

6月の給食申し込みは

マークシート
5月15日(日)

インターネット
5月20日(金)

6月16~30日分は、
インターネットのみ
6月5日(日)まで
追加予約ができます。

しめ切りです。

ごはんと牛乳(200ml)がつきます。給食のときはおはしを忘れずに!!

1日(水) ハヤシライス



ジャーマンポテト ほうれん草とキャベツの炒め物
豆腐ナゲット



2日(木) 天丼



高野豆腐の甘酢あん 小松菜の煮浸し
枝豆 天つゆ

3日(金) タンドリーチキン



じゃがいもと豚肉のピリカラ炒め
甘辛ごぼう 金時豆の甘煮

6日(月) えびカツ



フランクフルトのトマトソース ツナサラダ
青のりポテトビーンズ ひじきソテー イタリアンドレッシング

7日(火) ししゃもフライ



野菜チップス 餅いなりの炊き合わせ
豚肉とチンゲン菜のソテー プチゼリー(りんご)

8日(水) 豚肉とトマトのビタミン丼



高野豆腐のフライ 大根と人参の煮物
みかん(缶詰)



9日(木) チキン竜田タルタルソースかけ



野菜炒め 里芋のから揚げ
ピリカラこんにやく ノンエッグタルタルソース

10日(金) ナン・キーマカレー



マカロニのパペロンチーノ
さつまりんごきんとん きゅうりのピクルス



13日(月) ミンチカツ



野菜のコチュジャン炒め ポテトサラダ
フルーツミックス 茎わかめの佃煮

14日(火) ジャーツァン豆腐



揚げ餃子 さっぱりサラダ
水菜の煮浸し

15日(水) いわしのかば焼き風



ちくわとほうれん草のおかか炒め 鶏団子とじゃがいもの煮物
焼豚とキャベツのからし和え 温州みかんゼリー



16日(木) 牛丼



コーンコロケ
はくさいのお浸し くず餅



17日(金) チキンのクリーム煮



たらこスパゲッティ かぼちゃの甘煮
茎わかめのゆず風味和え



20日(月) てりやき豆腐ハンバーグ



たけのこの土佐煮 ツナポテト
チキンナゲット 黄桃(缶詰)

21日(火) コロケ



ウインナーとキャベツのソテー にしんのカレーから揚げ
ひじきの煮物 しろなのゆかり和え

22日(水) とうもろこしご飯・皿うどん



さつまいもの天ぷら
コールスローサラダ
りんご(缶詰) 揚げ麺

23日(木) クファージュシー



ゴーヤのかき揚げ 厚揚げチャンプルー
黒みつだんご クービーリチー



24日(金) 豚肉のから揚げ南蛮ソース



じゃがいものガーリックソテー
チンゲン菜のオイスターソース炒め オクラの梅おかか煮

27日(月) かれいのから揚げ



てりやきこんにやく 和風スパゲッティ
大学芋れんこん とうもろこしソテー

28日(火) 冷しゃぶ



かつおのチリソース きんぴらごぼう
甘夏みかん(缶詰) ごまドレッシング

29日(水) 鶏の塩麹焼き



キャベツと人参のソテー 肉団子の甘辛
フルーツ杏仁 わかめのくたくた煮

30日(木) 焼肉



炒めビーフン きゅうりの土佐煮
ココア豆



吹田市中学校給食 献立表



令和4年 6月

吹田市教育委員会
吹田市学校給食会

※ご注意ください!!

献立表は全校共通で配布しています。申込みができない日は、短縮授業などで給食の実施がない日です。

給食のときは

おはしを忘れずに!

