No.526

2019年6月分

学校給食予定献立表

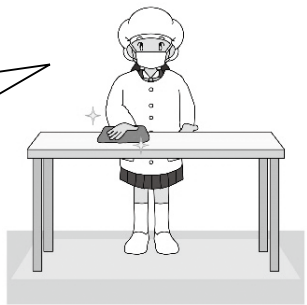
藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

いつも身のまわりを清潔にしよう

身の周りがきれいだと、気持ちよく過ごすことができますね。給食の時間は食べ物を口にするので、特に清潔にすることが大切です。毎日きちんとできているか、あらためて確認してみましょう。

配膳台を専用のふきんでふいて、きれいにしましょう。



マスク、白衣（エプロン）、ぼうしを正しく身につけましょう。

石けんでしっかり手を洗い、きれいなハンカチでふきましょう。

机の上は片付けてきれいにしておきましょう。

本を読もう！ブックメニュー

６月から、給食で物語に出てくる料理ブックメニューを実施します。給食で出てきた料理から、「どんなお話なのかな？」と、図書室などを訪れてみるのもいいですね。

物語に出てくる料理です

Book Menu

６月２０日（木）

『３びきのくま』より

（たちもとみちこ：作／ブロンズ新社）

にんじんとかぼちゃのスープ

おいしそうなにおいに誘われ、３びきのくまが住む家に迷い込んだ女の子が食べたスープ。とっておきのスープが減っていることに気付いたくまたちは大騒ぎ。女の子はどうなってしまうのでしょうか…？

『おいしいものつくろう』より

（岸田衿子：作　白根美代子：絵／福音館書店）

ぱっくりドッグ

小川の近くに住むあらいぐまと、隣に住むうさぎは、森の中でいろんな食材を使って料理をします。あらいぐまの朝ごはんはウインナーとキャベツ、きゅうりをはさんだぱっくりドッグです。自分でおかずをはさんで、「ぱっくり」と、いただきましょう。

月

3

ごはん

こめ	65	黄

あつあげのにもの

あつあげ	40	赤
ささみ	10	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
こまつな	10	緑
しろねぎ	10	緑
つちしょうが	0.2	緑
けずりぶし	2	
しょうゆ	6	
でんぷん	3	黄
さとう	2.5	黄
みりん	1	
さけ	0.5	

かきあげ

かきあげ	1こ	黄・緑
あぶら	3	黄

チンゲンサイのごまあえ

キャベツ	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
しろごま	0.5	黄
けずりぶし		
しょうゆ	1.8	
みりん	1.2	
ゆでしお		

牛乳 1本 赤

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
622	20.9	21.5

チンゲン菜のごま和え

チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。今日は白ごま、しょうゆ、みりんなどで和えています。

火

4 歯と口の健康週間

コッペパン 1こ 黄

ポークシチュー

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
グリンピース	5	緑
トマトピューレ	3	緑
とんこつ	2	
ハヤシルウ（こめこ）	8	黄
ケチャップ	6.2	
ウスターソース	3	
のうこうソース	3	
ワイン	1	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
しょうゆ、ローリエ		

とうもろこし

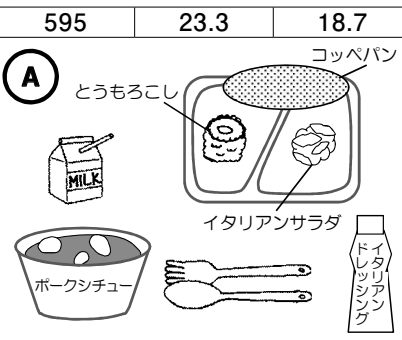
とうもろこし	1こ	緑

イタリアンサラダ

キャベツ	20	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
イタリアンドレッシング	組1本	黄

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
595	23.3	18.7



とうもろこし

とうもろこしは夏にとれる野菜です。いつもとちがって丸ごとカットしたものがでてきます。よくかんで食べましょう。

水

5 歯と口の健康週間

ごはん

こめ	65	黄

たまねぎとわかめのみそしる

とうふ	20	赤
ぶたにく	10	赤
あぶらあげ	5	赤
わかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし	3	
しろみそ	7	赤
あかみそ	6	赤
さけ	0.5	
しょうゆ		

