

| 日付                          | 1日(月)   | 2日(火)  | 3日(水)  | 4日(木)  | 5日(金)  | 8日(月)   | 9日(火)  | 10日(水)   | 11日(木)   | 12日(金)   | 15日(月)  | 16日(火)   | 17日(水)  |      |  |
|-----------------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|--|---|--|---|------|--|
| 材料および使用量<br>(3・4年生量)<br>(g) | [ごはん]<br>精白米 80<br>[米粉チキンカレー]<br>皮なし鶏肉 20<br>じゃがいも 33<br>たまねぎ 44<br>にんじん 11<br>トマト缶詰(ダイス) 20<br>土しょうが 0.5<br>にんにく 0.5<br>いため油 1<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>米粉カレールー 13<br>とりがらスープ 10<br>水 90<br>[キャベツとハムのソテー]<br>ハム(ボンレス) 10<br>(6×6ひょうし木切)<br>キャベツ 50<br>いため油 0.5<br>しお 0.1<br>こしょう 0.02 | [黒糖パン]<br>☆黒糖パン 1コ<br>[チリコンカーン]<br>大豆(水煮) 15<br>合挽肉 20<br>ベーコン 5<br>(6×6ひょうし木切)<br>☆シエルマカロニ 10<br>たまねぎ 44<br>にんじん 16<br>エリンギ 6<br>にんにく 0.5<br>いため油 1<br>しお 0.5<br>こしょう 0.03<br>赤ワイン 1<br>トマトケチャップ 7<br>トマトピューレ 10<br>ウスターソース 1<br>チリパウダー 0.05<br>とりがらスープ 10<br>水 70<br>[フライドポテト]<br>じゃがいも 71<br>揚げ油 6<br>しお(食卓塩) 0.1<br>[プチゼリー]<br>プチゼリーおろし洋なしゼリー 1コ | [シーチキンごはん]<br>精白米 70<br>まぐろオイル漬 15<br>にんじん 11<br>さけ 2.8<br>うすくちしょうゆ 4.2<br>水 91<br>[よせなべ風]<br>豚肉 15<br>焼きとうふ 30<br>マロニー(5cmカット) 4<br>はくさい 33<br>ほうれんそう 11<br>にんじん 11<br>しお 0.1<br>うすくちしょうゆ 3.2<br>みりん 1<br>キャベツ 47<br>チンゲン菜 16<br>白菜キムチ 10<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>にら 7<br>切干しだいこん 2<br>☆白ごま 1<br>いため油 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>☆ごま油 0.3 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[いそ煮]<br>皮なし鶏肉 20<br>平天 15<br>☆中華麺 60<br>にんじん 11<br>青ねぎ 5<br>えのきたけ 11<br>しお 0.2<br>うすくちしょうゆ 3<br>さけ 0.5<br>だしこんぶ 1<br>けずりぶし 2<br>水 130<br>[さばのソース煮]<br>さば角切り(2cm角) 50<br>土しょうが 1<br>水 90<br>[ツナドック]<br>まぐろオイル漬 30<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>いため油 0.3<br>しお 0.1<br>こしょう 0.01<br>[ヨーグルト]<br>☆ヨーグルト(プラス) 1コ<br>[ノンエッグマヨ]<br>ノンエッグマヨ クラス1本 | [ごはん(減量)]<br>精白米 70<br>[野菜ラーメン]<br>焼き豚 10<br>カットすり身 20<br>かぼちゃ 33<br>にんじん 11<br>たまねぎ 33<br>えのきたけ 11<br>パセリ(乾燥) 0.04<br>いため油 1<br>しお 1<br>こしょう 0.03<br>☆小麦粉 5<br>☆バター 5<br>☆牛乳 30<br>☆生クリーム 2<br>水 140<br>[キムチそぼろ丼]<br>鶏挽肉 20<br>ウスターソース 3<br>さとう 3<br>まぐろオイル漬 30<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>にら 7<br>切干しだいこん 2<br>☆白ごま 1<br>いため油 0.5<br>しお 0.3<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>☆ごま油 0.3 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[五目汁]<br>かぼちゃ 33<br>にんじん 11<br>たまねぎ 33<br>えのきたけ 11<br>パセリ(乾燥) 0.04<br>いため油 1<br>しお 1<br>こしょう 0.03<br>☆小麦粉 5<br>☆バター 5<br>☆牛乳 30<br>☆生クリーム 2<br>水 90<br>[ツナドック]<br>まぐろオイル漬 30<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>いため油 0.3<br>しお 0.1<br>こしょう 0.01<br>[ヨーグルト]<br>☆ヨーグルト(プラス) 1コ<br>[ノンエッグマヨ]<br>ノンエッグマヨ クラス1本 | [中華風かやくごはん]<br>精白米 65<br>豚肉 15<br>にんじん 11<br>冷凍とうふ 80<br>皮なし鶏肉 20<br>にんじん 16<br>たまねぎ 33<br>じゃがいも 55<br>冷凍厚揚げ 35<br>青ねぎ 3<br>いため油 0.5<br>しお 0.05<br>さけ 0.5<br>みりん 1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいくちしょうゆ 2<br>とりがらスープ 8<br>水 80<br>[わかめスープ]<br>皮なし鶏肉 10<br>冷凍とうふ 20<br>カットわかめ 0.6<br>にんじん 11<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 4<br>とりがらスープ 10<br>水 130<br>[はるまき]<br>☆はるまき(小麦) 1コ<br>揚げ油 5 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[ごはん]<br>精白米 75<br>[中華風かやくごはん]<br>精白米 65<br>豚肉 15<br>にんじん 11<br>冷凍とうふ 80<br>皮なし鶏肉 