「スプーンの日」はおはしとスプーンがあると食べやすい日です。



		1 (水) ハヤシライス ジャーマンポテト ほうれん草とキャベツの炒め物 豆腐ナゲット スプーンの日	2 (木) 天丼 高野豆腐の甘酢あん 小松菜の煮浸し 枝豆 天つゆ	3 (金) タンドリーチキン じゃがいもと豚肉のピリカラ炒め 甘辛ごぼう 金時豆の甘煮
6 (月) えびカツ フランクフルトのトマトソース ツナサラダ 青のりポテトビーンズ ひじきソテー イタリアンドレッシング	7 (火) ししゃもフライ 野菜チップス 餅いなりの炊き合わせ 豚肉とチンゲン菜のソテー ブチゼリー (りんご)	8 (水) 豚肉とトマトのビタミン丼 高野豆腐のフライ New!! 大根と人参の煮物 みかん (缶詰) スプーンの日	9 (木) チキン竜田外れ炒め 野菜炒め New!! 里芋のから揚げ New!! ピリカラこんにゃく ノンエッグタルタルソース	10 (金) ナン・キーマカレー マカロニのペペロンチーノ さつまいんごきんとん きゅうりのピクルス スプーンの日
13 (月) ミンチカツ 野菜のコチュジャン炒め ポテトサラダ フルーツミックス 茎わかめの佃煮	14 (火) ジャーツァン豆腐 揚げ餃子 さっぱりサラダ 水菜の煮浸し	15 (水) いわしのかば焼き風 ちくわとほうれん草のおかか炒め 鶏団子とじゃがいもの煮物 焼豚とキャベツのからし和え 温州みかんゼリー	16 (木) 牛丼 コーンコロッケ はくさいのお浸し くず餅 スプーンの日 和菓子の日	17 (金) チキンのクリーム煮 たらこスパゲッティ かぼちゃの甘煮 茎わかめのゆず風味和え スプーンの日
20 (月) てりやき豆腐ハンバーグ たけのこの土佐煮 New!! ツナポテト New!! チキンナゲット 黄桃 (缶詰)	21 (火) コロッケ ウイナーとキャベツのソテー にしんのカレーから揚げ New!! ひじきの煮物 しろなのゆかり和え	22 (水) とうもろこしご飯・血うどん さつまいもの天ぷら コールスローサラダ りんご (缶詰) 揚げ麺	23 (木) クファージュシー ゴーヤのかき揚げ New!! 厚揚げチャンプルー 黒みつだんご クープイリチー 沖縄慰霊の日	24 (金) 豚肉のから揚げ南蛮ソース じゃがいものガーリックソテー チンゲン菜のオイスターソース炒め オクラの梅おかか煮 New!!
27 (月) かれいのから揚げ てりやきこんにゃく New!! 和風スパゲッティ New!! 大学芋れんこん とうもろこしソテー	28 (火) 冷しゃぶ かつおのチリソース New!! きんぴらごぼう 甘夏みかん (缶詰) ごまドレッシング	29 (水) 鶏の塩麹焼き キャベツと人参のソテー 肉団子の甘辛 フルーツ杏仁 わかめのくたくた煮	30 (木) 焼肉 炒めビーフン きゅうりの土佐煮 ココア豆	16~30日の給食は インターネットのみ 6月5日(日)まで 追加予約ができます!

6月分の給食費は5月15日(日)までに納付してください。マークシートの申込みは、5月16日(月)締切りです。インターネットの申込みは、1回目(1~30日分)は5月20日(金)締切り、2回目(16~30日分)は6月5日(日)まで追加予約できます。※1回目に予約完了した16日以降の給食は、2回目の予約期間中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。

吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>

携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



保護者のみなさま

中学校給食は毎月の申込みが必要です！

※申込みの手順について説明していますので、必ずご確認ください。

《給食ご利用の流れ》

1 登録申請書を提出 登録申請書に必要事項を記入して学校に提出します。

**2 ID・パスワードと
払込票の発行** 教育委員会で給食予約システムに登録し、予約申込み時に必要なID・パスワードを記載した「インターネット認証情報通知書」と、給食費を入金するための「払込票」を送付します。

**3 給食費の入金
(毎月15日まで)** お近くのコンビニエンスストアで、給食費をお支払いください。
(払込票1枚につき122円の振込手数料が必要です。)

原則、納付した2日後から申込みができます。
※金・土・日曜日に納付した場合は、月曜日の夜以降に申込みができます。
(月曜日が祝日の場合は、祝日明け後の平日の夜以降になります。)
入金が予約システムに反映されるまで給食の申込みはできません。
※給食費6800円を入金し、申込み食数が40食に満たない場合は、給食費残金に繰越されますので、次回以降の申込みにご利用いただけます。

