

令和5年(2023年)6月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き
＜栄養三色＞ 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品

あか しょうひん からだ
赤・・・おもに体をつくるもとになる食品

しよくひん みどり からだ ちょう し ととの しょうひん
緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献 立 名			食 品 名	1人分量(g)	栄養 三色			
1 日 (木)	ごはん			ごはん	低 中 高 161 184 207	黄			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤			
	わふうおろしハンバーグ			ハンバーグ	1 こ (50)	赤			
				だいこんおろし	20	緑			
				あおねぎ	3	緑			
				さとう	1.5	黄			
				みりん	2				
				さけ	1				
				こいくちしょうゆ	3				
				でんぶん	0.7	黄			
えのきたけのみそしる			えのきたけ	10	緑				
			とうふ(れいとう)	25	赤				
			あぶらあげ	5	赤				
			にんじん	10	緑				
			あおねぎ	5	緑				
			わかめ	2	赤				
			りゅうおうみそ	11	赤				
			にぼし	3					
			にぼしだし	130					
エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
					チオール脂質 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
659	24.5	2.9	394	2.6	174	0.26	0.5	7	3.2

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
6 日 (火) 	ごはん				ごはん					黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	ごぼういりすきやき				ささがきごぼう			15		緑
					ぎゅうにく			30		赤
					いとこんにやく			20		
					たまねぎ			30		緑
					もやし			25		緑
					あおねぎ			10		緑
					えのきたけ			10		緑
					さとう			2		黄
					こいくちしょうゆ			5		
				なたねあぶら			1		黄	
みそポテト				じゃがいも			60		黄	
				でんぶん			12		黄	
				なたねあぶら			3		黄	
				みそ			3.5		赤	
				さとう			4		黄	
				こいくちしょうゆ			0.5			
				みず			3.5			
726	19.7	1.4	276	1.6	95	0.26	0.45	27	8.9	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
9 日 (金)	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とりにくのあっさり てりやき				とりにく にんにく さとう みりん さけ す こいくちしょうゆ			70 0.05 3 1.5 1.5 1.5 6			赤 緑 黄
											
	じゃがいものみそしる				じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			30 5 20 10 5 11 3 130			黄 赤 緑 緑 赤
	カルちゃんふりかけ				しらすばし こまつな カットわかめ しろごま ごまあぶら			6 6 0.6 0.6 0.3			赤 緑 赤 黄 黄
660	33	3.3	398	2.4	206	0.26	0.52	18	5.1		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
14 日 (水)	しよくパン				しよくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	にくだんごのスープに				にくだんご			35			赤 黄 緑 緑 緑
					じゃがいも			25			
					キャベツ			30			
					たまねぎ			30			
					にんじん			20			
					うすくちしょうゆ			2			
					しお			0.4			
					こしょう			すこし			
					だしけずり			2			
				だしじる			65				
みかんゼリーミックス				みかんゼリー			25			黄	
				おうとう(かん)			25			黄 緑	
				パインアップル(かん)			25				
スライスチーズ				スライスチーズ			1 まい(20)			赤	
											
670	27	3.2	428	3.3	302	0.3	0.6	31	6.2		

2 日 (金)	ごはん			ごはん						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぽん			赤
	うずらたまごいり かんこくふうにくじゃが			うずらたまご ぎゅうにく 〔 ぎゅうしょうが つちにんく にんにく じゃがいも あかこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん さとう こいくちしょうゆ あかだしみそ コチジャン だしけずり なたねあぶら			20 20 0.3 0.1 50 24 30 20 3 2 4 1 1 1 1 1			赤 赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄 赤 黄
	もやしのあまずいため			もやし にんじん さとう す こいくちしょうゆ なたねあぶら			50 15 1 1 1.5 0.5			緑 緑 黄 黄 黄
655	20.7	1.3	279	20.5	442	0.24	0.52	24	8	

7 日 (水)	おおきいコッペパン				コッペパン				〔低 75 中 89 高 104〕		黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤	
	さかなのたまごぬき マヨネーズやき				〔さかなぎりみ(さわら) さけ 0.5 しお 0.1 こしょう すこし たまねぎ 5 にんじん 5 パセリ 0.2 たまごぬきマヨネーズ 10〕				1 きれ(50)		赤	
											緑	
	こめこのミルク コーンポタージュ				ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				10 30 10 40 20 30 3 10 0.6 すこし 60 1		赤 緑 緑 赤 黄	
												
