

<p><b>1日(月)</b></p> <p>エネルギー 721 kcal たんぱく質25.1g 塩分2.1g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>鶏じゃが 2コ 皮なし鶏肉 30 じゃがいも 0.3 つぎこんにやく 55 たまねぎ 20 にんじん 33 米ぬか油 22 さとう 0.5 こいくちしょうゆ 3.5 けずりふし 5 水 0.5</p> <p>米粉たこやき 2コ 米ぬか油 4 トンカツソース 4 小松菜のしらす和え 35 こまつな 35 うすあげ 33 しらす干し 2 うすくちしょうゆ 1.2 みりん 0.5 塩こんぶ 0.5 塩こんぶ 1袋 ★牛乳 1本</p>	<p><b>2日(火)</b></p> <p>エネルギー 851 kcal たんぱく質34.9g 塩分3.0g</p> <p>★コッペパン 1コ ★コッペパン (乳・小麦)</p> <p>ツナポリタン 20 まぐろオイル漬 20 ★パグティ (小麦) 20 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 こしょう 0.3 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6</p> <p>★キャベツとコーンのサラダ 47 キャベツ 10 ホールコーン 0.2 チンゲン菜 0.7 白ねぎ 0.02 にんにく 0.2 土しよが 0.2 さけ 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 鶏挽肉 2.4 八丁風みそ 0.12 トウバンジャン 6 とりからスープ 1.2 かたくり粉 13 水 45 冷凍厚揚げ 3 さとう 1 うすくちしょうゆ 9</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>3日(水)</b></p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質31.6g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>厚揚げの五目炒め煮 35 にんじん 26 干しいたけ 0.6 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 19 白ねぎ 1.2 にんにく 0.6 土しよが 0.6 さけ 1 さとう 2.4 さとう 3.2 うすくちしょうゆ 2.8 鶏挽肉 2.4 八丁風みそ 0.12 トウバンジャン 6 とりからスープ 1.2 かたくり粉 13 水 45 冷凍厚揚げ 3 さとう 1 うすくちしょうゆ 9</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>4日(木)</b></p> <p>エネルギー 724 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.2g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>炒り鶏煮 30 じゃがいも 55 つぎこんにやく 10 にんじん 16 こまつな 22 たまねぎ 22 さとう 5 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 0.75 三度豆 0.75 土しよが 0.9 米ぬか油 0.5 さとう 4.5 こいくちしょうゆ 5.5 水 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>5日(金)</b></p> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質25.8g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>ハンバーグ 1コ 野菜たっぷり トマトソース 2 ハンバーグ (鶏豚) 1コ チンゲン菜 0.2 キャベツ 35 にんじん 20 たまねぎ 7 しお 0.02 エリンギ 5 米ぬか油 0.5 さけ 1 トマトケチャップ 3 トンカツソース 2.5</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	---	--	---	--

<p><b>8日(月)</b></p> <p>エネルギー 792 kcal たんぱく質25.0g 塩分1.8g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>チムタク 35 皮なし鶏肉 0.5 にんにく 0.7 土しよが 0.7 こいくちしょうゆ 0.3 さとう 1.7 さけ 1.5 米ぬか油 0.5 マロニー 5 たまねぎ 44 にんじん 22 じゃがいも 50 青ねぎ 5 一味唐辛子 0.03 水 15 ★ごま油 0.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>9日(火)</b></p> <p>エネルギー 880 kcal たんぱく質38.1g 塩分2.8g</p> <p>★コッペパン 1コ ★コッペパン (乳・小麦)</p> <p>ポークビーンズ 30 豚肉 20 大豆 (水煮) 22 たまねぎ 44 にんじん 11 しめじ 10 にんにく 0.5 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 さとう 0.6 トマトケチャップ 6 ローリエ粉末 4 ポークフィオン(袋) 水 20</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>10日(水)</b></p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質31.9g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>白身魚の野菜ソースかけ 5 ホキ (鶏粉付き) 1切 ちくわ 4 たまねぎ 6 にんじん 10 干しいたけ 0.4 青ねぎ 0.2 米ぬか油 2.5 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 6 みりん 1.8 こいくちしょうゆ 1.6 ★ごま油 0.04</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>11日(木)</b></p> <p>エネルギー 726 kcal たんぱく質34.7g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>豚肉のピピンパ風 50 豚肉 (1センチ巾) 50 にんじん 33 チンゲン菜 60 たまねぎ 20 にんにく 0.7 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 6 みりん 2 ★ごま油 0.4</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>12日(金)</b></p> <p>エネルギー 772 kcal たんぱく質28.0g 塩分2.9g</p> <p>わかめごはん 100 精白米 2.7 炊き込みわかめ</p> <p>じゃがいものそぼろ煮 30 合挽肉 88 じゃがいも 30 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 トウバンジャン 1.5 うすくちしょうゆ 0.5</p> <p>★牛乳 1本</p>
--	--	--	--	--