20<br>にんじん 16<br>たまねぎ 33<br>じゃがいも 55<br>冷凍厚揚げ 35<br>青ねぎ 3<br>いため油 0.5<br>しお 0.05<br>さけ 0.5<br>みりん 1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいくちしょうゆ 2<br>とりがらスープ 8<br>水 80<br>[わかめスープ]<br>皮なし鶏肉 10<br>冷凍とうふ 20<br>カットわかめ 0.6<br>にんじん 11<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 4<br>とりがらスープ 10<br>水 130<br>[はるまき]<br>☆はるまき(小麦) 1コ<br>揚げ油 5 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[ごはん]<br>精白米 75<br>[中華風かやくごはん]<br>精白米 65<br>豚肉 15<br>にんじん 11<br>冷凍とうふ 80<br>皮なし鶏肉 20<br>にんじん 16<br>たまねぎ 33<br>じゃがいも 55<br>冷凍厚揚げ 35<br>青ねぎ 3<br>いため油 0.5<br>しお 0.05<br>さけ 0.5<br>みりん 1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいくちしょうゆ 2<br>とりがらスープ 8<br>水 80<br>[わかめスープ]<br>皮なし鶏肉 10<br>冷凍とうふ 20<br>カットわかめ 0.6<br>にんじん 11<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 4<br>とりがらスープ 10<br>水 130<br>[はるまき]<br>☆はるまき(小麦) 1コ<br>揚げ油 5 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[ごはん]<br>精白米 75<br>[中華風かやくごはん]<br>精白米 65<br>豚肉 15<br>にんじん 11<br>冷凍とうふ 80<br>皮なし鶏肉 20<br>にんじん 16<br>たまねぎ 33<br>じゃがいも 55<br>冷凍厚揚げ 35<br>青ねぎ 3<br>いため油 0.5<br>しお 0.05<br>さけ 0.5<br>みりん 1<br>しお 0.1<br>こしょう 0.03<br>こいくちしょうゆ 2<br>とりがらスープ 8<br>水 80<br>[わかめスープ]<br>皮なし鶏肉 10<br>冷凍とうふ 20<br>カットわかめ 0.6<br>にんじん 11<br>しお 0.2<br>こしょう 0.02<br>うすくちしょうゆ 4<br>とりがらスープ 10<br>水 130<br>[はるまき]<br>☆はるまき(小麦) 1コ<br>揚げ油 5 | [青菜わかめごはん]<br>精白米 80<br>菜めし 0.6<br>炊き込みわかめ 1.4<br>[とりだんご汁]<br>鶏団子 25<br>うすあげ 3<br>じゃがいも 22<br>たまねぎ 22<br>にんじん 11<br>青ねぎ 3<br>みそ 10<br>だしこんぶ 0.3<br>煮干し 1<br>水 130<br>[高野豆腐の含め煮]<br>高野豆腐 10<br>しお 0.2<br>さとう 2.5<br>みりん 1.5<br>うすくちしょうゆ 2.4<br>けずりぶし 0.8<br>水 30 | [ごはん]<br>精白米 75<br>[八宝菜]<br>豚肉 20<br>☆うずら卵 22<br>かまぼこ 10<br>はくさい 60<br>にんじん 16<br>たまねぎ 33<br>たけのこ水煮 10<br>干しいたけ 0.5<br>土しょうが 0.4<br>いため油 1<br>しお 0.2<br>こしょう 0.03<br>さけ 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>しめじ 6<br>☆ごま油 0.5<br>かたくり粉 1.5<br>ポークフィオン(缶) 3<br>水 15<br>[ぶりキャベカツ]<br>☆国産ぶりキャベツカツ 1コ<br>鉄Ca(小麦) 冷凍ゼリー(レモン) 15<br>揚げ油 4 冷凍ゼリー(みかん) 15 | [えびピラフ]<br>精白米 65<br>☆むきえび 20<br>たまねぎ 11<br>にんじん 7<br>エリンギ 5<br>オリーブ油 2<br>さけ 1<br>ポーンストック 2<br>水 88<br>[ポトフ]<br>ウインナー 20<br>じゃがいも 66<br>たまねぎ 55<br>にんじん 16<br>しめじ 6<br>しお 0.6<br>こしょう 0.03<br>ポークフィオン(缶) 5<br>水 50<br>[ももカクテル]<br>もも缶 20<br>冷凍ゼリー(レモン) 15<br>冷凍ゼリー(みかん) 15 |      |  |
|                             | エネルギー(kcal)   | 579  | 698  | 565  | 547  | 594   | 579  | 738  | 608  | 559  | 568   | 571  | 627   | 585  |  |
|                             | たんぱく質(g)  | 20.8   | 24.5   | 30.6   | 23.5   | 23.0  | 27.4   | 25.4   | 20.1   | 24.1   | 22.2  | 27.2   | 23.7  | 21.5 |  |
|                             | 塩分(g)   | 1.6  | 2.1  | 2.1  | 1.9  | 2.7   | 2.0  | 2.8  | 2.7  | 1.4  | 1.2   | 3.3  | 1.4   | 2.2  |  |
|                             | 平均栄養摂取量   | エネルギー kcal 600   | たんぱく質 % 15   | 脂質 % 28  | カルシウム mg 331   | 鉄 mg 2.4  | ビタミン A μgRE 244 B1 mg 0.47 B2 mg 0.47 C mg 24  |  |  |  | 食物繊維 g 5.1  | 塩分 g 2.1   |   |      |  |
|                             | 学校給食摂取基準(中学年)   | エネルギー kcal 650   | たんぱく質 % 18~20% 以下  | 脂質 % 28~30% 以下   | カルシウム mg 350   | 鉄 mg 3.0  | ビタミン A μgRE 200 B1 mg 0.40 B2 mg 0.40 C mg 20  |  |  |  | 食物繊維 g 5.0  | 塩分 g 2.0   |   |      |  |

