

	月	火	水	木	金							
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギー の13~ 20%	エネルギー の20~ 30%	350	50	3	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
6月分 平均栄養量	601	25.0 (16.6%)	17.8 (26.7%)	293	81	2.4	169	0.67	0.55	33	4.4	2.1

献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。
- ・8日(火)と22日(火)の  は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆23日(水)のシークワサーゼリーは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、大阪府産のキヌヒカリ・にこまるを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆11日(金)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



今日	1日	2日	3日	4日																																																																																																																																								
<p>今月の地場産物</p>  <p>じゃがいも たまねぎ</p>  <p>きゅうり ほししいたけ</p> <p>交野市の農家の方が 作って下さいました。 感謝して食べましょう。</p>	<p>1日 (小麦・乳)ブランパン</p> <p>ポトフ</p> <table border="1"> <tr><td>ミニウインナー</td><td>25</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>セロリー</td><td>1</td></tr> <tr><td>ポークパイオン</td><td>5</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>タイム</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.4</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	ミニウインナー	25	じゃがいも	30	たまねぎ	40	キャベツ	40	にんじん	10	セロリー	1	ポークパイオン	5	しろワイン	1	ローリエ	0.01	タイム	0.01	こしょう	0.03	しお	0.4	小麦 うすくちしょうゆ	0.8	みず	40	<p>2日 麦ご飯</p> <p>なすと豚肉の みそ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>35</td></tr> <tr><td>なす</td><td>25</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>3</td></tr> <tr><td>あかみそ</td><td>3</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.1</td></tr> </table> <p>肉じゃが</p> <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>いとこんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>60</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>グリーンピース</td><td>5</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	ぶたにく	35	なす	25	たまねぎ	3	あかみそ	3	みりん	1.2	さとう	1.2	なたねあぶら	0.1	ぎゅうにく	20	いとこんにやく	20	じゃがいも	60	たまねぎ	40	にんじん	10	グリーンピース	5	みりん	1	さとう	3	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40	<p>3日 (小麦・乳)米粉パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>きんときまめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>5</td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>小麦 デミグラスソース</td><td>30</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>小麦 こむぎこ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	ぎゅうにく	20	きんときまめ	10	じゃがいも	40	たまねぎ	40	にんじん	10	マッシュルーム	5	あかワイン	1	ローリエ	0.02	小麦 デミグラスソース	30	こしょう	0.03	しお	0.2	トマトピューレ	3	トマトケチャップ	3	とんかつソース	3	なたねあぶら	0.2	小麦 こむぎこ	1	みず	40	<p>4日 麦ご飯</p> <p>厚揚げとごぼうの 煮物</p> <table border="1"> <tr><td>きぬあつあげ</td><td>50</td></tr> <tr><td>ぶたにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>5</td></tr> <tr><td>らんざりごぼう</td><td>25</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みりん</td><td>1</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	きぬあつあげ	50	ぶたにく	20	たまねぎ	30	にんじん	10	こまつな	5	らんざりごぼう	25	おさけ	1	みりん	1	小麦 うすくちしょうゆ	4	さとう	2	しお	0.1	なたねあぶら	0.3	けずりぶし	0.7	みず	40										
ミニウインナー	25																																																																																																																																											
じゃがいも	30																																																																																																																																											
たまねぎ	40																																																																																																																																											
キャベツ	40																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
セロリー	1																																																																																																																																											
ポークパイオン	5																																																																																																																																											
しろワイン	1																																																																																																																																											
ローリエ	0.01																																																																																																																																											
タイム	0.01																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																											
しお	0.4																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	0.8																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
ぶたにく	35																																																																																																																																											
なす	25																																																																																																																																											
たまねぎ	3																																																																																																																																											
あかみそ	3																																																																																																																																											
みりん	1.2																																																																																																																																											
さとう	1.2																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.1																																																																																																																																											
ぎゅうにく	20																																																																																																																																											
いとこんにやく	20																																																																																																																																											
じゃがいも	60																																																																																																																																											
たまねぎ	40																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
グリーンピース	5																																																																																																																																											
みりん	1																																																																																																																																											
さとう	3																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
けずりぶし	0.7																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
ぎゅうにく	20																																																																																																																																											
きんときまめ	10																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
たまねぎ	40																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
マッシュルーム	5																																																																																																																																											
あかワイン	1																																																																																																																																											
ローリエ	0.02																																																																																																																																											
小麦 デミグラスソース	30																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																											
しお	0.2																																																																																																																																											
トマトピューレ	3																																																																																																																																											
トマトケチャップ	3																																																																																																																																											
とんかつソース	3																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
小麦 こむぎこ	1																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
きぬあつあげ	50																																																																																																																																											
ぶたにく	20																																																																																																																																											
たまねぎ	30																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
こまつな	5																																																																																																																																											
らんざりごぼう	25																																																																																																																																											
おさけ	1																																																																																																																																											
みりん	1																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	4																																																																																																																																											
さとう	2																																																																																																																																											
しお	0.1																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.3																																																																																																																																											
けずりぶし	0.7																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
