

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
<p>エネルギー 873 kcal たんぱく質26.7g 塩分3.2g</p> <p>わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7</p> <p>キムチ豚しゃが 豚肉 25 米ぬか油 0.2 じゃがいも 55 たまねぎ 38 にんじん 22 白菜キムチ 22 にら 1 ☆白ごま 1 さとう 2 こいくちしょうゆ 3 けずりふし 0.5 水 15</p> <p>切干の和え物 うすあげ 4 切干しだいこん 4 にんじん 18 たまねぎ 9 うすくちしょうゆ 2.4 さとう 0.8 かたくり粉 0.4 水 0.4</p> <p>ヨーグルト ☆ヨーグルト(プラス)(乳) 1コ</p> <p>春巻 ☆はるまき(小麦) 1コ 米ぬか油 3.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 729 kcal たんぱく質26.7g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>照り焼きハンバーグ ハンバーグ(鶏豚) 1コ 米ぬか油 0.2 ニンギキ 10 しめじ 10 さとう 2.4 みりん 2.4 こいくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 水 8</p> <p>青菜のベーコン炒め ベーコン 5 チンゲン菜 22 はくさい 44 しめじ 0.1 さとう 0.02 うすくちしょうゆ 0.8 こいくちしょうゆ 7 一味唐辛子 0.01 かたくり粉 0.6 水 10</p> <p>ごぼうサラダ まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 和風ドレッシング 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 738 kcal たんぱく質30.9g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>油淋鶏 ユウリンチー 100 皮なし鶏肉(もも) 30 土しょうが 0.6 こいくちしょうゆ 0.5 かたくり粉 0.3 米ぬか油 7.5 白ねぎ 8 さとう 2.4 す 2.4 こいくちしょうゆ 7 一味唐辛子 0.01 かたくり粉 0.6 水 10</p> <p>小松菜としめじの炒め物 こまつな 44 しめじ 13 米ぬか油 0.3 さとう 0.02 7.5 こしょう 0.02</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 772 kcal たんぱく質34.9g 塩分2.6g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>鮭クリームパスタ 鮭フレーク 30 ☆スバグティ(小麦) 30 ほうれんそう 20 たまねぎ 20 米ぬか油 0.5 うすくちしょうゆ 0.1 す 0.03 ☆ホワイトベース(乳・小麦) 15 ☆牛乳 15 ☆粉チーズ(乳) 15 白ワイン 1 とりがらスープ 5 水 8 ☆バター(乳) 0.5</p> <p>もやしサラダ ハム 30 太もやし 30 にんじん 20 米ぬか油 20 さとう 20 うすくちしょうゆ 0.5 0.1 す 0.03</p> <p>いちごジャム いちごジャム 1袋</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 771 kcal たんぱく質28.3g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豚肉のピピンパ風 豚肉 10 にんじん 35 チンゲン菜 10 太もやし 30 にんにく 0.2 1 にんにく 0.7 2 米ぬか油 0.5 さとう 2 こいくちしょうゆ 6 ☆すりごま 2 ☆ごま油 0.4</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 728 kcal たんぱく質33.0g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>鮭の根おろしかけ さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 だいこん 25 こいくちしょうゆ 2 みりん 1.5 だいごんしほり汁 3.5</p> <p>ほうれん草ともよしのかつお和え ほうれんそう 22 たまねぎ 22 にんじん 5 かつおぶし 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 うすくちしょうゆ 0.75 さとう 0.9</p> <p>蓮わかめ入りきんぴら 牛肉 10 細きりくわがめ 10 いとごんにやく 10 にんじん 6 ささがきごぼう 15 米ぬか油 0.5 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 みりん 1 さけ 1 水 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 898 kcal たんぱく質35.4g 塩分3.1g</p> <p>☆バーガーパン ☆バーガーパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>チキンカツ ソースかけ ☆チキンカツ(小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 4</p> <p>キャベツソテー キャベツ 58 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 さとう 0.02</p> <p>ソーセージときのこのアピシヨ風 ウインナー 25 じゃがいも 20 しめじ 10 ニンギキ 10 にんじん 0.7 パセリ 0.2 オリーブ油 4 しめじ 0.2 こしょう 0.01</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 775 kcal たんぱく質28.0g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>豆腐のチリソース煮 冷凍とうふ 80 豚肉 20 たまねぎ 44 にんじん 11 青ねぎ 3 土しょうが 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5 しめじ 0.2 こしょう 0.03 かつお油漬 30 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 トマトケチャップ 6 チリソース 6 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 1 とりがらスープ 6 水 10</p> <p>おひたし チンゲン菜 28 はくさい 44 みりん 0.1 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>かつおそぼろ かつお油漬 30 にんじん 1 土しょうが 1 米ぬか油 0.2 さとう 1 しめじ 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 746 kcal たんぱく質25.8g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>春雨のひき肉炒め 合挽肉 35 マロニー 10 たまねぎ 36 キャベツ 36 土しょうが 16 たけのこ水煮 10 干しいだけ 0.5 青ねぎ 0.5 土しょうが 1 米ぬか油 3.5 さとう 1 しめじ 0.15 こしょう 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>しろなの煮びたし おおさかしろな 44 平天 10 みりん 36 うすくちしょうゆ 16 けずりふし 10 水 10</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 855 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.9g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>コーンコロッケ ☆コーンコロッケ(小麦) 44 米ぬか油 10</p> <p>チンゲン菜の炒め物 チンゲン菜 10 キャベツ 36 土しょうが 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.35 うすくちしょうゆ 1.