


	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	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
6月分 平均栄養量	599	25.2 (16.8%)	19.4 (29.1%)	294	79	2.3	175	0.50	0.54	30	5.1	2.2



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・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・8日(水)と22日(水)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、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。



- ◆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。
- ◆23日(水)のシークワサーゼリーは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆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、京都産コシ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。
- ◆15日(水)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



月	火	水	木	金																																																																																																																																								
<p><b>今月の地場産物</b></p>  <p>交野市の農家の方が作っていただきました。感謝して食べましょう。</p>	<p><b>♪生活はリズムが大切です♪</b></p>  <p>学校生活にも慣れて、生活リズムを整ってきましましたか? しっかり朝ごはんを食べることで、心と体のリズムを整って元気に過ごすごことができますよ。</p>	<p><b>1日</b></p> <p>ご飯</p> <p>いわしのかば焼き</p> <p>磯煮</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>きぬあつあげ</td><td>20</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>めひじき</td><td>1</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>15</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.15</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	とりにく	20	きぬあつあげ	20	こんにやく	20	めひじき	1	じゃがいも	40	たまねぎ	15	にんじん	10	さやいんげん	5	さとう	2.5	小麦 こいくちしょうゆ	4	しお	0.15	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40	<p><b>2日</b></p> <p>(小麦・乳)米粉パン</p> <p>ビーフシチュー</p> <p>キャベツの塩麹炒め</p> <table border="1"> <tr><td>ぎゅうにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>きんときまめ</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>マッシュルーム</td><td>10</td></tr> <tr><td>あかワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.02</td></tr> <tr><td>小麦 デミグラスソース</td><td>30</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>3</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3</td></tr> <tr><td>とんかつソース</td><td>3</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>小麦 こむぎこ</td><td>1</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	ぎゅうにく	20	きんときまめ	10	じゃがいも	40	たまねぎ	40	にんじん	10	マッシュルーム	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	<p><b>3日</b></p> <p>ご飯</p> <p>根菜のみそ汁</p> <p>いかフライ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>15</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>10</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>20</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>15</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>さきがきぼろ</td><td>10</td></tr> <tr><td>みそ</td><td>10</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p> <p>よくかんで食べると、虫歯の予防になりますよ。</p> <p>かみかみ献立</p>	ぶたにく	15	こんにやく	10	じゃがいも	20	だいこん	15	あおねぎ	5	さきがきぼろ	10	みそ	10	けずりぶし	1.7	みず	100																																																								
とりにく	20																																																																																																																																											
きぬあつあげ	20																																																																																																																																											
こんにやく	20																																																																																																																																											
めひじき	1																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
たまねぎ	15																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
さやいんげん	5																																																																																																																																											
さとう	2.5																																																																																																																																											
小麦 こいくちしょうゆ	4																																																																																																																																											
しお	0.15																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
けずりぶし	0.7																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											
ぎゅうにく	20																																																																																																																																											
きんときまめ	10																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
たまねぎ	40																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
マッシュルーム	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																																																																																																																																											
ぶたにく	15																																																																																																																																											
こんにやく	10																																																																																																																																											
じゃがいも	20																																																																																																																																											
だいこん	15																																																																																																																																											
あおねぎ	5																																																																																																																																											
さきがきぼろ	10																																																																																																																																											
みそ	10																																																																																																																																											
けずりぶし	1.7																																																																																																																																											
みず	100																																																																																																																																											
<p><b>6日</b></p> <p>減量ご飯</p> <p>きざみうどん</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>5</td></tr> <tr><td>あぶらあげ</td><td>5</td></tr> <tr><td>かんそうわかめ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>小麦 うどん</td><td>50</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>あおねぎ</td><td>5</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>6</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p> <p>ごはんを混ぜて食べてね</p>	とりにく	20	かまぼこ	5	あぶらあげ	5	かんそうわかめ	0.5	小麦 うどん	50	たまねぎ	25	にんじん	10	あおねぎ	5	えのきたけ	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	<p><b>7日</b></p> <p>(小麦・乳)レーズンパン</p> <p>豚肉とチンゲンサイの炒め物</p> <p>パオシユウ</p> <table border="1"> <tr><td>ぶたにく</td><td>25</td></tr> <tr><td>ちくわ</td><td>15</td></tr> <tr><td>チンゲンサイ</td><td>35</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>35</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>つちしょうが</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ほししいたけ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>1</td></tr> <tr><td>かきあぶら</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>1</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.8</td></tr> <tr><td>みず</td><td>15</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	ぶたにく	25	ちくわ	15	チンゲンサイ	35	キャベツ	30	たまねぎ	35	にんじん	5	つちしょうが	0.5	ほししいたけ	0.5	チキンスープ	1	かきあぶら	0.8	こしょう	0.03	小麦 うすくちしょうゆ	1	しお	0.5	なたねあぶら	0.2	でんぶん	0.8	みず	15	<p><b>8日</b></p> <p>ご飯</p> <p>豚にら炒め</p> <p>かきたま汁</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>卵 たまご</td><td>20</td></tr> <tr><td>かまぼこ</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>えのきたけ</td><td>5</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>5</td></tr> <tr><td>こまつな</td><td>5</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>5</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>1.7</td></tr> <tr><td>でんぶん</td><td>0.3</td></tr> <tr><td>みず</td><td>100</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	とりにく	20	卵 たまご	20	かまぼこ	5	たまねぎ	25	えのきたけ	5	にんじん	5	こまつな	5	しお	0.1	小麦 うすくちしょうゆ	5	けずりぶし	1.7	でんぶん	0.3	みず	100	<p><b>9日</b></p> <p>(小麦・乳)コッペパン</p> <p>ABCスープ</p> <p>フランクフルト</p> <table border="1"> <tr><td>ベーコン</td><td>10</td></tr> <tr><td>小麦 アルファベットマカロニ</td><td>5</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>30</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>30</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>セロリ</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01</td></tr> <tr><td>ポークブイヨン</td><td>15</td></tr> <tr><td>しろワイン</td><td>1</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.5</td></tr> <tr><td>小麦 うすくちしょうゆ</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>みず</td><td>85</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	ベーコン	10	小麦 アルファベットマカロニ	5	たまねぎ	30	キャベツ	30	にんじん	10	セロリ	0.5	ローリエ	0.01	ポークブイヨン	15	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	<p><b>10日</b></p> <p>梅ご飯</p> <p>関東煮</p> <p>わかめサラダ</p> <table border="1"> <tr><td>とりにく</td><td>20</td></tr> <tr><td>ごぼうてん</td><td>20</td></tr> <tr><td>こんにやく</td><td>20</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40</td></tr> <tr><td>だいこん</td><td>40</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>おさけ</td><td>1</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>3</td></tr> <tr><td>小麦 こいくちしょうゆ</td><td>4</td></tr> <tr><td>しお</td><td>0.1</td></tr> <tr><td>なたねあぶら</td><td>0.2</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.7</td></tr> <tr><td>みず</td><td>40</td></tr> </table> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1本</p>	とりにく	20	ごぼうてん	20	こんにやく	20	じゃがいも	40	だいこん	40	にんじん	10	おさけ	1	さとう	3	小麦 こいくちしょうゆ	4	しお	0.1	なたねあぶら	0.2	けずりぶし	0.7	みず	40
