

令和8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!

日	献立	栄養成分	特徴
1日 (月)	ごはん かぼちゃコロッケ はっぽうさい きりぼしだいこんのはりはりづけ	ごはん きりぼしだいこん2 かぼちゃコロッケ1こ しょうが0.2 キャベツ40 にんじん20 しめじ5	ハ宝菜 中華料理の1つで、中国語で「パーパオツァイ」と言います。ハ宝とは「さまざまな具材の」という意味です。
♥	ごはん0.05	ぶたにく30 かまぼこ10 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
2日 (火)	ごはん つねのうめしそあえ まぜまぜひじきごはん じゃがもちいりすまじる	ごはん とりにく20 めひじき0.5 とりにく40 とうふ20 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがもち30	うめ梅 梅の実には体を元気にするクエン酸が多く含まれています。梅干しに加工されるほか、砂糖につけて梅シロップを作ったり、お酒につけて梅酒を作ったりします。
♥	とりにく20 めひじき0.5	とりにく40	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
3日 (水)	くろまめきなこクリーム あじのかおりあげ ポトフ ランチパン キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	くろまめきなこクリーム あじ1きれ とりにく30 (とりがらスープ)5 じゃがいも50 キャベツ20 ホールコーン5 レモンじる0.4	あじ あじをふくむ青魚は、5月～9月がしゅんです。しゅんの青魚は、あぶらが乗りおいしいだけでなく、あたまはたらきを高めるDHAやEPAも豊富に含まれます。
♥		あじ1きれ	ぎゅうにゅう
◆	くろまめきなこクリーム		
♣			
4日 (木)	ごはん ユーリンチー キムたくごはん ちゅうかスープ	ごはん ぶたにく20 とりにく40 やきぶた5 (とりがらスープ)8 ほしわかめ0.3 ピーマン3 きざみたくあん10 はくさいキムチ8 しょうが0.1 しろねぎ3 しょうが0.2 たまねぎ10 にんじん10 にら3 ほししいたけ0.3	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。
♥	ぶたにく20	とりにく40	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
5日 (金)	ごはん からしあえ いわしのカリカリあげ ごまみそに	ごはん からしあえ いわしのカリカリあげ 小学生1ひき 中学生2ひき ぶたにく30 しろみそ4 あかみそ3 じゃがいも40 しろごま1 すりごま0.5 たまねぎ10 にんじん5 こんにやく30	からし からし菜という植物の種をすりつぶしたものです。からしの辛味は、大根の辛味と同じ種類です。
♥		いわしのカリカリあげ 小学生1ひき 中学生2ひき	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
6日 (土)	ごはん ポテトコロッケ タコライス わかめスープ	ごはん だいち5 (とんこつスープ)5 ぶたにく30 たまねぎ15 にんじん3 ピーマン3 トマト7 ポテトコロッケ1こ たまねぎ20 にんじん10 えのきたけ5	タコライスはどこの都道府県の料理でしょうか? ①沖縄県 ②北海道 ③広島県
♥	だいち5 (とんこつスープ)5	ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
7日 (日)	ごはん きゅうりのばいにくあえ ステーキ とりにくのごまふうみ	ごはん きゅうりのばいにく1.9 ステーキ とりにく35 がんとどき20 じゃがいも35 しろごま0.6 すりごま0.6 しょうが0.1 たまねぎ15 にんじん10 いとこんにやく20	ステーキ 「にがり」とも呼ばれる夏がしゅんの野菜です。独特の苦みは食欲を高め、夏ばてを防ぐ働きがあります。
♥		とりにく35 がんとどき20	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
8日 (月)	ごはん ランチパン マスタードふうみサラダ ぶたにくのパーベキューソース えだまめのポターージュ	ランチパン ぶたにく40 しょうが0.2 にんにく0.05 りんごビュール2 キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05 たまねぎ30 えだまめ5 えだまめビュール15 ホールコーン5	マスタードふうみサラダ えだまめ えだまめがじゅくすと何になるでしょうか? ①小豆 ②大豆 ③ひよこ豆
♥		ぶたにく40	ぎゅうにゅう
◆	ランチパン1こ		
♣			
9日 (火)	ヨーグルト ごはん きゅうりとコーンのサラダ とうふのうまに	ヨーグルト1こ ごはん きゅうり15 ホールコーン10 たまねぎ25 ごぼう10 いとこんにやく30	ヨーグルト 牛乳に乳酸菌を加え発酵させるとできます。乳酸菌は、腸内をそうじしたり、めんえき力を高める働きがあります。
♥	ヨーグルト1こ	たまねぎ25 ごぼう10 いとこんにやく30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
10日 (水)	ごはん さばのあまからあんかけ わかめととうふのみそしる	ごはん こんぶ0.15 さば1きれ とうふ20 ほしわかめ0.3 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5 じゃがいも15 たまねぎ15 にんじん5 あおなご3	さば さばは集中力を高めるといわれている「DHA」という栄養素が豊富に含まれています。しっかり食べて、集中力を高めていきましょう。
♥	こんぶ0.15	さば1きれ	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
11日 (木)	ごはん ふくじんづけ ポークカレー まめめサラダ	ごはん ふくじんづけ7 ポークカレー ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15 じゃがいも40 ふくじんづけ7 にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 りんごビュール6 トマトビュール1 まめめサラダ だいち6 めひじき1	小麦 小麦よりも葉が短くはば広で、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。
♥		ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
12日 (金)	ごはん スタミナそばろ とっくいキムチスープ	ごはん だいち3 ぶたにく25 とりにく45 やきぶた5 とうふ10 あかみそ4 (とりがらスープ)8 とっくい15 えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1 にんにく0.05 キャベツ15 にんじん10 はくさいキムチ10 にら3	にら 夏がしゅんの野菜です。独特なおいは、たまねぎやにんにくと同じ成分です。消化をよくしたり、食欲を増やしたりする働きがあります。
♥	だいち3	とりにく45	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
13日 (土)	ごはん ゴーヤチップス きゅうりのばいにくあえ とりにくのごまふうみ	ごはん きゅうりのばいにく1.9 ゴーヤチップス とりにく35 がんとどき20 じゃがいも35 しろごま0.6 すりごま0.6 しょうが0.1 たまねぎ15 にんじん10 いとこんにやく20	ゴーヤ 「にがり」とも呼ばれる夏がしゅんの野菜です。独特の苦みは食欲を高め、夏ばてを防ぐ働きがあります。
♥		とりにく35 がんとどき20	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			
14日 (日)	ごはん からしあえ いわしのカリカリあげ ごまみそに	ごはん からしあえ いわしのカリカリあげ 小学生1ひき 中学生2ひき ぶたにく30 しろみそ4 あかみそ3 じゃがいも40 しろごま1 すりごま0.5 たまねぎ10 にんじん5 こんにやく30	からし からし菜という植物の種をすりつぶしたものです。からしの辛味は、大根の辛味と同じ種類です。
♥		いわしのカリカリあげ 小学生1ひき 中学生2ひき	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		
♣			

※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>