<p>7日 麦ご飯</p> <p>呉汁</p> <table border="1"> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>だいずみずに</td><td>10</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>エリンギ</td><td>10</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	あぶらあげ	5	だいずみずに	10	たまねぎ	20	じゃがいも	20	にんじん	5	エリンギ	10	あおねぎ	5	みそ	10	けずりぶし	1.7	みず	100	<p>8日 (小麦・乳)レーズンパン</p> <p>えび入り 春雨スープ</p> <table border="1"> <tr><td>小麦 やきぶた</td><td>15</td></tr> <tr><td>えび</td><td>10</td></tr> <tr><td>りょくとろはるさめ</td><td>3</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>15</td></tr> <tr><td>もやし</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>5.5</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	小麦 やきぶた	15	えび	10	りょくとろはるさめ	3	たまねぎ	20	チンゲンサイ	15	もやし	10	にんじん	5	ほししいたけ	0.5	おさけ	1	しお	0.1	こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	2.5	チキンスープ	5.5	みず	100	<p>9日 麦ご飯</p> <p>いわしのかば焼き</p> <table border="1"> <tr><td>いわしひらきでんぶんつき (40g) 1コ</td><td>1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>6</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> </table> <p>磯煮</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>きぬあつあげ</td><td>20</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>めひじき</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>みかんジュース 1本</p>	いわしひらきでんぶんつき (40g) 1コ	1	なたねあぶら	6	おさけ	1.5	小麦 こいくちしょうゆ	3	さとう	3	ぶたにく	20	きぬあつあげ	20	こんにやく	20	めひじき	1	じゃがいも	40	たまねぎ	10	にんじん	5	さやいんげん	5	さとう	2.5	小麦 こいくちしょうゆ	4	なたねあぶら	0.3	けずりぶし	0.7	みず	40	<p>10日 (小麦・乳)黒糖パン</p> <p>キムチ炒め</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>35</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>35</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>にら</td><td>10</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>はくさいキムチ</td><td>25</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>20</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.2</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>みず</td><td>4</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	ぶたにく	35	キャベツ	35	たまねぎ	35	にら	10	にんじん	5	つちしょうが	0.5	はくさいキムチ	25	たけのこ	20	にんにく	0.1	チキンスープ	1	おさけ	1	さとう	1.2	小麦 うすくちしょうゆ	3	なたねあぶら	0.2	みず	4	<p>11日 麦ご飯</p> <p>ビーフカレー☆</p> <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>レンズまめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>ブルーピューレ</td><td>8</td></tr> <tr><td>小麦 カレールウ</td><td>9</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>みず</td><td>85</td></tr> </table> <p>(乳)牛乳 1本</p>	ぎゅうにく	20	レンズまめ	10	じゃがいも	40	たまねぎ	35	にんじん	10	ローリエ	0.02	ブルーピューレ	8	小麦 カレールウ	9	ウスターソース	1	なたねあぶら	0.2	みず	85
あぶらあげ	5																																																																																																																																											
だいずみずに	10																																																																																																																																											
たまねぎ	20																																																																																																																																											
じゃがいも	20																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
エリンギ	10																																																																																																																																											
あおねぎ	5																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																											
けずりぶし	1.7																																																																																																																																											
みず	100																																																																																																																																											
小麦 やきぶた	15																																																																																																																																											
えび	10																																																																																																																																											
りょくとろはるさめ	3																																																																																																																																											
たまねぎ	20																																																																																																																																											
チンゲンサイ	15																																																																																																																																											
もやし	10																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
ほししいたけ	0.5																																																																																																																																											
おさけ	1																																																																																																																																											
しお	0.1																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	2.5																																																																																																																																											
チキンスープ	5.5																																																																																																																																											
みず	100																																																																																																																																											
いわしひらきでんぶんつき (40g) 1コ	1																																																																																																																																											
なたねあぶら	6																																																																																																																																											
おさけ	1.5																																																																																																																																											
小麦 こいくちしょうゆ	3																																																																																																																																											
さとう	3																																																																																																																																											
ぶたにく	20																																																																																																																																											
きぬあつあげ	20																																																																																																																																											
こんにやく	20																																																																																																																																											
めひじき	1																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
たまねぎ	10																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
さやいんげん	5																																																																																																																																											
さとう	2.5																																																																																																																																											
小麦 こいくちしょうゆ	4																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.3																																																																																																																																											
けずりぶし	0.7																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
ぶたにく	35																																																																																																																																											
キャベツ	35																																																																																																																																											
たまねぎ	35																																																																																																																																											
にら	10																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
つちしょうが	0.5																																																																																																																																											
はくさいキムチ	25																																																																																																																																											
たけのこ	20																																																																																																																																											
にんにく	0.1																																																																																																																																											
チキンスープ	1																																																																																																																																											
おさけ	1																																																																																																																																											
さとう	1.2																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	3																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
みず	4																																																																																																																																											
ぎゅうにく	20																																																																																																																																											
レンズまめ	10																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
たまねぎ	35																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
ローリエ	0.02																																																																																																																																											
ブルーピューレ	8																																																																																																																																											
小麦 カレールウ	9																																																																																																																																											
ウスターソース	1																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
みず	85																																																																																																																																											