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 727 kcal たんぱく質27.7g 塩分3.0g</p> <p>鮭わかめごはん 精白米 100 紅鮭わかめ 3.14</p> <p>豚肉のごま煮 コチジャン 2 こいくちしょうゆ 2 豚肉 30 みりん 55 さとう 20 つきごんにやく 44 たまねぎ 1 にんじん 22 土しょうが 1 ☆すりごま 1.5 米ぬか油 1 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりふし 0.5 水 15</p> <p>キャベツと挽肉のコチジャン炒め 鶏挽肉 15 キャベツ 35 たまねぎ 20 土しょうが 0.2 米ぬか油 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 717 kcal たんぱく質27.2g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>白身魚の野菜ソースかけ ホキ(穀粉付き) 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 6 ピーマン 6 米ぬか油 0.2 さとう 3 す 3 こいくちしょうゆ 3 かたくり粉 0.3 水 6</p> <p>白菜のおかか はくさい 43 こまつな 11 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 746 kcal たんぱく質31.7g 塩分2.8g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>とりすき焼風にこみ 皮なし鶏肉 50 白ねぎ 10 たまねぎ 40 はくさい 70 米ぬか油 0.5 さとう 4 うすくちしょうゆ 5.5 みりん 2 水 7 冷凍焼き豆腐 25</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 827 kcal たんぱく質32.5g 塩分2.4g</p> <p>☆紫いもパン ☆紫いもパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 7 大豆(水煮) 20 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 2.4 にんにく 0.5 トマト豆詰 10 三度豆 9 米ぬか油 0.5 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.6 トマトケチャップ 0.02 ローリエ粉末 4 ポークフィヨン(缶) 20 水</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 745 kcal たんぱく質33.3g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>マーボー豆腐 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいだけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 9 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 0.22 みそ 1 みそ 2.5 トウバンジャン 8 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 742 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>あじの南蛮漬け あじ(穀粉付き) 1切 米ぬか油 6 にんじん 5 たまねぎ 15 さとう 3 す 3 みりん 3 こいくちしょうゆ 4.5 水 6</p> <p>豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 10 しめじ 6 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 837 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.8g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>オムレツ ☆フレンチオムレツ(卵) 12 米ぬか油 52 合挽肉 12 にんじん 6 たまねぎ 22 にんにく 0.2 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 しめじ 0.1 こしょう 0.02 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 743 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>関東煮 皮なし鶏肉 16 平天 20 じゃがいも 55 板こんにやく 6 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりふし 0.5 水 50 ミニミニがまん 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 30</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 743 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>厚揚げとキャベツのみそ炒め 厚揚げ 55 豚肉 16 冷凍厚揚げ 6 キャベツ 0.3 たまねぎ 1 にんじん 2 干しいだけ 0.5 たけのこ水煮 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 しめじ 0.3 こしょう 0.02 みそ 3 八丁風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 トウバンジャン 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 884 kcal たんぱく質29.0g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しめじ 0.3 こしょう 0.02 トマトビュール 1.1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 8 こいくちしょうゆ 0.8 丸粒ソラーレフルク 12 水 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>
<p>エネルギー 742 kcal たんぱく質33.6g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>あじの南蛮漬け あじ(穀粉付き) 1切 米ぬか油 6 にんじん 5 たまねぎ 15 さとう 3 す 3 みりん 3 こいくちしょうゆ 4.5 水 6</p> <p>豚肉のガーリック炒め 豚肉 30 たまねぎ 33 にんじん 10 しめじ 6 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しめじ 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1.5</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 837 kcal たんぱく質31.9g 塩分2.8g</p> <p>☆コッペパン ☆コッペパン(乳・小麦) 1コ</p> <p>オムレツ ☆フレンチオムレツ(卵) 12 米ぬか油 52 合挽肉 12 にんじん 6 たまねぎ 22 にんにく 0.2 土しょうが 0.4 米ぬか油 0.2 しめじ 0.1 こしょう 0.02 トマトケチャップ 4 ウスターソース 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 743 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.4g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>関東煮 皮なし鶏肉 16 平天 20 じゃがいも 55 板こんにやく 6 にんじん 22 さとう 3.7 こいくちしょうゆ 4.5 けずりふし 0.5 水 50 ミニミニがまん 15 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 30</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 743 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.3g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>厚揚げとキャベツのみそ炒め 厚揚げ 55 豚肉 16 冷凍厚揚げ 6 キャベツ 0.3 たまねぎ 1 にんじん 2 干しいだけ 0.5 たけのこ水煮 10 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 米ぬか油 1 しめじ 0.3 こしょう 0.02 みそ 3 八丁風みそ 2 こいくちしょうゆ 2 さとう 3 トウバンジャン 2</p> <p>☆牛乳 1本</p>	<p>エネルギー 884 kcal たんぱく質29.0g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 精白米 100</p> <p>ドライカレー 豚ひき肉 40 たまねぎ 60 にんじん 20 にんにく 0.3 土しょうが 0.3 米ぬか油 0.2 しめじ 0.3 こしょう 0.02 トマトビュール 1.1 トマトケチャップ 3 ウスターソース 8 こいくちしょうゆ 0.8 丸粒ソラーレフルク 12 水 1</p> <p>☆牛乳 1本</p>