4 給食の申込み
マークシート・インターネットから、利用したい日の給食を選びお申込みください。
※**マークシートは配膳室のポストへ毎月15日までに投函してください。**
インターネットは毎月20日(追加予約分は当月5日)が予約締切日です。
(インターネット予約は、16日以降の給食を追加予約できます。)

インターネットの申込後は、必ずマイページの「申込確認とキャンセル」より「予約完了」になっているか、保護者の方が確認してください。

5 食券の配付 食券は配膳室にて配付します。
(配付開始の目安は毎月25日頃～、追加予約分は10日頃～)
マークシートで申込みされた方には、申込結果が記載された「マークシート予約状況確認書」と「翌月分のマークシート」も合わせて配付します。

6 給食の受取り 配膳室で「食券」と引き換えに「給食」を受取ります。
おはし・スプーンは各自でご持参ください。
食べ終えた容器は、配膳室に返却してください。

アレルギー物質を含む食品の一覧 ※飲用牛乳は除く

使用日	特定原材料					特定原材料に準ずるもの					
	卵	乳	小麦	えび	豚肉	鶏肉	大豆	さば	りんご	ごま	その他
6月1日			○		○		○		○		牛肉
6月2日			○		○		○	○			
6月3日		○	○		○	○	○			○	
6月6日			○	○	○		○		○		
6月7日			○		○	○	○	○	○		
6月8日			○		○		○	○			
6月9日			○		○	○	○		○	○	
6月10日			○		○	○	○		○	○	
6月13日	○		○		○		○			○	もも
6月14日			○		○		○	○		○	
6月15日			○		○	○	○	○			
6月16日			○				○				牛肉
6月17日		○	○			○	○	○			
6月20日			○		○	○	○				もも
6月21日			○		○		○	○			
6月22日	○		○		○	○	○		○	○	
6月23日			○		○	○	○	○		○	
6月24日			○		○		○	○		○	
6月27日			○		○		○			○	いか
6月28日			○		○		○			○	
6月29日			○		○	○	○	○		○	もも
6月30日			○		○		○		○	○	牛肉

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。

アレルギー物質を含む食品の一覧は、調味料・だし等に少量含まれている場合も表示しています。(油:大豆、醤油:大豆・小麦、ウスターソース:りんご、削り節:さば等)

揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問い合わせください。

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和4年 6月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含まれています 】