とりにく	20																																																																																																																																											
かまぼこ	5																																																																																																																																											
あぶらあげ	5																																																																																																																																											
かんそうわかめ	0.5																																																																																																																																											
小麦 うどん	50																																																																																																																																											
たまねぎ	25																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
あおねぎ	5																																																																																																																																											
えのきたけ	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																																																																																																																																											
ぶたにく	25																																																																																																																																											
ちくわ	15																																																																																																																																											
チンゲンサイ	35																																																																																																																																											
キャベツ	30																																																																																																																																											
たまねぎ	35																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
つちしょうが	0.5																																																																																																																																											
ほししいたけ	0.5																																																																																																																																											
チキンスープ	1																																																																																																																																											
かきあぶら	0.8																																																																																																																																											
こしょう	0.03																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	1																																																																																																																																											
しお	0.5																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
でんぶん	0.8																																																																																																																																											
みず	15																																																																																																																																											
とりにく	20																																																																																																																																											
卵 たまご	20																																																																																																																																											
かまぼこ	5																																																																																																																																											
たまねぎ	25																																																																																																																																											
えのきたけ	5																																																																																																																																											
にんじん	5																																																																																																																																											
こまつな	5																																																																																																																																											
しお	0.1																																																																																																																																											
小麦 うすくちしょうゆ	5																																																																																																																																											
けずりぶし	1.7																																																																																																																																											
でんぶん	0.3																																																																																																																																											
みず	100																																																																																																																																											
ベーコン	10																																																																																																																																											
小麦 アルファベットマカロニ	5																																																																																																																																											
たまねぎ	30																																																																																																																																											
キャベツ	30																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
セロリ	0.5																																																																																																																																											
ローリエ	0.01																																																																																																																																											
ポークブイヨン	15																																																																																																																																											
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																																																																																																																																											
とりにく	20																																																																																																																																											
ごぼうてん	20																																																																																																																																											
こんにやく	20																																																																																																																																											
じゃがいも	40																																																																																																																																											
だいこん	40																																																																																																																																											
にんじん	10																																																																																																																																											
おさけ	1																																																																																																																																											
さとう	3																																																																																																																																											
小麦 こいくちしょうゆ	4																																																																																																																																											
しお	0.1																																																																																																																																											
なたねあぶら	0.2																																																																																																																																											
けずりぶし	0.7																																																																																																																																											
みず	40																																																																																																																																											