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています  
 ○食品名に☆印があるのは、大東市の5大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油)です。  
 ○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。  
 ○加工食品の成分表が必要な方は市のホームページでのご確認できます。「大東市学校給食 成分表」で検索してください。



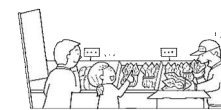
○令和8年4月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費については公費負担となり、児童にかかる学校給食を無償**で提供しています。  
 ○気象状況、インフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で食材または献立が一部変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和8年6月分

| 日付                  | 18日(木)                | 19日(金)               | 22日(月)                   | 23日(火)            | 24日(水)       | 25日(木)                     | 26日(金)                  | 29日(月)                | 30日(火)                |
|---------------------|-----------------------|----------------------|--------------------------|-------------------|--------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 材料および使用量(3・4年生量)(g) | [ペーパーパン] ☆ペーパーパン 1コ   | [ごはん] 精白米 75         | [ごはん] 精白米 75             | [クファージュシー] 精白米 65 | [ごはん] 精白米 75 | [コッペパン] ☆コッペパン 1コ          | [ごはん] 精白米 75            | [ごはん] 精白米 80          | [バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ   |
|                     | [かやくうどん] 皮なし鶏肉 20     | [きりたんぽ風] 豚肉 15       | [マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100       | こいくちしょうゆ(炊飯用) 3   | [豚じゃが] 豚肉 25 | [フレッシュトマトのミネストローネ] ペーコン 15 | [かきたま汁] ☆たまご 22         | [夏野菜の米粉キーマカレー] 合挽肉 25 | [豆乳ポタージュ] 皮なし鶏肉 10    |
|                     | かまぼこ 5                | ちくわ 25               | 豚ひき肉 16                  | 水 95              | じゃがいも 61     | (6×6ひょうし木切) ☆シエルマカロニ 5     | じゃがいも 22                | たまねぎ 35               | じゃがいも 33              |
|                     | ☆うどん 85               | マロニー(5cm巾) 4         | たまねぎ 44                  | 豚ばら肉(1cm巾) 10     | つきこんにやく 22   | キャベツ 17                    | ☆ささめふ 1.5               | かぼちゃ 16               | たまねぎ 33               |
|                     | チンゲン菜 11              | はくさい 22              | にんじん 16                  | 細切りこんぶ(15ミリ) 1    | たまねぎ 36      | たまねぎ 33                    | たまねぎ 22                 | トマト缶詰(ダイス) 15         | にんじん 11               |
|                     | にんじん 11               | にんじん 11              | 青ねぎ 2                    | にんじん 6            | にんじん 22      | キャベツ 17                    | 青ねぎ 3                   | なす 11                 | スイートコーン 15            |
|                     | しお 0.2                | しめじ 11               | 干しいたけ 0.5                | いため油 0.5          | さとう 3        | たまねぎ 33                    | しお 0.2                  | にんじん 11               | いため油 1                |
|                     | うすくちしょうゆ 4            | 青ねぎ 3                | 土しょうが 0.8                | しお 0.5            | こいくちしょうゆ 5   | トマト(生) 20                  | うすくちしょうゆ 4              | ズッキーニ 11              | しお 0.9                |
|                     | だしこんぶ 1               | 土しょうが 0.5            | いため油 0.8                 | こいくちしょうゆ(炒め用) 1   | けずりぶし 0.5    | にんじん 11                    | かたくり粉 1                 | にんにく 0.5              | こしょう 0.03             |
|                     | けずりぶし 1.5             | しお 0.1               | しお 0.1                   | [もずくスープ] 水 30     | 水 30         | セロリ 3                      | だしこんぶ 1                 | 土しょうが 0.5             | ☆小麦粉 5                |
|                     | 水 130                 | さけ 1                 | さとう 1.2                  | 皮なし鶏肉 15          | [野菜炒め] 水 30  | にんにく 0.5                   | けずりぶし 1.5               | いため油 1                | ☆バター 5                |
|                     | [夏野菜のかきあげ] うすくちしょうゆ 2 | こいくちしょうゆ 1           | 冷凍とうふ 15                 | ちくわ 10            | いため油 0.5     | いため油 0.5                   | 水 130                   | しお 0.1                | ☆牛乳 25                |
|                     | たまねぎ 22               | こいくちしょうゆ 2           | みそ 2.5                   | 乾燥もずく 0.4         | キャベツ 38      | しお 0.7                     | [豚ごぼう丼] 豚肉 30           | こしょう 0.03             | 豆乳(無調整) 15            |