おさかなふりかけ

（中学生のみ）1ふくろ 赤・黄

いかのからあげ

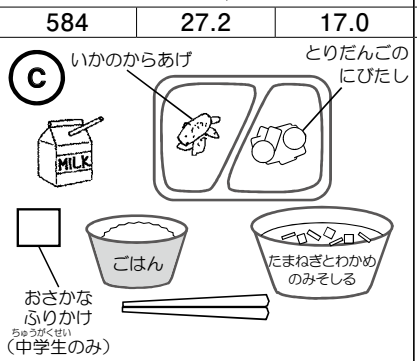
いか	40	赤
でんぷん	5	黄
こめこ	2.5	黄
しょうゆパウダー	0.4	
しお	0.2	
あぶら	3	黄

とりだんごのにびたし

チキンボール	15	赤
はくさい	25	緑
こまつな	5	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.4	
さけ	0.7	
みりん	0.7	
さとう、ゆでしお		

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
584	27.2	17.0



玉ねぎとわかめのみそ汁

給食センターでは珍しい組み合わせのみそ汁です。今が旬の玉ねぎをいただきましょう。

木

6 歯と口の健康週間

とうにゅうなかよしパン 1こ 黄

ポトフ

ミニウインナー	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	25	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	4	
ワイン	1	
しお	0.1	
こしょう	0.02	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

しろみさかなのカリカリフライ

しろみさかなのカリカリフライ	1こ	赤・黄
あぶら	3	黄

ベジタブルソテー

ホールコーン	15	緑
にんじん	8	緑
えだまめ	3	緑
しお	0.13	
こしょう	0.01	

にゅうさんきんいんりょう

（中学生のみ） 1本 赤

牛乳 1本 赤

にゅうさんきんのちから！

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
621	22.4	23.8

歯と口の健康週間

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この間は歯と口の健康にかかわる食材がたくさん登場します。

金

7 歯と口の健康週間

おおむぎいりごはん

こめ	59	黄
おおむぎ	6	黄

けんちんじる

とうふ	30	赤
とりにく	20	赤
あぶらあげ	5	赤
つきこんにゃく	10	緑
あおねぎ	5	緑
ごぼう	5	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし	3	
しょうゆ	3.5	
みりん	1.2	
さけ	1	
す	0.5	
しお	0.25	

てりやきハンバーグ

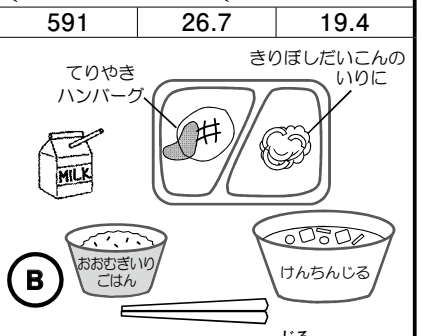
ポークチキンバーグ	1こ	赤
けずりぶし		
しょうゆ	1.5	
さとう	1	黄
みりん	0.5	
でんぷん	0.2	黄

きりぼしだいこんのいりに

さつまあげ	5	赤
きりぼしだいこん	3	緑
さやいんげん	3	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.5	
さとう	1	黄
みりん、さけ、ごまあぶら		

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
591	26.7	19.4



けんちん汁

中国から日本に伝わった「けんちん」という料理に使う具を使った汁もののことを「けんちん汁」といいます。

月

10 歯と口の健康週間

ごはん

こめ	65	黄

ぶたじゃが

ぶたにく	35	赤
じゃがいも	50	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
つきこんにゃく	10	緑
えだまめ	3	緑
けずりぶし	2	
しょうゆ	5	
さとう	2	黄
さけ	1.2	
みりん	1.2	
ゆでしお		

さわやかなあじわいです

やきししゃも

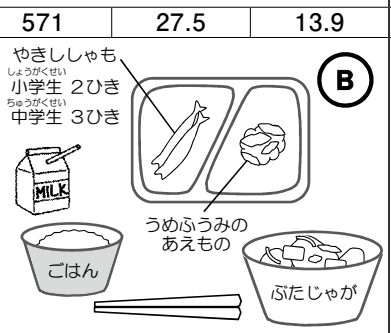
からふとししゃも		赤
小学生	2ひき	
中学生	3ひき	

うめふうみのあえもの

ひじき	1	赤
キャベツ	15	緑
こまつな	5	緑
けずりぶし		
ばいにく	1.5	緑
しょうゆ	1.3	
みりん	0.9	
ゆでしお		

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
571	27.5	13.9



ししゃも

漢字で「柳葉魚」と書きます。アイヌ語の「シュシュハム」が変化したもので、シュシュは「柳」、ハムは「葉」をあらわすそうです。

火

11

うずまきパン 1こ 黄

ミネストローネ

ショルダーベーコン	5	赤
ツイストマカロニ	4	黄
たまねぎ	30	緑
キャベツ	20	緑
ひよこまめ	10	緑
トマト（缶）	5	緑
トマトピューレ	5	緑
とんこつ	3	
ケチャップ	10	
ウスターソース	4	
こめこ	2	黄
のうこうソース	2	
ワイン	0.3	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
しょうゆ、セロリ、ローリエ		

