

2日(月) エネルギー 856 kcal たんぱく質36.6g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 100 鶏の唐揚げおろしソース 豚肉のガーリック炒め 鶏肉（皮つき） 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 だいにん 20 青ねぎ 5 さとう 1.5 こいくちしょうゆ 4 みりん 0.5 さけ 1 かたくり粉 0.3 だしこんぶ 0.5 水 15 豚肉 30 たまねぎ 3 にんじん 6 しめじ 10 パセリ 0.3 にんにく 0.3 米ぬか油 0.2 しお 0.01 こいくちしょうゆ 0.01 かたくり粉 1.5 さけ 0.5 こしょう 0.3 みりん 0.5 水 15 ☆牛乳 1本	3日(火) エネルギー 809 kcal たんぱく質32.8g 塩分2.5g ☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ ポークビーンズ キャベツとハムのサラダ 豚肉 30 大豆（水煮） 6 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.2 トマト缶詰 20 三度豆 6 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 ウィンナー 0.2 じゃがいも 35 たまねぎ 18 6パセリ 0.2 0.02米ぬか油 0.15 4しお 0.15 20こしょう 0.01 ハム（ロース） 10 キャベツ 20 しお 47 こいくちしょうゆ 0.1 洋からし 0.7 米ぬか油 0.2 さとう 0.2 6 じゃがソーセージ 8 0.02 じゃがいも 35 0.6 たまねぎ 18 0.6 パセリ 0.2 0.02 米ぬか油 0.15 4 しお 0.15 20 こしょう 0.01 ☆牛乳 1本	4日(水) エネルギー 769 kcal たんぱく質31.8g 塩分2.7g 白ごはん 精白米 100 いそ煮 皮なし鶏肉 20 平天 10 芽ひじき 2 じゃがいも 44 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 22 こしょう 3 けすりぶし 0.5 水 40 ミニミニがんも 104 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 ミニフィッシュ 20 20 10 2 44 20 16 0.1 16 0.2 0.2 0.5 40 104 0.8 1 20 ☆牛乳 1本	5日(木) エネルギー 764 kcal たんぱく質27.8g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 100 厚揚げの五目炒め煮 しろうなの煮びたし 豚肉 35 にんじん 26 干ししいたけ 0.6 ただけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しょうが 0.6 さけ 0.6 さとう 2.4 うすくちしょうゆ 2.8 とりからスープ 2.4 かたくり粉 1.2 冷凍厚揚げ 18 さとう 45 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 9 35 26 0.6 10 19 1.2 0.6 0.6 2.4 2.8 2.4 1.2 18 45 1 1 9 ☆牛乳 1本	6日(金) エネルギー 767 kcal たんぱく質30.5g 塩分1.7g 白ごはん 精白米 100 白身魚の野菜ソースかけ ポテトサラダ ホキ（澱粉付き） 1切 米ぬか油 6 たまねぎ 10 にんじん 2 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 1切 6 10 6 6 0.2 3 3 3 0.3 6 ☆牛乳 1本	
9日(月) エネルギー 756 kcal たんぱく質31.8g 塩分1.8g 白ごはん 精白米 100 豚肉のしょうが炒め 切干の和え物 豚肉 72 たまねぎ 72 米ぬか油 0.5 土しょうが 2.4 さとう 2.4 こいくちしょうゆ 4.2 さけ 1 みりん 0.4 うすあげ（スライス） 4 切干しだいこん 9 にんじん 18 こまつな 2.4 うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4 みりん 0.4 ☆牛乳 1本	10日(火) エネルギー 829 kcal たんぱく質38.2g 塩分3.0g ☆黒糖パン ☆黒糖パン (乳・小麦) 1コ スパゲティミートソース チンゲン菜のサラダ 合挽肉 30 ☆スパゲティ（小麦） 20 にんじん 11 たまねぎ 45 にんにく 0.4 土しょうが 0.8 米ぬか油 1 しお 0.2 こしょう 0.04 トマトケチャップ 13 ウスターソース 4 ハム 30 チンゲン菜 33 キャベツ 13 こいくちしょうゆ 0.6 洋からし 0.1 米ぬか油 0.2 さとう 0.2 こいくちしょうゆ 3.5 コチジャン 2 ☆白ごま 0.5 ☆ごま油 0.5 水 35 ☆牛乳 1本	11日(水) エネルギー 808 kcal たんぱく質28.8g 塩分1.4g 白ごはん 精白米 100 根菜と豚肉の韓国風煮 かつおそぼろ 豚肉 30 だいこん 45 れんこん 15 にんじん 10 米ぬか油 1 白ねぎ 5 にんにく 0.5 米ぬか油 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 0.2 コチジャン 