1(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	2(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	3(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	6(月)	たんばく質	脂質	エネルギー																																
	27.7g	30.7g	875kcal		31.2g	24.7g	833kcal		39.8g	22.3g	883kcal		33.0g	28.1g	847kcal																																
ごはん ハヤシライス 牛肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しめじ、油、小麦粉 ケチャップ、トウモロコシ、ウスターソース、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ ジャーマンポテト ｻﾞｰｼﾞ、じゃがいも、玉ねぎ、ｺﾞｰﾝ、油、(濃)しょうゆ 塩、ｺｯﾌﾟ ほうれん草とキャベツの炒め物 ｷﾞｬﾌﾞ、ほうれん草、人参、油、(薄)しょうゆ、塩 ｺｯﾌﾟ 豆腐ナゲット (冷)豆腐ｶﾞｯﾄ、揚げ油	342kcal 230kcal	79kcal	17kcal	70kcal	ごはん 天丼 (冷)ちりめんじゃこ、さつまいも、玉ねぎ、人参 みつば、小麦粉、澱粉、塩、(冷)きす天ぷら、揚げ油 高野豆腐の甘酢あん 高野豆腐、澱粉、揚げ油、豚肉、玉ねぎ、人参、ﾀﾞﾝ 油、(濃)しょうゆ、砂糖、米酢、塩、料理酒、削り節 だし昆布 小松菜の煮浸し 小松菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節 枝豆 (冷)枝豆 天つゆ	342kcal 176kcal	138kcal	12kcal	23kcal	5kcal	ごはん タンドリーチキン 鶏肉、ｶｰﾌﾟ、塩、ﾊﾞﾝﾌﾞ、ｺｯﾌﾟ、ｺﾞｰﾝ、ﾄﾞ、ケチャップ じゃがいもと豚肉のピリカラ炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、じゃがいも、揚げ油 ﾀﾞﾝ、人参、玉ねぎ、ﾋﾞｰﾏ、白ねぎ、ｺﾞｰﾝ、油 砂糖、豆板醤、ごま油 甘辛ごぼう ごぼう、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま 金時豆の甘煮 金時豆、砂糖、塩	342kcal 128kcal	96kcal	109kcal	71kcal	ごはん えびカツ (冷)新ｺﾞｰﾝ、揚げ油 フランクフルトのトマトソース ﾌﾗﾝｸフルﾄ、ケチャップ、ウスターソース、澱粉 ツナサラダ ｷﾞ、ｷﾞ、きゅうり、人参、ｺﾞｰﾝ、油 青のりポテトピーンズ 大豆、じゃがいも、澱粉、揚げ油、あおさ、塩 ひじきソテー ｻﾞｰｼﾞ、干ひじき、ﾄﾞ、小松菜、人参、ｺﾞｰﾝ ｷｰﾌﾞ、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ、料理酒 イタリアンドレッシング	342kcal 127kcal	95kcal	33kcal	62kcal	30kcal	21kcal																									
7(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	8(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	9(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	10(金)	たんばく質	脂質	エネルギー																																
32.8g	23.5g	841kcal	29.8g	27.3g	835kcal	36.4g	24.3g	889kcal	38.7g	23.6g	801kcal																																				
ごはん ししゃもフライ (冷)ししゃもﾌﾗｲ、揚げ油 野菜チップス ｲﾝ、人参、揚げ油、塩 餅いなりの炊き合わせ 鶏肉、餅いなり、大根、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 豚肉とチンゲン菜のソテー 豚肉、ｷﾞ、人参、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ ブチゼリー(りんご)	342kcal 130kcal	44kcal	119kcal	50kcal	19kcal	ごはん 豚肉とトマトのビタミン丼 豚肉、玉ねぎ、ﾄﾞ、人参、ﾙｰﾄﾞ、ｺﾞｰﾝ、油 (濃)しょうゆ、砂糖、赤味噌、塩、ｺｯﾌﾟ、澱粉 高野豆腐のフライ (冷)高野豆腐のﾌﾗｲ、揚げ油 大根と人参の煮物 きざみ揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節 みかん(缶詰)	342kcal 150kcal	145kcal	39kcal	22kcal	ごはん チキン竜田タルタルソースがけ 鶏肉、料理酒、砂糖、澱粉、揚げ油、(濃)しょうゆ みりん、米酢 野菜炒め 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ｷﾞ、人参 小大豆もやし、ﾋﾞｰﾏ、干し椎茸、油、ｺｯﾌﾟ 塩、ｺｯﾌﾟ 里芋のから揚げ 里芋、料理酒、(濃)しょうゆ、澱粉、揚げ油 ピリカラこんにゃく こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖 唐辛子、ごま ノンエッグタルタルソース	342kcal 244kcal	58kcal	68kcal	17kcal	23kcal	ナン(大盛不可) キーマカレー 豚肉、鶏ﾊﾞｰ、大豆、玉ねぎ、なす、人参、ｺﾞｰﾝ ｺﾞｰﾝ、油、ケチャップ、ウスターソース、ｶｰﾌﾟ、塩、澱粉 マカロニのペペロンチーノ 豚肉、ｶﾞ、玉ねぎ、小松菜、ｺﾞｰﾝ、ｷｰﾌﾞ、油 (薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ、唐辛子 さつまいごきんとん さつまいも、りんご(缶)、砂糖 きゅうりのピクルス きゅうり、人参、米酢、(薄)しょうゆ、砂糖、ごま	298kcal 201kcal	88kcal	60kcal	17kcal																										
