2025年6月分　学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

	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	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
6月分平均栄養量	607	25.5（16.8％）	19.0（28.1％）	328	78	3.0	185	0.50	0.54	25	5.3	2.1

◆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。
◆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、大阪産・京都産ヒノヒカリを使用しています。
◆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。
◆9日（月）のポークカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

6月4日から10日は歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。
かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯と口の健康を保ちましょう。

今月の地場産物

じゃがいも
たまねぎ
かたのルビー（レッドムーン）
きゅうり

交野市の農家の方が作ってくださいました。感謝してたべましょう。

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。

・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。

・20日（金）と26日（木）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、加工食品配合表を希望される保護者の方は、学校給食センターのホームページよりご確認いただけます。

QRコードより配合表の確認ができます。

2日　ごまうめちりめんご飯

うち豆のみそ汁	
とりにく	10
あぶらあげ	5
うちまめ	5
こんにゃく	10
キャベツ	20
たまねぎ	20
にんじん	5
こまつな	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

じゃがいもとベーコンの煮物	
ベーコン	15
じゃがいも	35
たまねぎ	10
おさけ	0.5
さとう	1
小麦 うすくちしょうゆ	2
けずりぶし	0.3
みず	10

(乳)牛乳　1本

3日　(小麦・乳)米粉パン

鶏肉と野菜のスープ	
とりにく	10
じゃがいも	30
たまねぎ	30
にんじん	10
チンゲンサイ	20
ポークブイヨン	7.5
ローリエ	0.01
こしょう	0.03
しお	0.2
小麦 うすくちしょうゆ	2
みず	100

ミートスパゲティ	
小麦 スパゲティ	15
ぎゅうミンチ	25
たまねぎ	20
パセリ	0.5
カレーこ	0.05
こしょう	0.02
しお	0.1
トマトピューレ	2
トマトケチャップ	8
とんかつソース	2
なたねあぶら	0.2
でんぷん	0.5
みず	0.5

(乳)牛乳　1本

4日　ご飯

夏野菜の豚汁	
ぶたにく	15
かぼちゃ	30
なす	20
オクラ	5
にんじん	5
ささがきごぼう	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

太刀魚フライ	
小麦 たちうおフライ（40g）	1コ
なたねあぶら	8

なつやさい

(乳)牛乳　1本

5日　(小麦・乳)コッペパン

じゃがいものみそ汁	
とりにく	20
かんそうわかめ	0.3
じゃがいも	30
にんじん	5
たまねぎ	20
こまつな	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

豆腐ハンバーグ	
とうふハンバーグ（40g）	1コ

ツナときゅうりのサラダ	
ツナ	12
きゅうり	30
にんじん	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1
す	1.4
こめあぶら	0.5

(乳)牛乳　1本

6日　ご飯

もやしスープ	
とりにく	15
もやし	30
にんじん	15
チンゲンサイ	20
えのきたけ	5
あおねぎ	5
チキンスープ	6
こしょう	0.02
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	2.5
みず	100

ホイコウロウ	
ぶたにく	25
キャベツ	40
ピーマン	10
にんじん	5
つちしょうが	0.1
にんにく	0.01
おさけ	0.4
まめみそ	0.5
小麦 テンメンジャン	0.8
トウバンジャン	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	0.5
なたねあぶら	0.1

レモンマフィン（25g）　1コ

(乳)牛乳　1本

9日　ご飯

ポークカレー☆	
ぶたにく	25
レンズまめ	10
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	10
ローリエ	0.02
プルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

コールスローサラダ	
キャベツ	40
にんじん	10
ホールコーン	7
こしょう	0.03
ノンエッグマヨネーズ	5

(乳)牛乳　1本

10日　(小麦・乳)パーカーパン

ポトフ	
ミニウインナー	25
じゃがいも	30
たまねぎ	25
キャベツ	35
にんじん	15
セロリ	1
ポークブイヨン	5
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	45

照り焼きチキン	
とりにく（40g）	1コ
おさけ	0.8
みりん	1.8
さとう	0.7
小麦 こいくちしょうゆ	2.5
でんぷん	0.3
みず	5

(乳)スライスチーズ（15g）　1コ

(乳)牛乳　1本

11日　ご飯

かやくうどん	
とりにく	20
かまぼこ	5
あぶらあげ	5
小麦 うどん	50
たまねぎ	25
にんじん	10
えのきたけ	5
あおねぎ	5
さとう	0.2
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	6
けずりぶし	1.7
みず	100

