

小学校給食献立表

令和6年度 6月分

令和6年度 7月分

第389号
泉大津市教育委員会

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる					
3月	ごはん、牛乳 関東煮(卵無し) じゃこビーマンの甘辛炒め	ごはん、サラダ油 白ごま、じゃがいも	牛乳、牛肉、一口がんも ちりめんじゃこ、すじ肉 ちくわ、厚揚げ、ごぼう天	ビーマン、にんじん たけのこ、えのきたけ こんにゃく、大根					
4火	ごはん、発酵乳、豚汁 ぼたての天ぷら ミニフィッシュ	ごはん、天ぷら油	発酵乳、豚肉、豆腐 ちくわ、うすあげ みそ、ミニフィッシュ ぼたて天ぷら	ごぼう、青ねぎ こんにゃく、もやし にんじん、大根					
5水	減量ごはん、牛乳 塩コーンラーメン 焼豚としめじの中華炒め	減量ごはん、中華麺 ホールコーン サラダ油、ごま油	牛乳、鶏肉 焼豚	青ねぎ、白菜、にんじん たまねぎ、にんにく、しめじ 土しょうが、たけのこ、白ねぎ					
6木	コッペパン、牛乳 チリコンカルネ シンプルサラダ	パン、白いんげん豆 じゃがいも、サラダ油 小麦粉、ホールコーン	牛乳、豚肉	たまねぎ、にんじん、トマト セロリ、キャベツ、きゅうり ケチャップ、トマトピューレ					
7金	ツナの炊き込みごはん、牛乳 沢煮鮭 八幡巻	アルファ化米、クリスタル 白ごま、片栗粉	牛乳、豚肉 まぐろ油漬、八幡巻 うすあげ	しめじ、グリーンピース ごぼう、にんじん 大根、小松菜					
10月	ごはん、発酵乳、ふりかけ 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツのおひたし	ごはん、片栗粉 サラダ油	発酵乳、豚肉 厚揚げ、ちくわ うすあげ	たけのこ、にんじん 三度豆、大根 キャベツ、もやし					
11火	玄米ごはん、牛乳 カレーシチュー ハムとエリンギのソテー	玄米ごはん、サラダ油 小麦粉、ホールコーン オリーブ油	牛乳、ハム 牛肉	エリンギ、たまねぎ にんじん、グリーンピース ブルーベリー、パプリカ ケチャップ					
12水	減量ごはん、牛乳 キムチうどん 五目大豆	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、豚肉 うすあげ、大豆 ちくわ、こんぶ	白菜、にんじん 白菜キムチ、青ねぎ こんにゃく、干ししいたけ					
ときめき	ごはん、黒酢豚 青菜のにんにく炒め にらまんじゅう	ごはん、サラダ油 ホールコーン、片栗粉 天ぷら油、じゃがいも	豚肉 にらまんじゅう	チンゲンサイ、エリンギ たけのこ、白ねぎ、にんにく ケチャップ、土しょうが たまねぎ、にんじん、ビーマン					
14金	ごはん、牛乳、冷凍みかん 甘酒入りみそ汁 いわしの梅煮	ごはん、里いも 甘酒	牛乳、うすあげ ちくわ、みそ いわしの梅煮	大根、にんじん 青ねぎ、こんにゃく みかん					
17月	麦ごはん、発酵乳 吉野煮 和風炒め、ふりかけ	麦ごはん 片栗粉、白ごま サラダ油	発酵乳、ミートボール うすあげ、まぐろ油漬 平天	しいたけ、たけのこ たまねぎ、にんじん 青ねぎ、キャベツ、三度豆					
18火	ごはん、牛乳 八宝菜《卵除去可能》 春巻	ごはん、片栗粉 ごま油、天ぷら油 春巻	牛乳、豚肉 かまぼこ、うずら卵	もやし、白菜、ヤングコーン にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、土しょうが たけのこ、しいたけ					
19水	減量ごはん、牛乳 蒜山焼きそば いそ煮	減量ごはん、中華麺 ごま油、サラダ油	牛乳、鶏肉、みそ ひじき、大豆 ちくわ、うすあげ	キャベツ、にんじん たまねぎ、ビーマン にら、りんごピューレ					
20木	ごはん、牛乳 すき焼き ツナともやしの酢の物	ごはん、ふ サラダ油 ホールコーン	牛乳、牛肉 豆腐、わかめ まぐろ油漬	白菜、たまねぎ、えのきたけ 青ねぎ、白ねぎ、ごぼう こんにゃく、太もやし					
21金	ピザパン、牛乳 スーミータン 厚揚げの中華あん	アルファ化米、クリスタル 片栗粉、白ごま ごま油、クリームコーン ホールコーン、サラダ油	合ミンチ 牛乳、ハム 厚揚げ	太もやし、にんじん、白菜 にんにく、青ねぎ、たまねぎ 土しょうが、白ねぎ					
24月	豆乳米粉パン、牛乳 ミネストローネ バジルチキン	豆乳米粉パン 白いんげん豆、オリーブ油 シュルマカロニ ホールコーン、じゃがいも	牛乳、ベーコン 鶏肉	たまねぎ、にんじん、セロリ トマトピューレ、ズッキーニ ケチャップ、トマト、パセリ にんにく、パプリカピューレ					
25火	玄米ごはん、牛乳 おづみん麻婆 フルーツミックス	玄米ごはん ごま油、ラー油 片栗粉	牛乳、合ミンチ 豆腐、大豆 みそ	たまねぎ、にんじん、ビーマン ナタデココ、白菜、土しょうが みかん、黄桃、パイナップル					
26水	減量パン、牛乳 インディアンズパゲティー 海藻サラダ	減量パン、サラダ油 スパゲティー	牛乳、ベーコン 海藻ミックス まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん パプリカ、しめじ きゅうり					
ときめき	ごはん、なすのみそ汁 さばの塩焼き たこと大根のうま煮	ごはん	豆腐、うすあげ オーガニックみそ さば、湯だこ	なす、たまねぎ、にんじん えのきたけ、青ねぎ 土しょうが、大根、三度豆					
28金	ごはん、発酵乳 けんちん汁 揚げ鶏の照りがらめ	ごはん、片栗粉 天ぷら油、里いも	発酵乳、豆腐 うすあげ、鶏肉	こんにゃく、大根、ごぼう にんじん、青ねぎ たまねぎ、枝豆					
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 30g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	617	22.2	30	365	2.8	165	0.36	0.41	19