やさいいりオムレツ

やさいいりオムレツ	1こ	赤・緑

ポテトサラダ

じゃがいも	30	黄
にんじん	5	緑
しお	0.15	
こしょう	0.01	
マヨネーズタイプ		
ドレッシング	組1本	黄

キャラメルクリーム

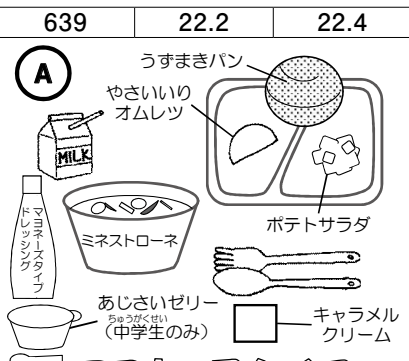
1ふくろ 黄

あじさいゼリー

（中学生のみ） 1こ 黄・緑

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
639	22.2	22.4



マヨネーズタイプドレッシング

今日のドレッシングはマヨネーズと似ていますが、卵は入っていません!!

水

12

なめし

こめ	70	黄
なめしのもと	2	緑

さつまじる

とりにく	15	赤
あぶらあげ	5	赤
さつまいも	25	黄
たまねぎ	15	緑
あおねぎ	5	緑
けずりぶし	3	
しろみそ	7	赤
あかみそ	6	赤
さけ	0.7	
しょうゆ		

さんがやき

さんがやき	1こ	赤

だいこんのさっぱりあえ

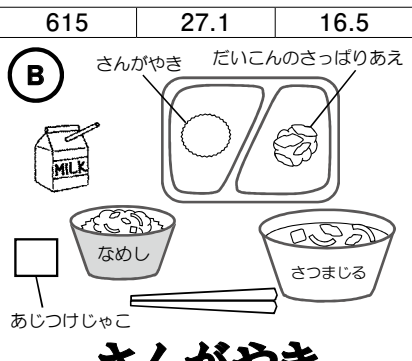
だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし		
す	2.2	
さとう	1.2	黄
しょうゆ	1.2	

あじつけじゃこ

1ふくろ 赤

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
615	27.1	16.5



さんがやき

りょうしたちが作った「なめろう」を山の家へ持ち帰り、焼いて食べたことから「山家やき」となりました。

木

13

とりとごぼうのたきこみごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
とりにく	15	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
ごぼう	7	緑
けずりぶし	3	
しょうゆ	1.5	
みりん	1.2	
さけ	0.7	
す	0.5	
しお	0.2	

えびカツ

えびカツ	1こ	赤・黄
あぶら	3	黄

わふうサラダ

キャベツ	25	緑
ホールコーン	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
わふうドレッシング	組1本	黄

ヨーグルト

1こ 赤

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
594	22.9	14.4

鶏とごぼうの炊き込みごはん

ごぼうには食物繊維が多くふくまれています。食物繊維には腸をそうじし、便通をよくする働きがあります。

金

14

ポークカレー

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄
ぶたにく	20	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
とんこつ	2	
チーズ	2	赤
ばいせんこ	2	黄
バター	2	黄
なまクリーム	1	黄
ウスターソース	6	
カレールウ	6	黄
ケチャップ	2.2	
のうこうソース	2.2	
ワイン	1	
カレーこ、しお、こしょう		
しょうゆ、ローリエ		

チキンナゲット

チキンナゲット		
小学生	2こ	赤・黄
中学生	3こ	赤・黄

フレンチサラダ

ホールコーン	15	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	3	緑
しお	0.12	
フレンチドレッシング	組1本	

牛乳 1本 赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
695	23.6	24.9

フレンチサラダ

フレンチドレッシングは、実はフランスではなく、アメリカ生まれのドレッシングです。

17（月）

ごはん
こめ 65 黄

ごもくスープ
ぶたにく 20 赤
じゃがいも 15 黄
はくさい 25 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
きくらげ 0.5 緑
つちしょうが 0.03 緑
とんこつ 3
しょうゆ 4
さけ 1
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.3
こしょう 0.03

