

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
7月分 平均栄養量	604	25.2 (16.7%)	18.5 (27.6%)	294	75	2.6	145	0.65	0.53	22	4.3	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。
- ・9日(金)  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。
- ◆7日(水)の七夕ゼリーは、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又はは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。
- ◆7日(水)の七夕汁の☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



今月の地場野菜



交野市の農家の方が

心をこめて作っていただきました。  
感謝して食べましょう。

夏至 と 半夏生

「夏至」は、1年のうち昼が最も長く、夜が最も短い日で、今年が6月21日になります。「半夏生」は、夏至から数えて11日目にあたる日のことで、今年が7月2日になります。昔は、夏至から半夏生までに、田植えを終えるのが目安とされていたことから、この時期に「たこ」を食べて豊作を願う地域があります。



7月7日 七夕

七夕は、ひこ星と織り姫の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。



1日

ポークビーンズ		キャベツとウインナーのソテー	
ぶたにく	20	スライスウインナー	10
だいずみずに	20	キャベツ	20
レンズまめ	10	ホールコーン	10
じゃがいも	40	こしょう	0.02
たまねぎ	40	しお	0.1
にんじん	5	なたねあぶら	0.2
マッシュルーム	5		
ローリエ	0.02		
ポークブイオン	10		
こしょう	0.03		
さとう	0.5		
小麦うすくちしょうゆ	3		
トマトケチャップ	11		
なたねあぶら	0.2		
みず	40		

小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

2日

(小麦・乳)ブランパン		わかめうどん		(小麦)減量たこ飯	
小麦うすくちしょうゆ	3	ぶたにく	20	ぶたにく	10
トマトケチャップ	11	あぶらあげ	5	つきこんにやく	10
なたねあぶら	0.2	かんそうわかめ	0.9	ささがきごぼう	15
みず	40	小麦うどん	50	みりん	0.5
		たまねぎ	30	さとう	1.1
		にんじん	10	小麦こいくちしょうゆ	1.8
		えのきたけ	5	なたねあぶら	0.1
		あおねぎ	5		
		さとう	0.2		
		しお	0.1		
		小麦うすくちしょうゆ	5.5		
		けずりぶし	1.7		
		みず	100		

小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本



5日

高野豆腐の 含め煮	
こうや豆腐	9
とりにく	20
ちくわ	15
たまねぎ	40
にんじん	5
こまつな	5
ほししいたけ	0.3
おさけ	1
しお	0.1
さとう	2.1
小麦うすくちしょうゆ	4.2
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	50

きゅうりの 塩昆布炒め	
ぶたにく	30
つちしょうが	0.5
おさけ	1
小麦うすくちしょうゆ	0.1
きゅうり	20
小麦しおこんぶ	1
なたねあぶら	0.2

小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

6日

コーンスープ	
ベーコン	20
しろいんげんまめ	10
じゃがいも	25
たまねぎ	25
にんじん	10
パセリ	0.3
ホールコーン	10
クリームコーン	30
小麦うすくちしょうゆ	20
ポークブイオン	10
こしょう	0.03
しお	0.3
でんぷん	1
みず	40

切り干大根の サラダ	
ツナ	15
チンゲンサイ	5
きりぼだいこん	5
小麦うすくちしょうゆ	1.5
す	2
さとう	0.5
しお	0.1
なたねあぶら	1.5

小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

7日

七夕汁☆	
かたかまぼこ(ほし)	5
うおそうめん	7
オクラ	7
たまねぎ	25
とうがん	25
にんじん	10
しお	0.1
小麦うすくちしょうゆ	5
けずりぶし	1.7
みず	100



小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

8日

星型コロケ	
小麦ほしがたコロケ (50g)	1コ
なたねあぶら	7.5



小麦ほしがたコロケ (50g) 1コ

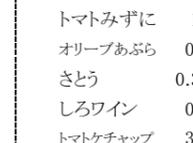
8日

オニオンスープ	
ベーコン	10
たまねぎ	40
キャベツ	20
セロリー	0.5
ローストオニオン	10
ローリエ	0.01
やさいブイオン	15
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.5
小麦うすくちしょうゆ	1.5
なたねあぶら	0.1
みず	85

小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

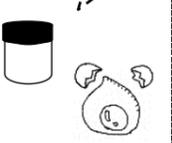
9日

あじフライ	
小麦あじフライ (40g)	1コ
なたねあぶら	6



小麦あじフライ (40g) 1コ

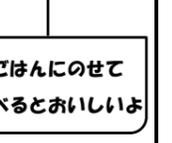
かきたま汁	
とりにく	20
卵 たまご	20
かまぼこ	5
たまねぎ	25
えのきたけ	5
にんじん	5
あおねぎ	5
しお	0.1
小麦うすくちしょうゆ	5
けずりぶし	1.7
でんぷん	0.3
みず	100



小麦うすくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

9日

こぎつね丼	
ぶたミンチ	20
おさけ	1
あぶらあげ	10
にんじん	10
むきえだまめ	3
なたねあぶら	0.1
さとう	2.3
小麦こいくちしょうゆ	2.3
けずりぶし	0.15
でんぷん	0.3
みず	10



小麦こいくちしょうゆ (乳)牛乳 1本

ごはんのせて食べるとおいしいよ