

令和7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めの
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための
(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めの
(野菜・果物 など)

！ さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね！

2 日 (月)	ごはん こまつなのからしあえ	さばのこうみやき	ぶたにくのしょうがに	ぎゅうにゅう 牛乳	しょうが とれる時期が夏と秋の2回あります。夏にとれるものは「新しょうが」と呼ばれます。	10 日 (火)	あかまいごはん こまつなのにびたし	はるまき	とうふのキムチチゲ	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。白米と比べて食物せんいやカルシウムが多く含まれています。
♥		さば1きれ	ぶたにく25 ひらてん10	ぎゅうにゅう		♥	ひらてん10 (けずりぶし)0.5		とうふ50 あかみそ9 (とりがらスープ)8	ぶたにく25 ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		じゃがいも40			◆	こめ60		すりごま0.2		
♣		こまつな20 にんじん10	ゆずじる0.5	しょうが0.5 たまねぎ30 にんじん10 こんにゃく20	エネルギー kcal 637 たんぱく質 g 28.1 しつ g 18.2	♣	あかまい10 こまつな10 キャベツ15	はるまき1こ	しょうが0.1 にんにく0.1 チンゲンサイ20 にんじん10 はくさいキムチ7 えのきたけ5 あおなぎ5		エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 23.8 しつ g 19.4
3 日 (火)	ごはん キャベツときりぼしだいこんのごまず	ポテトコロッケ	なすいりマーボー豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	なす 関西では「なすび」、関東では「なす」と呼ばれることがお多いです。	11 日 (水)	ランチパン ぶたにくのバーベキューソース	きゅうりとコーンのサラダ	ポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうり 表面のとげや苦みは、他の生き物に食べられないようにするためです。
♥			ぶたにく35 あかみそ2 はちようみそ2	とうふ65 ぎゅうにゅう	みなみかわちつく 南河内で作られているなすは、5月から6月に収穫の最盛期をむかえます。	♥	ぶたにく40		とりにく30 (とりがらスープ)5	ぎゅうにゅう	とげがするどいものは新せんなきゅうりです。
◆	こめ70	しろごま0.6	ポテトコロッケ1こ		エネルギー kcal 683 たんぱく質 g 25.3 しつ g 21.5	◆	ランチパン1こ		じゃがいも50		
♣		キャベツ15 きりぼしだいこん1		しょうが0.3 にんにく0.5 なす25 あおなぎ5 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal 683 たんぱく質 g 25.3 しつ g 21.5	♣	しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2	きゅうり15 ホールコーン10	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん20		エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 28.3 しつ g 22.8
4 日 (水)	レーズンパン とりにくのレモンづけ	コーンポテト	やさいスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	はちのちけんこうしゅうかん 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ています。 かむことを意識して食べましょう。	12 日 (木)	ごはん スタミナそば	かつおのみそがらめ	トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	かつお 春にとれるものを「初がかつお」、秋にとれるものを「戻りがかつお」と呼びます。
♥		とりにく40	ウインナー20 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	カミカミ	♥	だいた3 ぶたにく25	かつお40 あかみそ2	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	
◆	レーズンパン1こ		じゃがいも30		スライド	◆	こめ70		トック20		
♣		しょうが0.1 レモンじる1	ホールコーン5	キャベツ30 たまねぎ30 こまつな10 にんじん10 しめじ5	エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 24.5 しつ g 26.5	♣	えだめ3 しょうが0.5 にんにく0.1	しょうが0.3	しょうが0.2 たまねぎ15 にんじん10 ほししいたけ0.5		エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 31.4 しつ g 17.8
5 日 (木)	ごはん きゅうりのあまず	さわらのきのめみそ	とりにくとじゃがいものにも	ぎゅうにゅう 牛乳	さわらの木の芽みそ 木の芽とみそを合わせたタレを、焼いたさわらにかけています。 木の芽とは、山椒の木の若葉です。香りがよく、和食の彩りに使われます。	13 日 (金)	むぎごはん ししゃものからあげ	ポークカレー	グリーンアスパラガスのソテー	ぎゅうにゅう 牛乳	おむぎ 小麦よりも葉が短く幅広で、大きく見えることから「大麦」という名前がついたといわれています。
♥		さわら1きれ しろみそ2 あかみそ2	とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5 じゃがいも50	ぎゅうにゅう	めさんしゅう 山椒の木の若葉です。香りがよく、和食の彩りに使われます。	♥	ししゃものからあげ1びき	ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	ハム8	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70				エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.1 しつ g 20.8	◆	こめ65 おしむぎ5	じゃがいも40			
♣		きゅうり25	きのめ0.05	たまねぎ15 にんじん15 ほししいたけ0.3 こんにゃく20	エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.1 しつ g 20.8	♣		にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 ソテーたまねぎ20 にんじん10 りんごピューレ6 トマトピューレ1	グリーンアスパラガス15 ホールコーン10		エネルギー kcal 623 たんぱく質 g 26.8 しつ g 17.9
6 日 (金)	ごはん あまなつのデザート	ちくわのてりだれあえ	あつあげとはるさめのピリからに	ぎゅうにゅう 牛乳	あまなつ 熊本県と愛媛県が主な生産地です。春から初夏にとれる果物です。スツクリとした甘さと、かすかな酸味が特ちょうの味です。	16 日 (月)	ごはん きわかめのつくだに	しろはなまめコロッケ	ぶたにくのあまからに	ぎゅうにゅう 牛乳	しろはなまめ 白大豆 花と豆の色がきれいな純白であることから、「豆の女王」と呼ばれています。いんげん豆の仲間です。なめらかな食感と甘い味が特ちょうです。
♥		ちくわ1こ	あつあげ40 とりにく20 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	くまもとけんえひめけん 熊本県と愛媛県が主な生産地です。春から初夏にとれる果物です。スツクリとした甘さと、かすかな酸味が特ちょうの味です。	♥	きわかめ1		ぶたにく30 あつあげ35	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70	ナタデココ10	はるさめ3		エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 23.2 しつ g 15.9	◆	こめ70	しろごま0.6	しろはなまめコロッケ1こ	はるさめ3	
♣		あまなつみかん25		しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん15 ほししいたけ0.3	エネルギー kcal 617 たんぱく質 g 23.2 しつ g 15.9	♣			たまねぎ30 キャベツ25 にんじん15 しめじ6		エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 24.4 しつ g 20.5
9 日 (月)	ごはん きんぴらごはん	ごまめ	とりにくとがんものごもくに	ぎゅうにゅう 牛乳	ごぼう 4～6月頃に収穫された新ごぼうはやわらかくて香りがあります。 1年中出回っているものは、秋から冬にかけて収穫したものです。	17 日 (火)	ごはん いりだいずのくろざとうがらめ	とりにくのあまずあん	トンじゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	だいず 大豆 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める働きのあるレシチンが多く含まれています。
♥		やきぶた5	ごまめ3	とりにく30 がんもどき30 (けずりぶし)1	ねんじゅうでまわ 1年中出回っているものは、秋から冬にかけて収穫したものです。	♥	いりだいず5 きなこ0.2	とりにく50	ぶたにく35	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70	しろごま0.6		じゃがいも40	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 24.6 しつ g 21.3	◆	こめ70	くろざとう1.7 すりごま0.2	じゃがいも50		
♣		ごぼう10 にんじん5		たまねぎ15 にんじん20 こんにゃく20	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 24.6 しつ g 21.3	♣			たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく30		エネルギー kcal 697 たんぱく質 g 31.0 しつ g 23.3

※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>