かつおの混ぜご飯の具	
かつおかくぎり	40
つちしょうが	1.5
さとう	2
みりん	2
おさけ	2.7
小麦 うすくちしょうゆ	2.7

ごはんにまぜてたべてね

高知県の郷土料理

(乳)牛乳　1本

12日　(小麦・乳)コッペパン

プルコギ	
ぎゅうにく	20
つちしょうが	0.5
にんにく	0.1
おさけ	0.5
さとう	0.5
小麦 こいくちしょうゆ	1
キャベツ	45
たまねぎ	45
にんじん	10
しめじ	10
もやし	15
にら	10
コチジャン	1.4
おさけ	1
みりん	0.5
さとう	1.2
小麦 こいくちしょうゆ	5
なたねあぶら	0.3

ポークしゅうまい	
小麦 ポークしゅうまい（18g×）	2コ

(乳)牛乳　1本

13日　ご飯

若竹汁	
とりにく	15
かまぼこ	5
かんそうわかめ	0.3
たまねぎ	25
たけのこ	20
えのきたけ	10
あおねぎ	5
小麦 うすくちしょうゆ	5
しお	0.1
けずりぶし	1.7
みず	100

チキンカツ	
小麦 チキンカツ（40g）	1コ
なたねあぶら	8

かんぱちふりかけ	
だいずのはな	2
かんぱちそぼろ	10
しろいりごま	0.2
みりん	1
さとう	1
小麦 こいくちしょうゆ	1.6
なたねあぶら	0.1

みかんジュース　1本

2025年6月分　学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

16日（月）

ご飯

赤だしのみそ汁

とりにく	15
とうふ	15
えのきたけ	5
たまねぎ	30
じゃがいも	30
あおねぎ	5
みそ	2
あかみそ	8
けずりぶし	1.7
みず	100

豚肉のしょうが炒め

ぶたにく	25
たまねぎ	35
ピーマン	5
つちしょうが	0.5
みりん	1
小麦 うすくちしょうゆ	1.3
なたねあぶら	0.1

(乳)牛乳　1本

17日（火）

(小麦・乳)ブランパン

ビーフシチュー

ぎゅうにく	20
きんときまめ	10
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	10
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

キャベツと豚肉のコリコリ炒め

ぶたにく	15
キャベツ	30
小麦 くきわかめいりごぶづけ	10
なたねあぶら	0.2

(乳)牛乳　1本

18日（水）

ご飯

豆腐のみそ汁

とうふ	25
じゃがいも	25
たまねぎ	35
こまつな	10
にんじん	5
みそ	10
けずりぶし	1.7
みず	100

あじフライ

小麦 あじフライ (40g)	1コ
なたねあぶら	8
ウスターソース	3

春雨サラダ

とりほぐしみ	8
りょくとうはるさめ	6
きゅうり	5
にんじん	5
小麦 うすくちしょうゆ	1.6
しお	0.1
さとう	0.4
す	1
ごまあぶら	1

(乳)牛乳　1本

19日（木）

(小麦・乳)コッペパン

ABCスープ

ベーコン	10
小麦 アルファベットマカロニ	6
たまねぎ	35
キャベツ	30
にんじん	10
セロリ	1
ローリエ	0.01
ポークブイヨン	4.3
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
みず	85

フランクフルト

フランクフルト (20g×)	2コ
トマトケチャップ	5

(乳)牛乳　1本

20日（金）

ご飯

えび団子の寄せ鍋風煮

ぶたにく	30
えび えびだんご	20
とうふ	35
たまねぎ	35
えのきたけ	5
ささがきごぼう	10
こまつな	20
にんにく	0.05
おさけ	1.5
みりん	2
小麦 こいくちしょうゆ	4
けずりぶし	1
みず	50