13(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	14(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	15(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	16(木)	たんばく質	脂質	エネルギー																																
25.4g	30.5g	901kcal	30.2g	25.4g	808kcal	30.6g	23.1g	816kcal	26.7g	23.1g	804kcal																																				
ごはん ポークミンチカツ (冷)ﾎｰｷﾝﾁ、揚げ油 野菜の کوچュジャン炒め 豚肉、玉ねぎ、ｷﾞ、人参、にら、油、ﾌﾞ、塩 (濃)しょうゆ、ｺｯﾌﾟ ポテトサラダ ﾙ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、塩、ｺｯﾌﾟ、ﾏｰｽ フルーツミックス 黄桃(缶)、みかん(缶) 茎わかめの佃煮 茎わかめ、(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒 ごま	342kcal 192kcal	33kcal	138kcal	42kcal	17kcal	ごはん ジャージャー豆腐 豚肉、ミ厚揚げ、玉ねぎ、人参、小松菜、ﾀﾞﾝ、ｺﾞｰﾝ 油、(濃)しょうゆ、赤だし味噌、砂糖、ｵｽﾀｰｰ 豆板醤、澱粉、ごま油 揚げ餃子 (冷)ｷﾞ、揚げ油 さつぱりサラダ ﾙ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 ｷｰﾌﾞ、塩、ｺｯﾌﾟ 水菜の煮浸し きざみ揚げ、きょうな、人参、(薄)しょうゆ、砂糖 みりん、削り節	342kcal 165kcal	100kcal	38kcal	26kcal	ごはん いわしのかば焼き風 (冷)いわし澱粉付、揚げ油、砂糖、(濃)しょうゆ みりん、澱粉 ちくわとほうれん草のおかか炒め 焼き竹輪、ほうれん草、油、(濃)しょうゆ、みりん おかか 鶏団子とじゃがいもの煮物 (冷)根菜入りつくね、じゃがいも、人参、ｺﾞｰﾝ (濃)しょうゆ、砂糖、みりん、料理酒、削り節 焼豚とキャベツのからし和え 焼豚、ｷﾞ、人参、油、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 からし 温州みかんゼリー	342kcal 136kcal	25kcal	109kcal	41kcal	26kcal	ごはん 牛丼 牛肉、玉ねぎ、しらたき、(濃)しょうゆ、砂糖 料理酒、みりん コーンコロケ (冷)ｺﾞ、揚げ油 はくさいのお浸し ｷ、小松菜、人参、油、(濃)しょうゆ、みりん くず餅	342kcal 162kcal	103kcal	18kcal	42kcal																										
17(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	20(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	21(火)	たんばく質	脂質	エネルギー	22(水)	たんばく質	脂質	エネルギー																																
39.7g	18.8g	817kcal	28.7g	30.2g	888kcal	28.8g	30.0g	851kcal	26.8g	26.4g	876kcal																																				
ごはん チキンのクリーム煮 鶏肉、塩、ｺｯﾌﾟ、白ｲ、油、玉ねぎ、人参、しめじ 塩、ｺｯﾌﾟ、ﾊﾞｰ、小麦粉、牛乳、ﾃｰ、ﾊﾞ たらこスパゲッティ (冷)たらこ、ﾊﾞ、玉ねぎ、人参、油 (薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ かぼちゃの甘煮 かぼちゃ、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節 茎わかめのゆず風味あえ 茎わかめ、ｷﾞ、油、(薄)しょうゆ、ゆず果汁 砂糖、みりん、だし昆布	342kcal 178kcal	97kcal	49kcal	14kcal	ごはん てりやき豆腐ハンバーグ (冷)豆腐ﾊﾞｰ、玉ねぎ、人参、しめじ、油 みりん、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、澱粉 たけのこの土佐煮 ﾀﾞﾝ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒、だし昆布 おかか ツナポテト ｷ、じゃがいも、玉ねぎ、ﾊﾞ、油、(濃)しょうゆ 塩、ｺｯﾌﾟ チキンナゲット (冷)ｷ、揚げ油 黄桃(缶詰)	342kcal 150kcal	16kcal	82kcal	141kcal	20kcal	ごはん コロケ (冷)ﾎｰ、揚げ油 