											黄	
672	30.2	2.7	321	1.2	290	0.34	0.69	11	4.1			

12 日 (月)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
----------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん								黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤	
	カオナーガイ	とりにく あぶらあげ たけのこ あおねぎ ほししいたけ オイスターソース さとう さけ す こいくちしょうゆ こしょう でんぶん とりがら スープ なたねあぶら	40 7 10 3 1 1 1 0.5 1 3 すこし 1 5 0.5							赤 赤 緑 緑 黄	
	たまごいりとうがんじる	〔たまご でんぶん とうがん たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 30 10 10 3 5 2 0.2 130							黄 黄 赤 黄 緑 緑 緑	
595	26.8	1.8	291	1.5	214	0.2	0.52	18	3.2		

5 日 (月)	しよくパン			しよくパン			低 中 高 77 93 108	1 ぼん	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 赤 緑 緑 緑 黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ			ぶたにく だいず(れいとう) たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう しお こしょう ポークスープ なたねあぶら					
	とりにくのやさしいため			りにく ときけい くちしょうゆ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ こしょう しお こしょう なたねあぶら					
607	30.1	2.6	352	2.1	337	0.47	0.6	34	6.6

8 日 (木)	ごはん			ごはん			低 中 高 115 138 161	黄		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					1 ぽん	赤
	わふうカレーうどん			うどん (れいとう)					75	黄赤
				ぶたにく					30	赤
				あかワイン					1	緑
				たまねぎ					30	緑
				にんじん					15	緑
				あおねぎ					5	緑
				カリ					0.5	
				みりん					0.5	
			うすくちしょうゆ			2				
			こいくちしょうゆ			2				
			しお			0.5				
			こしょう			すこし				
			でんぶん			2	黄			
			だしけずり			3				
			だしじる			130	黄			
			なたねあぶら			1	黄			
			ひじき			2	赤赤			
			きつね			10	赤赤			
			さつまあげ			10	赤赤			
			こんにやく			10	緑			
			にんじん			10	緑			
			さやいんげん			3	黄			
			さとう			1	黄			
			みりん			1	黄			
			りゅうおうみそ			2.5				
			にぼし			1				
			にぼしだし			0.5	黄			
589	25.2	2.3	292	1.3	286	0.46	0.47	7	3.9	

13 日 (火)	ごはん	ごはん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤
	あじのマリネ	あじ しお こしょう でんぶん なたねあぶら たまねぎ にんじん ピーマン さとう す うすくちしょうゆ						1 きれ (50)		赤
								0.1		
								すこし		黄
								12		黄
								2.5		黄
								10		緑
								5		緑
								3		緑
								2		黄
							2			
						3.5				
	しろなとうふのみそしる	しろなとうふ(れいとう)あぶらあげたまねぎにんじんりゅうおうみそにぼしにぼしだし						10		緑
								20		赤
								5		赤
								20		緑
								10		緑
								11		赤
								3		
								130		
667	27.2	2.7	408	2	208	0.25	0.43	9	2.4	

16 日 (金)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤
	ようふうぶたじゃが	ぶたにく						20	赤
		じゃがいも						60	黄
		こんにゃく						12	緑 緑 緑
		たまねぎ						40	
		にんじん						20	
		さやいんげん						3	黄
		さとう						2	
		みりん						1	
こいくちしょうゆ						4			
うすくちしょうゆ						2			
カレーこ						0.3			
だしけずり						2			
なたねあぶら						1	黄		
きりぼしだいこんの にもの	きりぼしだいこん						5	緑	
	さつまあげ						5	赤	
	にんじん						10	緑	
	さとう						1.2	黄	
	みりん						0.8		
	こいくちしょうゆ						1.5		
	うすくちしょうゆ						0.5		
	だしけずり						1		
のりのつくだに	のりのつくだに					1 こ (10)	赤		
633	23.2	1.9	319	4.1	615	0.5	0.58	30	11.2

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名				食品名	1人分量(g)				栄養 三色
19 日 (月)	うずまきパン				うずまきパン	低 75 中 89 高 104				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	1 ぼん				赤
	クリームシチュー				〔とりにく としろが いがいも やまねぎ んにまじ にセウ〕	35 1 50 50 20 1				赤
					〔ぎゅうにゅう こむぎと バター なたねサラダあぶら しょう こり りがらう スープ なたねあぶら〕	30 3 1 1 0.6 すこし 35 1				黄 緑 緑 赤 黄
	ハムとキャベツのソテー				ハム キャベツ しょう おし ょうな うあ ぶら	10 60 0.2 すこし 0.5				黄 赤 緑 黄
592	27.2	2.5	346	1.5	261	0.4	0.62	53	8.9	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色						
22 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに 	ごはん ぎゅうにゅう さばしょうが つちうりん さみりけん さけいくちしょうゆ みず	1 ぼん 1 きれ (50) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15	黄 赤 赤緑 黄						
	はるさめとりにくの いためもの	はるさめ とりにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこん にんじん さとう こい トウモロコシ おし したね うぶら	10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄						
733	25.5	2	285	1.5	231	0.25	0.59	14	2.5	黄