根菜の炒め物

とりにく	15
にんじん	10
れんこん	20
おさけ	1
みりん	1
さとう	1.2
小麦 こいくちしょうゆ	1.8
なたねあぶら	0.2

ミルメーク(12.5g)　1コ

(乳)牛乳　1本

23日（月）

ご飯

もずくのみそ汁

とうふ	20
もずく	7
たまねぎ	35
にんじん	10
あおねぎ	5
あかみそ	8
みそ	2
けずりぶし	1.7
みず	100

紫いもコロッケ

小麦 むらさきいもコロッケ (40g)	1コ
なたねあぶら	8

クーブイリチー

ぶたにく	20
にこみちくわ	10
にんじん	5
ほそぎりこんぶ	2
ごまあぶら	0.2
さとう	2
小麦 こいくちしょうゆ	2
おさけ	0.5
みず	10

(乳)牛乳　1本

24日（火）

(小麦・乳)パインパン

肉団子スープ

小麦 ミートボール	25
じゃがいも	30
キャベツ	25
たまねぎ	15
にんじん	5
こまつな	10
つちしょうが	0.5
しお	0.08
こしょう	0.03
チキンスープ	5.5
小麦 うすくちしょうゆ	3
みず	100

トッポギと絹厚揚げのチリソース

トッポギ	15
きぬあつあげ	15
たまねぎ	8
トマトケチャップ	10.5
さとう	0.7
小麦 うすくちしょうゆ	1.1
トウバンジャン	0.04
なたねあぶら	0.2
みず	1

(乳)牛乳　1本

25日（水）

ご飯

チキンカレー

とりにく	25
レンズまめ	10
じゃがいも	50
たまねぎ	40
にんじん	10
ローリエ	0.02
プルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

切り干し大根の甘酢和え

ツナ	15
きゅうり	5
きりぼしだいこん	5
さとう	1
小麦 こいくちしょうゆ	1.2
す	1

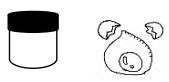
(乳)牛乳　1本

26日（木）

(小麦・乳)コッペパン

卵入り春雨スープ

とりにく	10
卵 たまご	20
りょくとうはるさめ	5
たまねぎ	20
チンゲンサイ	10
にんじん	5
エリンギ	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	3
チキンスープ	5.5
みず	100



コーンサラダ

ホールコーン	25
キャベツ	20
にんじん	5
かんそうわかめ	0.1
す	1.4
さとう	1
小麦 こいくちしょうゆ	1.2
こめあぶら	0.5

チョコクリーム(15g)　1コ

(乳)牛乳　1本

27日（金）

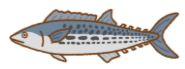
ご飯

うずしお汁

とりにく	15
なるとかまぼこ	5
うおそうめん	7
たまねぎ	30
にんじん	10
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	5
けずりぶし	1.7
みず	100

さわらのスタミナ焼き

小麦 さわらのスタミナやき (40g)	1コ



れんこんとひじきの炒り煮

ぶたにく	15
めひじき	0.3
れんこん	15
にんじん	5
さとう	1.4
みりん	1
小麦 こいくちしょうゆ	2
なたねあぶら	0.2

(乳)牛乳　1本

30日（月）

ご飯

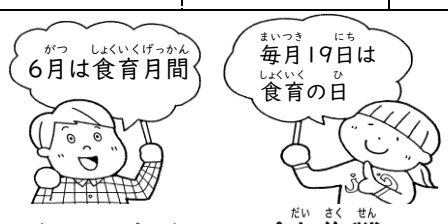
マーボー豆腐

とうふ	80
ぶたミンチ	25
たまねぎ	50
にんじん	25
あおねぎ	5
つちしょうが	0.8
ほししいたけ	0.5
にんにく	0.03
あかみそ	4
まめみそ	2
小麦 テンメンジャン	3
トウバンジャン	0.1
みりん	1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
さとう	0.8
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	8

揚げぎょうざ

小麦 あげぎょうざ (18g×)	2コ
なたねあぶら	7.2

(乳)牛乳　1本



かみごたえアップ大作戦！

ほかにも、野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物もかみごたえがアップします。

6月の郷土料理は四国地方です。
高知県はかつおの一本釣りが盛んです。
6月11日は「かつおの混ぜご飯の具」が登場します。
かつおの味を楽しんでください。

防災イベント「非常食を食べてみよう」

災害が起きて、普段の生活ができなくなったとき「食べること」はとても重要になります。

家庭において「防災」について考えるきっかけにしてもらうため「非常食の試食体験」を実施します。

日　時	令和7年7月28日（月）10時～
場　所	おりひめ給食センター 2階 多目的室
対　象	交野市在住の方
募集人数	30名（先着）
参加費用	300円
内　容	講話「防災食について」 災害時用移動釜体験 非常食の試食
応募方法	右記QRコードより申込
応募期間	令和7年6月23日（月）9時～