2 ☆白ごま 0.5 ☆ごま油 0.5 水 35 30 45 15 10 10 1 0.5 0.5 3 0.2 2 0.5 0.5 35 ☆牛乳 1本	12日(木) エネルギー 774 kcal たんぱく質25.5g 塩分2.0g 白ごはん 精白米 100 照り焼きハンバーグ ほうれん草のサラダ ハンバーグ（鶏豚） 30 米ぬか油 6 エリンギ 0.5 しめじ 0.2 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 かたくり粉 1 水 8 1コ 0.2 10 10 10 2.4 2.4 4 1 1 ☆牛乳 1本	13日(金) エネルギー 769 kcal たんぱく質35.4g 塩分2.7g 鶏ねぎ丼 白ごはん 精白米 100 鶏肉のチリソース煮 コーンシュマイ 皮なし鶏肉 100 たまねぎ 60 しお 0.1 こしょう 0.02 さけ 1 にんにく 0.5 たまねぎ 33 にんじん 10 干ししいたけ 1 米ぬか油 0.02 土しょうが 0.5 けすりぶし 5 さとう 3 みりん 1 さけ 0.15 コチジャン 15 かたくり粉 1 水 15 100 60 0.1 0.02 1 0.5 33 10 1 0.02 0.5 5 3 1 0.15 15 1 15 ☆牛乳 1本	
16日(月) エネルギー 802 kcal たんぱく質28.2g 塩分2.3g 白ごはん 精白米 100 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 しお 0.3 こしょう 0.02 カレー粉 0.6 トマトピューレ 8 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 こいくちしょうゆ 0.8 ルルゲ ソリ-ガル-ル- 7 水 12 ポパイソテー 42 キャベツ 17 ほうれんそう 18 ホルンコーン 2.4 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.2 こしょう 0.1 さけ 0.02 ☆牛乳 1本	17日(火) エネルギー 857 kcal たんぱく質29.9g 塩分2.8g ☆コッペパン ☆コッペパン (乳・小麦) 1コ ポトフ 枝豆コーン ウインナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 0.5 こしょう 0.02 ポークフィヨン(袋) 4 水 30 30 60 58 20 8 0.5 0.02 4 30 ☆牛乳 1本	18日(水) エネルギー 844 kcal たんぱく質33.8g 塩分2.2g 白ごはん 精白米 100 豆腐のチャンプル 鉄火味噌 豚肉 30 冷凍とうふ（大） 10 にんじん 20 たまねぎ 58 チンゲン菜 20 マロニー 8 粉かつお 0.5 米ぬか油 0.2 しお 0.02 こしょう 3 こいくちしょうゆ 1 みりん 1 30 10 20 58 20 8 0.5 0.2 3 1 1 ☆牛乳 1本	19日(木) エネルギー 751 kcal たんぱく質34.7g 塩分2.1g 白ごはん 精白米 100 鯖の生姜煮 さば素焼き 1切 米ぬか油 0.2 つゆだれ 6 土しょうが 2.7 水 12 みりん 12 こいくちしょうゆ 1.5 1切 0.2 6 2.7 12 1.5 ☆牛乳 1本	20日(金) エネルギー 738 kcal たんぱく質33.0g 塩分1.4g 白ごはん 精白米 100 鶏肉のチリソース煮 コーンシュマイ 皮なし鶏肉 70 たまねぎ 50 しめじ 12 にんじん 13 青ねぎ 4 土しょうが 0.4 にんにく 0.4 米ぬか油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 さとう 1.2 うすくちしょうゆ 2.4 トマトケチャップ 6 チリソース 4.8 トウバンジャン 0.25 かたくり粉 0.6 とりからスープ 7 水 12 70 50 12 13 4 0.4 0.4 0.5 0.1 0.02 1.2 2.4 6 4.8 0.25 0.6 7 12 ☆牛乳 1本	
23日(月) エネルギー 738 kcal たんぱく質32.8g 塩分3.1g わかめごはん 精白米 100 炊き込みわかめ 2.7 豚じゃが 豚肉 30 さけ 0.3 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 米ぬか油 0.5 さとう 3.5 こいくちしょうゆ 8 けすりぶし 5 水 15 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 0.8 かたくり粉 1 米ぬか油 3 チンゲン菜とツナの炒め物 6 まぐろオイル漬 29 チンゲン菜 5 キャベツ 24 にんじん 15 こしょう 0.08 さとう 0.02 うすくちしょうゆ 0.3 米ぬか油 0.2 土しょうが 1 さとう 2 みりん 2 ☆牛乳 1本	24日(火) エネルギー 831 kcal たんぱく質30.8g 塩分2.8g ☆バーガーパン ☆バーガーパン (乳・小麦) 1コ ミンチカツ ソースかけ ☆国産牛ミチカツ (小麦) 1コ 米ぬか油 6 トンカツソース 6 2 0.8 0.5 1 3 6 ☆牛乳 1本	25日(水) エネルギー 799 kcal たんぱく質39.2g 塩分2.1g 白ごはん 精白米 100 鶏ぼん 皮なし鶏肉（もも） 30 しお 0.1 こしょう 0.01 米ぬか油 0.2 たまねぎ 37 青ねぎ 3 米ぬか油 0.3 ゆずほし酢 8 30 0.1 0.01 0.2 37 3 0.3 