|                     | かぼちゃ 22               | けずりぶし 2              | 八丁風みそ 2.5                | はるさめ 2            | にんじん 11      | こしょう 0.02                  | ささがきごぼう 15              | 米粉カレーうどん 13           | ☆生クリーム 2              |
|                     | ゴーヤ 6                 | 水 120                | トウバンジャン 0.1              | たまねぎ 16           | いため油 1       | トマトケチャップ 2                 | たまねぎ 33                 | とりがらスープ 10            | とりがらスープ 8             |
|                     | ☆小麦粉 7                | [くきわかめきんぴら] ☆ごま油 0.3 | 青ねぎ 3                    | しお 0.2            | こしょう 0.03    | チキンブイオン(袋) 8               | 水 95                    | 水 95                  | 水 80                  |
|                     | かたくり粉 3               | 牛肉(1センチ巾) 10         | かたくり粉 0.7                | しお 0.2            | うすくちしょうゆ 1   | 水 90                       | にんじん 6                  | [棒々鶏サラダ] 棒々鶏 15       | [タラフライ] ☆タラフライ(小麦) 1コ |
|                     | しお 0.2                | 細ざりくわかめ(冷凍) 10       | ポークブイオン(缶) 2             | こしょう 0.03         | うすくちしょうゆ 5   | [カレーボール] ☆カレーボール(小麦)Fe 2コ  | 三度豆 6                   | ささみフレーク 15            | 揚げ油 5                 |
|                     | 水 3                   | にんじん 6               | 水 8                      | うすくちしょうゆ 5        | とりがらスープ 12   | 揚げ油 4                      | いため油 1                  | キャベツ 33               | [ソース] ☆ソース(とんかつ) 1袋   |
|                     | 揚げ油 4                 | ささがきごぼう 15           | [青菜の炒め煮] とうふ 2           | 水 130             | 水 130        | [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋        | さとう 2                   | きゅうり 10               |                       |
| [いちごジャム] いちごジャム 1袋  | ☆白ごま 1                | うすあげ 2               | [にんじんしりしり] にんじん 26       | にんじん 26           |              | こいくちしょうゆ 4                 | にんじん 6                  |                       |                       |
|                     | いため油 0.5              | チンゲン菜 33             | まぐろオイル漬 10               | まぐろオイル漬 10        |              | さけ 1                       | いため油 0.5                |                       |                       |
|                     | さとう 2.5               | はくさい 33              | 大豆の華(フレーク) 1.5           | 大豆の華(フレーク) 1.5    |              | 水 3                        | しお 0.1                  |                       |                       |
|                     | こいくちしょうゆ 3            | いため油 0.5             | いため油 0.5                 | いため油 0.5          |              |                            | こしょう 0.02               |                       |                       |
|                     | みりん 1                 | さとう 0.7              | うすくちしょうゆ 1               | うすくちしょうゆ 1        |              |                            | [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋 |                       |                       |
|                     | さけ 1                  | こいくちしょうゆ 1.7         | 水 3                      | 水 3               |              |                            |                         |                       |                       |
|                     | 水 2                   |                      | [沖縄産バインゼリー] 沖縄産バインゼリー 1コ |                   |              |                            |                         |                       |                       |
| エネルギー(kcal)         | 531                   | 540                  | 574                      | 532               | 553          | 766                        | 570                     | 668                   | 633                   |
| たんぱく質(g)            | 21.4                  | 22.9                 | 21.4                     | 20.2              | 20.6         | 21.2                       | 23.2                    | 21.6                  | 25.7                  |
| 塩分(g)               | 2.2                   | 2.0                  | 1.2                      | 2.6               | 1.5          | 2.5                        | 1.8                     | 1.8                   | 2.7                   |