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
27 日 (火)	なめし				なめし			低 163 中 186 高 209			黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム										
	ぎゅうにゅう やまとに				ぎゅうにゅう 〔ぎゅうにゅうが ちくわく ちこんんやり にこんんぎく にたけのこん ささやう みりん くくちしょうゆ すくちしょうゆ すけずり たねあぶら チンゲンサイ なまあげ(れいとう) えのき にんじん みりん すけずり しょうゆ だし〕			1 ぼん 30 0.5 10 24 20 20 10 5 2 1 3 2 2 1 30 20 10 10 1 2 0.5			赤 赤緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	チンゲンサイのびたし										黄
											緑 赤 緑
651	23.6	2.1	355	2	365	0.23	0.49	11	4.4		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
30 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう たこいりかきあげ 				ごはん ぎゅうにゅう たこ たまねぎ ささがきごぼう にんじん しお こむぎこ でんぶ なたねあぶら				1 ぽん 20 20 15 15 0.2 10 2 21				黄
	たまねぎのみそしる				たまねぎ あぶらあげ にんじん もやし あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 10 10 5 11 3 130				赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄
796	22.1	2.1	361	1.7	277	0.2	0.38	9	4.2				

今月の脂肪エネルギー比：23.6%

[illegible][illegible][illegible]

21 日 (水)	きなこパン				〔 コッペパン たねあぶら なきさ しお 〕			低中高	45 60 75 9 8 5 0.1	黄 黄 赤 黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1	ぼん	赤
	ウインナーカクテル				フランクフルト フォンゴーン おんじん にしお うねあぶら			40 10 5 0.1 0.5	赤 緑 緑 黄	
	キャベツのスープ				ツギん べねじん たまにえう きくちし うぶし けし けざし じ			30 30 10 5 5 2 0.2 130	緑 緑 緑 緑	
								すこし	黄	
622	23.6	2.8	307	2.1	196	0.35	0.49	20	4.7	

26 日 (月)	むぎごはん				むぎごはん				1 ぼん				黄
	ぎゆうにゆう				ぎゆうにゆう								赤
	ツナこんそぼろ				〔まぐろオイルづけ つちしょうが いとこんにゃく みつば しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら				40 0.5 20 3 2 1 1 3 0.5				赤 緑 緑 黄 黄
	かぼちゃのみそしる				かぼちゃ あぶらあげ たまねぎ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				30 5 20 5 11 3 130				緑 赤 緑 緑 赤
	663	24.3	2.6	383	2.2	196	0.17	0.39	18	4.5			

[illegible]

こんげつ しよう
今月使用する食品の原材料
ひょうじき けいてい
げんざいりよう
ひん
ぶつしつ
ひんちく
しゆく
あるげい
ひつとふ
たいとう
ひつとふ
ばい
がっこう
こくべ
ばいふ
 ※表示規定のあるアレルギー物質（28 品目）食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

ハンバーグ 豚肉 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 米粉 でん粉 (キャッサバ) 砂糖 食塩 ※豚肉 鶏肉	コチジャン 米みそ(大豆 米 食塩 そら豆) 水あめ 麦芽エキス 米こじ調味料 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー	卵抜きマヨネーズ 食用植物油 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 [加工でんぷん(とうもろこし) キサンタンガム] 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	クリームコーン スイートコーン 砂糖 食塩 加工でんぷん (とうもろこし)	さつま揚げ 魚肉(スケソウタラ) 魚肉(イトヨリダイ) でんぷん(じゃがいも) 本みりん 食塩 昆布だし 砂糖 食用植物油	しらす干し いわし稚魚 食塩	和風ドレッシング 食用植物油 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 たまねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤(キサンタン) 水 ※大豆	肉団子 豚肉 玉ねぎ 米粉 でん粉(キャッサバ) 砂糖 食塩 水 ※豚肉	みかんゼリー みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 ゲル化剤 グラニュー糖 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na 水	
スライスチーズ ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	オイスターソース かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤 [加工でんぷん (とうもろこし) キサンタン]	のりの佃煮 しょうゆ 水あめ 砂糖 じり でんぷん(とうもろこし) のり がいも 酵母エキス 食塩 消泡剤 水 ※小麦 大豆	かまぼこ・ちくわ いとよりすり身 加工でんぷん (キャッサバ) 発酵調味料 砂糖 食塩	豆板醤 塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤 (ビタミン C)	パインゼリー パイナップル果汁 ぶどう糖果糖液糖 水飴 ゲル化剤(増粘多糖類) クエン酸 クエン酸 Na 香料 水	まろのオイル漬 きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	生揚げ(冷凍) 豆乳 でんぷん(とうもろこし) 菜種油 ぶどう糖 植物油 トレハロース 豆腐凝固剤 ※大豆	いちごジャム いちご 糖類(砂糖 水あめ) ゲル化剤(ペクチン) 酸味料 水	菜めしの具 塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム

こんげつ やさい
今月の野菜
 がつ こめ りゅうとう こまつな このか
 6月の米、龍王みそ、しろな、小松菜（9日の
 いちが ちに いちが ちに たま
 一部）、じゃがいも（19日の一部、29日）、玉ねぎ
 （19日の一部、29日）、キャベツ（21日・29
 日に いちが ちに いちが ちに しゅう たま
 日の一部）は茨木市産を使用し、また、玉ねぎ
 いちが ゆうき さいばい たま いちが
 の一部は有機栽培、玉ねぎ・にんじんの一部、
 とくべつさいばい しゅう よてい
 ピーマンは特別栽培のものを使用する予定です。

いばき ざん きゅうしょく ひ にち
茨木産の給食の日 (29日)
 ごはん (精米)
 こめ こ たま
米粉のチキンカレー (じゃがいも、玉ねぎ)

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です

- 2日(金) うずら卵入り韓国風肉じゃが (うずら卵)
- 15日(木) 卵入りとうがん汁 (鶏卵)
- 23日(金) 卵入りゴーヤチャンプル (鶏卵)
- 28日(水) 卵入りレタススープ (鶏卵)



このマークの**オープン**はスチームコンベクションオープンで調理しています。



このマークの**あぶら**の**立て**は、2回目の揚げ油を使用しています。

- ・13日(火)「あじのマリネ」は6日(火)の「みそポテト」を揚げた油を使用しています。
- ・30日(金)「たこ入りかき揚げ」は21日(水)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

に ほ ん あじ
日本の味めぐり

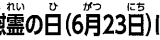
さい た ま	げん	むい か	か	
[埼玉県]	6日(火)	みそポテト		



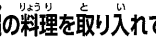
さいたまけん ちば びょうほ こほうはん よ のうさぎょう あいまい こぼろ

埼玉県さいたまけんの秩父地方ちばでは、「小昼飯」と呼ばれる農作業びょうほの合間や小腹こぼろがすいたときたに食べる郷土料理きょうどしりがいくつかあり、その中なかにの一つが「みそポテト」です。こ当地このあたりにでは、おやつおやつもつまみ、おかずおかずとして活躍する軽食けいしょくとして知られていました。埼玉県B級グルメに選ばれたことから、全国的に知名度しちめいどが上がりました。

給食きゅうくよくは、じゃがいもじゃがいもにでんぷんをつけて油で揚げ、みそ・さとう・濃口しょうゆこうぐちで作った甘辛いタレをかけます。



6月の献立より



おきなわ いらい ひ がつ にち
沖縄慰霊の日(6月23日)にちなんで、沖縄の食材や沖縄の料理を取り入れています。

○卵入りゴーヤチャンプル
おきなわ のうま いちじょう さいふく
沖縄野菜の定番といえる「ゴーヤ」。チャンプルやおひたしなど、県民の食卓で馴染みの食材です。独特の苦みが夏バテ防止としても、親しまれています。

○豆腐ともずくのスープ
おきなわ とらめい うま せんぞく
沖縄の透明な海では、全国の95%以上のもずくを生産しています。
そのうち、90%は養殖だそうです。給食では、乾燥もずくを使います。

○パインゼリー
おきなわ のあたたかい けいごう とよい せきしつ のおかげで、とうどう の高いパインナップルができます。
暑い夏を乗り切るために、よく食べられています。

はんげ しょう がつ がつく つか こんで
半夏生(7月2日)にちなんで、たこを使った献立です。

○たこ入りかき揚げ(30日)
夏生(昼の時間が最も長い日)から数えて、11日目の頃から5日間を「半夏生」と呼びます。
田植えした稲が、このころのようになり、ついに大地に根をつけるように、という願いを込めてたこを食べたことが由来です。

給食では、かき揚げにたこを入れています。