(6月分給食予定回数20回)

6月は食育月間

食育とは、「食生活を実践する力を身につける」とい
健康な食生活を実践する力を身につける」とい
うことです。その食べ方のお手本となるのが、学校
給食です。お腹を満たすだけではなく、栄養バラン
スが良く、旬の食材や郷土料理などの食文化を知る
ことができる大切な時間です。また、食べることに
興味を持てるような、楽しい工夫もされています。

ときめき給食の紹介

★6月13日「免疫カアツ」

酢やにんにくを使って、免疫カアツを狙った
料理が登場します。この日の酢は、玄米からつくら
れた黒酢を使っていますよ。

★6月27日「半夏生」

夏至から数えて11日目から5日間を「半夏生」と
いい、この日までに田植えを終わらせると良いとされ
る、農作業にとっては節目の日になります。この日に
は、「たこ」や「さば」を食べる習慣があります。給食
でも登場しますよ。※今年の半夏生は7月1日です。

★7月11日「夏が旬の食材」

夏の旬の「冬瓜」「パプリカ」「枝豆」「すずき」を
使った料理が登場します。旬の食材には、その時期
に摂りたい栄養素がたっぷり
含まれていますよ。

食育の日献立の紹介

★6月(19日実施予定)
ひるぜんや
蒜山焼きそば(岡山県)