地産地消の取組み

地元で育てられた農産物を地元で食べようとする  
取組みのことを「地産地消」といいます。



【地産地消のいいところ】

- 生産者の顔が見えるので安心して食べることができます。
- 遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担を減らすことができます。

【大東市の地産地消】

学校給食では、地域のお米や野菜を取り入れています。  
昨年度に引き続き、6月には大東市の北条を拠点として、ミニトマトなどの多品種の野菜や米を栽培されている『橋本ファミリーファーム』のトマトを使用します。

25日(木)に、大東市産のトマトを使用した「フレッシュトマトのミネストローネ」が登場します。給食で生のトマトを使用するのは、この時期だけです。旬の新鮮な野菜を味わって食べましょう。

【トマトの紹介】

○トマトの品種 『桃太郎ホープ』

皮が薄く肉厚。味は糖度が高く、酸味とコクを備えているのが特徴です。

○栽培方法

夏は土壌栽培をしていて、太陽の光をたっぷりあびて、味がよく大きいトマトが育ちます。6、7月にできるトマトが美味しいです。

○大阪エコ農産物に認定

化学肥料を使わず、たい肥だけを使い農薬は最小限に抑えて育てています。

農家さんが、私たちのために安心して環境にもやさしいトマトを大切に作ってくれているよ。



～献立紹介～

25日(木)  
フレッシュトマトの  
ミネストローネ

材料・分量(大人4人分)

|         |      |      |        |          |       |
|---------|------|------|--------|----------|-------|
| ベーコン    | 90g  | トマト  | 120g   | 塩・こしょう   | 少々    |
| シエルマカロニ | 30g  | にんじん | 70g    | トマトケチャップ | 大さじ1  |
| じゃがいも   | 70g  | セロリ  | 20g    | チキンブイオン  | 適量    |
| キャベツ    | 100g | にんにく | 1かけ    | 水        | 550cc |
| たまねぎ    | 250g | いため油 | 小さじ1/2 |          |       |

作り方

- ① ベーコン・・・1cm巾、じゃがいも・・・5mmいちょう切、たまねぎ・トマト・・・2cm角、キャベツ・・・1.5cm色紙切り、にんじん・・・せん切り、セロリ・・・粗みじん切り、にんにく・・・みじん切り
- ② 鍋を熱し、油を入れ、にんにく、セロリ、ベーコン、にんじんを炒め、さらにたまねぎ、じゃがいも、トマトを入れ、塩こしょうする。
- ③ 分量の水、チキンブイオン、ケチャップを入れ、さらにキャベツを入れて煮込む。  
※よく煮込む。アクと脂はしっかりとる。
- ④ ゆでたマカロニを加え、よく煮込む。