今日の みんなのイチオシレシピ

今月もみんなのイチオシレシピで選ばれた献立が新献立として登場します！楽しみにしててくださいね。

6日(木) 鮭クリームパスタ
19日(水) じゃがいものみそバター炒め

6月の新献立

28日(金) チンゲン菜のサラダ

～お知らせ～
6月に使用するじゃがいもは全て新じゃがいもになります。旬の野菜を味わってくださいね！おいしいよ！

食中毒に注意!!

ジメジメした梅雨の時期は湿度が上がり、食中毒に注意が必要です。

《食中毒とは》
食中毒の多くは、細菌やウイルスが原因です。食中毒菌や、それらが作った毒素などを含む食べ物を食べることで胃腸炎(腹痛、下痢、おう吐など)や発熱が起こります。食中毒菌は目に見えないので、食べ物を食べて体の中に入ってしまうことがあります。そのため、手洗いが重要になります。

《食中毒は夏に増えます》
食中毒は、6月から8月に多く発生しています。この時期は、湿度や気温が高いため、細菌が増えやすくなるのです。でも最近では、ノロウイルスのように冬にも食中毒が多く発生するようになってきました。1年を通じて注意が必要です。

食中毒予防のキホン

- つけない (手洗いを怠らない)
- ふやさない (生野菜を十分に加熱する)
- やっつける (調理器具を消毒する)

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	780	15	28	388	3.4	289	0.68	0.57	35	6.3	2.4
学校給食摂取基準(中学生)	830	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

【給食献立表の見方】
①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
②のマークの日は、スプーンも持参してください。
③のマークの日は、食卓のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルギー(卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。
※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。
『加工食品のアレルギーの記載について』
加工食品の食品名の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳)※乳は脱脂粉乳です。

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費と市の補助金で運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。