ウインナーとキャベツのソテー ｳｲﾝﾅｰ、ｷﾞ、ﾄﾞ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩 ｺｯﾌﾟ にしのカレーから揚げ (冷)にしの、澱粉、ｶｰﾌﾟ、揚げ油 ひじきの煮物 きざみ揚げ、干ひじき、人参、油、(濃)しょうゆ 料理酒、砂糖、削り節 しろなのゆかり和え しろな、油、ゆかり、塩	342kcal 144kcal	40kcal	151kcal	30kcal	7kcal	どうもろこしご飯(大盛不可) 米、ｺﾞ、料理酒、塩、(薄)しょうゆ、ｺｯﾌﾟ 皿うどん 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、うずら卵、なると ｷﾞ、玉ねぎ、ﾀﾞﾝ、人参、青ねぎ、干し椎茸 ｺﾞ、油、鶏ｶﾞｰ、(薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ ごま油、澱粉 さつまいもの天ぷら さつまいも、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 コールスローサラダ ﾙ、ｷﾞ、人参、きゅうり、ｷｰﾌﾞ、米酢、ﾊﾞ、塩 りんご(缶詰) 揚げ麵	329kcal	106kcal	136kcal	35kcal	25kcal	108kcal																								
23(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	24(金)	たんばく質	脂質	エネルギー	27(月)	たんばく質	脂質	エネルギー	28(火)	たんばく質	脂質	エネルギー																																
29.6g	27.3g	862kcal	39.5g	24.1g	896kcal	30.5g	20.1g	863kcal	42.0g	21.9g	828kcal																																				
クファージュシー(大盛不可) 米、豚肉、干ひじき、人参、干し椎茸、油、鶏ｶﾞｰ (濃)しょうゆ、料理酒、塩、削り節 ゴーヤのかき揚げ (冷)ちりめんじゃこ、じゃがいも、玉ねぎ、ｺﾞｰ 人参、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油 厚揚げチャンプル 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、ミ厚揚げ、玉ねぎ 人参、ﾀﾞﾝ、小松菜、油、ｺｯﾌﾟ、澱粉、ごま油 黒みつだんご (冷)だんご、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、澱粉 クーフィリチー きざみ昆布、切干大根、こんにゃく、油 (濃)しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒、ごま油、ごま	373kcal	138kcal	121kcal	66kcal	27kcal	ごはん 豚肉のから揚げ南蛮ソース 豚肉、ｺﾞ、ｺﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、ｺｯﾌﾟ 小麦粉、澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、米酢、砂糖 豆板醤 じゃがいものガーリックソテー ｻﾞｰｼﾞ、じゃがいも、玉ねぎ、ｺﾞ、ﾊﾞ、ｷｰﾌﾞ、油 (濃)しょうゆ、塩、唐辛子、ｺｯﾌﾟ チンゲン菜のオイスターソース炒め 焼き竹輪、ｷﾞ、人参、ﾀﾞﾝ、油 ｵｽﾀｰｰ、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ オクラの梅おかか煮 ｶ、みりん、(薄)しょうゆ、梅肉、削り節、おかか	342kcal 299kcal	80kcal	19kcal	19kcal	ごはん かれいのから揚げ (冷)ｶ、塩、ｺｯﾌﾟ、澱粉、揚げ油 てりやきこんにゃく こんにゃく、(濃)しょうゆ、米酢、砂糖、ごま油 和風スパゲッティ ｻﾞｰｼﾞ、(冷)い、ｻﾞｰ、玉ねぎ、ほうれん草 人参、油、(濃)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ、きざみのり 大学芋れんこん さつまいも、ｲﾝ、揚げ油、砂糖、みりん どうもろこしソテー ｺﾞ、油、(濃)しょうゆ、ﾊﾞ、砂糖	342kcal 111kcal	16kcal	113kcal	119kcal	25kcal	ごはん 冷しゃぶ 豚肉、料理酒、ｷﾞ、小大豆もやし、小松菜 人参、(濃)しょうゆ、ﾄﾞ果汁、砂糖 かつおのチリソース (冷)かつおなまり節、澱粉、揚げ油、ｺﾞ、ｺﾞ 油、ケチャップ、砂糖、料理酒、米酢、(濃)しょうゆ 豆板醤 きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん 甘夏みかん(缶詰) ごまドレッシング	342kcal 110kcal	151kcal	29kcal	20kcal	39kcal																									