★7月(17日実施予定)
たいびーえん
太平燕(熊本県)

いずみおつし
※泉大津市ホームページからも
献立表をご確認いただけます。

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる					
1月	ごはん、牛乳 かぼちゃのみそ汁 あじの蒲焼き	ごはん、片栗粉 天ぷら油	牛乳、あじ 豆腐、うすあげ 合みそ	かぼちゃ、青ねぎ にんじん、たまねぎ えのきたけ					
2火	コッペパン、牛乳 野菜の洋風煮 フルーツ寒天	パン、じゃがいも	牛乳、ウインナー	たまねぎ、キャベツ にんじん、パセリ みかん、黄桃 パイナップル、寒天					
3水	減量ごはん、牛乳 しょうゆラーメン もやしの煮物	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ごま油	牛乳、豚肉 焼豚	白菜、青ねぎ にんじん、たまねぎ 土しょうが、にんにく 太もやし、三度豆					
4木	麦ごはん、発酵乳 豚じゃがひじき ツナときゅうりの酢の物	麦ごはん、サラダ油 ホールコーン じゃがいも	発酵乳、豚肉 平天、ひじき まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース きゅうり					
5金	わかめごはん、牛乳 にゅうめん汁 ねぎま焼き 七夕デザート	アルファ化米、クリスタル そうめん 白ごま	牛乳、星形かまぼこ 鶏肉、わかめ	にんじん、しいたけ、大根 小松菜、土しょうが 青ねぎ、白ねぎ					
8月	ごはん、発酵乳 豚肉と厚揚げのキムチ煮 きゅうりの棒々鶏	ごはん、サラダ油 片栗粉	発酵乳、厚揚げ 豚肉 サラダチキン	白菜、たまねぎ、たけのこ りんごピューレ、にんじん きゅうり、土しょうが にんにく、こんにゃく寒天 青ねぎ、白菜キムチ					
9火	玄米ごはん、牛乳 かき玉なめこ汁《卵除去可能》 鶏肉の甘辛煮、ふりかけ	玄米ごはん 片栗粉、里いも サラダ油	牛乳、うすあげ 鶏肉、卵	にんじん、大根、青ねぎ なめこ、三度豆 白ねぎ、土しょうが					
10水	減量パン、牛乳 ナスとトマトのサマーパスタ 豚肉とコーンのソテー	減量パン、スパゲティー オリーブ油、サラダ油 ホールコーン	牛乳、まぐろ油漬 ベーコン、豚肉	たまねぎ、なす ズッキーニ、にんにく トマト、パセリ ケチャップ					
ときめき	ごはん、冬瓜のみそ汁 すずきの塩焼き 夏野菜のカレー炒め	ごはん、サラダ油	うすあげ、かまぼこ 豆腐、オーガニックみそ すずき、ウインナー	にんじん、とうが 青ねぎ、太もやし たまねぎ、パプリカ、枝豆					
12金	ごはん、牛乳 ワンタンスープ ユーリンチー	ごはん、サラダ油 ワンタン皮、片栗粉 天ぷら油、ごま油	牛乳、焼豚 鶏肉	もやし、にんじん たまねぎ、たけのこ 青ねぎ、土しょうが、白ねぎ					
16火	ナン、牛乳 コンソメスープ ドライカレー、冷凍パイナップル	ナン、サラダ油 小麦粉	牛乳、合ミンチ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ケチャップ、にんじん、 しめじ、トマト、パセリ にんにく、パイナップル 土しょうが、ビーマン					
17水	減量ごはん、牛乳 太平燕 肉団子の甘酢煮 ミニフィッシュ	減量ごはん、くずきり ごま油、片栗粉 サラダ油	牛乳、豚肉 かまぼこ、ミートボール ミニフィッシュ	たまねぎ、キャベツ にんじん、青ねぎ しいたけ、土しょうが パプリカ					
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 30g	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	605	22.5	30	371	2.5	185	0.4	0.45	27

(7月分給食予定回数12回)