで保存できる
ことから、「冬瓜」と書きます。

なぜなの

こたえは ツナ です。
夏の逆はツナだからです。