29(水)	たんばく質	脂質	エネルギー	30(木)	たんばく質	脂質	エネルギー	6月の栄養価 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>6月平均値</th> <th>文部科学省基準</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>847kcal</td> <td>830kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>15%</td> <td>13~20%</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>27%</td> <td>20~30%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>386mg</td> <td>450mg</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>104mg</td> <td>120mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>3.29mg</td> <td>4.00mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンA</td> <td>294 μgRE</td> <td>300 μgRAE</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1</td> <td>0.51mg</td> <td>0.50mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>0.58mg</td> <td>0.60mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>35mg</td> <td>30mg</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>5.7g</td> <td>6.5g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.41g</td> <td>2.5g未満</td> </tr> </tbody> </table>		6月平均値	文部科学省基準	エネルギー	847kcal	830kcal	タンパク質	15%	13~20%	脂質	27%	20~30%	カルシウム	386mg	450mg	マグネシウム	104mg	120mg	鉄	3.29mg	4.00mg	ビタミンA	294 μgRE	300 μgRAE	ビタミンB1	0.51mg	0.50mg	ビタミンB2	0.58mg	0.60mg	ビタミンC	35mg	30mg	食物繊維	5.7g	6.5g	食塩相当量	2.41g	2.5g未満
	6月平均値	文部科学省基準																																													
エネルギー	847kcal	830kcal																																													
タンパク質	15%	13~20%																																													
脂質	27%	20~30%																																													
カルシウム	386mg	450mg																																													
マグネシウム	104mg	120mg																																													
鉄	3.29mg	4.00mg																																													
ビタミンA	294 μgRE	300 μgRAE																																													
ビタミンB1	0.51mg	0.50mg																																													
ビタミンB2	0.58mg	0.60mg																																													
ビタミンC	35mg	30mg																																													
食物繊維	5.7g	6.5g																																													
食塩相当量	2.41g	2.5g未満																																													
ごはん 鶏の塩麹焼き 鶏肉、ｺﾞ、ｺﾞ、塩麹、料理酒、(濃)しょうゆ 塩、ｺｯﾌﾟ、油 キャベツと人参のソテー ｷﾞ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺｯﾌﾟ 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、しめじ、油、砂糖、(濃)しょうゆ (薄)しょうゆ、澱粉 フルーツ杏仁 みかん(缶)、黄桃(缶)、豆乳杏仁豆腐 わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま	342kcal 107kcal	16kcal	113kcal	97kcal	16kcal	ごはん 焼肉 牛肉、ｺﾞ、ｺﾞ、(濃)しょうゆ、料理酒、油 玉ねぎ、人参、砂糖、ケチャップ、赤だし味噌、ウスター 豆板醤、ごま、塩、ｺｯﾌﾟ、澱粉 炒めビーフン 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ﾋﾞｰ、ｷﾞ、玉ねぎ 人参、にら、干し椎茸、油、ｵｽﾀｰｰ、塩、ｺｯﾌﾟ、ごま油 きゅうりの土佐煮 きゅうり、油、(薄)しょうゆ、おかか ココア豆 煎り大豆、砂糖、ｺ	342kcal 197kcal	62kcal	11kcal	66kcal																																					



給食費は15日までに納付してください。残金は繰越され卒業時までご使用いただけます。

残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。