<p><b>15日(月)</b></p> <p>エネルギー 786 kcal たんぱく質33.7g 塩分2.5g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>バターチキンカレー 60 皮なし鶏肉 15 トマトケチャップ 0.5 たまねぎ 50 にんにく 0.5 土しよが 0.5 米ぬか油 0.1 しお 0.02 アルファルファ 11 水 6 ★ヨーグルト (乳) 15 ★バター (乳) 1</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>16日(火)</b></p> <p>エネルギー 762 kcal たんぱく質25.9g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>ルーローハン風 60 豚ばら肉 60 たまねぎ 33 土しよが 6 にんにく 10 米ぬか油 0.5 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 さけ 1 ★ごま油 0.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>17日(水)</b></p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質32.9g 塩分1.6g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>子キン南蛮 35 皮なし鶏肉 (むね) 30 しお 0.1 こしょう 0.01 かたくり粉 10 米ぬか油 7.5 さとう 3 こしょう 0.1 こいくちしょうゆ 0.7 かたくり粉 6</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>18日(木)</b></p> <p>エネルギー 827 kcal たんぱく質38.9g 塩分3.0g</p> <p>★食パン 2枚 ★食パン (乳・小麦)</p> <p>タコス風 40 合挽肉 40 ウィンナー 30 たまねぎ 30 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5 トマト缶詰 10 コンソメ (粉末) 1 さとう 0.5 チリパウダー 0.1 しお 0.1 レモン果汁 0.01</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>19日(金)</b></p> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質38.5g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>あじの磯辺フライ 1コ ★あじの磯辺フライ(小麦) 1コ 米ぬか油 5</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	---	---	--	---

<p><b>22日(月)</b></p> <p>エネルギー 718 kcal たんぱく質30.8g 塩分1.9g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>マーボー豆腐 100 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 干しいたけ 0.5 土しよが 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 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 かたくり粉 0.7 ポークフィオン (缶) 2 水 7</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>23日(火)</b></p> <p>エネルギー 879 kcal たんぱく質31.7g 塩分3.0g</p> <p>★和食パン 1コ ★和食パン (乳・小麦)</p> <p>ポトフ 30 ウィンナー 30 じゃがいも 60 たまねぎ 58 にんじん 20 しめじ 8 しお 1.5 こしょう 0.3 ポークフィオン(袋) 4 水 30</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>24日(水)</b></p> <p>エネルギー 723 kcal たんぱく質29.4g 塩分1.7g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>豚キムチ 45 はくさい 45 白菜キムチ 20 にんじん 17 米ぬか油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.2</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>25日(木)</b></p> <p>エネルギー 793 kcal たんぱく質31.1g 塩分3.0g</p> <p>菜めし 100 精白米 2.86 菜めし</p> <p>とろり焼き風にこみ 20 皮なし鶏肉 5 白ねぎ 0.3 たまねぎ 0.5 はくさい 20 いとこんにやく 0.5 米ぬか油 0.5 さとう 4 こいくちしょうゆ 5.5 みりん 2 水 6 冷凍焼き豆腐 25</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>26日(金)</b></p> <p>エネルギー 770 kcal たんぱく質32.8g 塩分1.4g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>鮭のマヨネーズ焼き 8 鮭切り身 0.2 米ぬか油 0.2 たまねぎ 15 パセリ 0.3 米ぬか油 0.2 ノンエッグマヨ 10 洋からし 0.1 しお 0.02 こしょう 0.01</p> <p>★牛乳 1本</p>
---	---	---	---	--

<p><b>29日(月)</b></p> <p>エネルギー 771 kcal たんぱく質28.1g 塩分2.0g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>春雨のひき肉炒め 35 合挽肉 10 マロニー 36 たまねぎ 36 キャベツ 36 にんじん 16 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 青ねぎ 5 土しよが 0.5 米ぬか油 3.5 さとう 1 さけ 0.15 しお 0.03 オイスターソース 1.5</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>30日(火)</b></p> <p>エネルギー 757 kcal たんぱく質29.6g 塩分1.5g</p> <p>白ごはん 100 精白米</p> <p>いそ煮 20 皮なし鶏肉 6 平天 52 芽ひしき 2 じゃがいも 44 板こんにやく 20 にんじん 16 さとう 2.2 こいくちしょうゆ 3 けずりふし 0.5 水 40 ミニミニがんも 108 さとう 0.8 こいくちしょうゆ 1 水 20</p> <p>★牛乳 1本</p>	<p><b>8日(月) チムタク</b></p> <p>チムタクは、韓国で広く親しまれている鶏肉料理です。「チム」は「蒸し煮」、「タク」は「鶏」を意味し、ぶつ切りの鶏肉とじゃがいもなどの野菜、タンミョンと呼ばれる韓国春雨をしょうゆと砂糖をベースにした甘いタレに唐辛子を入れ煮込みます。ピリッとした辛みと深いコクが特徴で、大勢でシェアして食べるのが一般的です。今回は給食風にアレンジし、辛さを控え、よく煮込んで仕上げました。8日(月)に新献立として登場します。残さずに食べてください。</p>	<p><b>6月4日(木) 虫歯予防デー</b></p> <p>かむことの効用</p> <p>弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。</p> <p>6月4日の給食は、かみかみ献立になっているので、よくかんで食べてください。</p>
---	--	---	---

**【給食献立表の見方】**

- 献立名は太字・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。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食缶のおかずがつかえます。
- 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。

**【加工食品のアレルゲンの記載について】**

- 加工食品の食品名の後に( )で記載しています。  
【例】パン(小麦・乳)
- 加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市 中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。