8 ☆牛乳 1本	26日(木) エネルギー 757 kcal たんぱく質26.0g 塩分1.9g 白ごはん 精白米 100 マーボー豆腐 豚キムチコロッケ 冷凍とうふ（大） 15 豚ひき肉 1 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干ししいたけ 0.5 土しょうが 0.8 米ぬか油 0.5 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 2 みりん 2.5 ハチ風みそ 2.5 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 15 1 44 16 2 0.5 0.8 0.5 0.1 1.2 2 2.5 2.5 0.1 0.7 2 8 ☆牛乳 1本	27日(金) エネルギー 792 kcal たんぱく質30.1g 塩分2.6g 白ごはん 精白米 100 セルフチキンライス 皮なし鶏肉 40 さけ 0.8 たまねぎ 55 にんじん 28 エリンギ 12 しお 0.3 こしょう 0.03 トマトケチャップ 28 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 2 40 0.8 55 28 12 0.3 0.03 28 0.02 2 ☆牛乳 1本	
30日(月) エネルギー 772 kcal たんぱく質27.7g 塩分3.1g カレーピラフ 精白米 95 ドライミックスカレー 11 サーモンフライ ジャがいも炒め ☆サーモンフライ 1コ 米ぬか油 5 にんじん 6 じゃがいも 44 米ぬか油 0.2 しお 0.2 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 0.5 ☆牛乳 1本	6月の新献立 16日(月) ミルメークいちご 18日(水) 鉄火味噌 25日(水) ツナひじきふりかけ 26日(木) 豚キムチコロッケ 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！楽しみにしていてくださいね。 13日(金)豚バラとじゃがいもの甘辛炒め ポトフ ポトフとは、フランスの家庭料理で、フランス語で「pot(ポー)」は鍋や壺、「feu(フ)」は火を示すため「火にかけた鍋」といった意味を表します。 ポトフは日本でいうところのおでんのような存在の煮込み料理です。 給食では、17日(火)にポトフが登場します。給食のポトフには、ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しめじが入っていますよ。				6月4日(水) 虫歯予防デー 6月19日(木) 食育の日 6月4日(水)は虫歯予防デーです。 食生活の大切さをあらためて考え、健康な歯でしっかりかむ習慣をつけましょう。食べる時によくかむと、体によいことがたくさんありますよ。 6月19日(木)は『食育月間の食育の日』ということで、和食献立にしました。和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。これにより「自然を尊重する日本人の伝統的な食文化」が認められ、和食は世界で注目を集めるようになりました。 19日の献立は、ごはん、鯖の生姜煮、高野豆腐の含め煮、おひたし、のりの佃煮、牛乳です。 自然を尊重する日本人の伝統的な食文化としての和食をみんなてつないでいきましょう。

【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、食缶のおかずがつきます。											
④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー（卵・乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。											
※ただし、中学校ではえび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。											
【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、食缶のおかずがつきます。											
④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー（卵・乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。											
※ただし、中学校ではえび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。											
【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、食缶のおかずがつきます。											
④食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルギー（卵・乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。											
※ただし、中学校ではえび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。											

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆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。