ぼうぎょうざ
ぼうぎょうざ 1こ 赤・黄
あぶら 3 黄

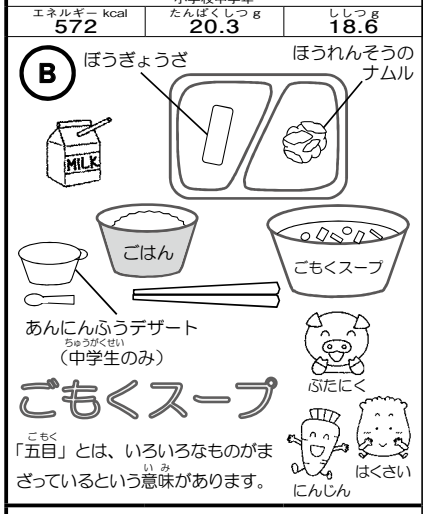
ほうれんそうのナムル
もやし 20 緑
ほうれんそう 10 緑
にんじん 5 緑
しろごま 0.5 黄
す 2.5
さとう 1.5 黄
しょうゆ 1.5
ごまあぶら 0.1 黄
ゆでしお

あんにんふうデザート
（中学生のみ） 1こ 黄

牛乳 1本 赤

小学校中学年

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
572	20.3	18.6



ごもくスープ
「五目」とは、いろいろなものがまざっているという意味があります。

18（火）

こくとうパン 1こ 黄

やさいたっぷりスープ
とりにく 15 赤
キャベツ 20 緑
こまつな 10 緑
たまねぎ 10 緑
にんじん 10 緑
けいこつ 3
しょうゆ 3.5
ワイン 0.7
しお 0.3
こしょう 0.03
セロリ 0.2 緑
ローリエ

ベーコンポテト
ショルダーベーコン 10 赤
チーズ 5 赤
フライドポテト 35 黄
しお 0.1
こしょう 0.01

レタスのサラダ
ホールコーン 10 緑
レタス 10 緑
にんじん 5 緑
ゆでしお
シーザードレッシング 組1本 黄

はちみつレモンゼリー 1こ 黄・緑

牛乳 1本 赤

633	22.3	17.4

レタスのサラダ
レタスは日本名で「チシャ」といいます。これは切り口から乳のような汁が出ることを「乳草」とよばれていたのがなまったことばだそうです。

19（水）

ごはん
こめ 65 黄

かきたまじる
たまご 25 赤
とうふ 20 赤
ささみ 15 赤
たまねぎ 10 緑
あおねぎ 5 緑
けずりぶし 3
しょうゆ 3.5
みりん 1.2
さけ 0.7
でんぷん 0.5 黄
しお 0.3

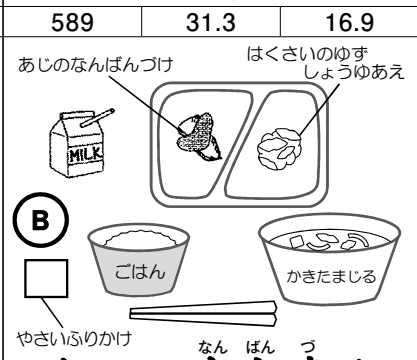
やさいふりかけ 1ふくろ 緑

あじのなんばんづけ
あじ 1きれ 赤
たまねぎ 5 緑
けずりぶし
でんぷん 6.2 黄
す、さとう
しょうゆ、しょうゆパウダー
しお、チリパウダー
あぶら 3 黄

はくさいのゆずしょうゆあえ
はくさい 30 緑
にんじん 3 緑
みつば 3 緑
けずりぶし
しょうゆ 2.1
みりん 0.9
ゆずじる、す、ゆでしお

牛乳 1本 赤

589	31.3	16.9



あじの南蛮漬け
あじはこの時季がおいしい魚です。今日は酢、しょうゆ、チリパウダーなどを使い、さっぱりした味付けになっています。

20（木）ブックメニュー

コッペパン 1こ 黄

にんじんとかぼちゃのスープ
とりにく 15 赤
たまねぎ 35 緑
かぼちゃペースト 15 緑
にんじん 10 緑
にんじんピューレ 5 緑
けいこつ 3
ぎゅうにゅう 15 赤
なまクリーム 5 黄
チーズ 2 赤
ばいせんこむぎこ 2 黄
バター 2 黄
しお 0.7
ワイン 0.7
こしょう 0.03
パセリ 0.01 緑
ローリエ

ぱっくりドッグ
ロングウインナー
オールポークウインナー 1本 赤
ケチャップ 組1本 黄・緑

キャベツときゅうりのサラダ
キャベツ 20 緑
きゅうり 5 緑
しお 0.13
こしょう 0.01

ものがたりにでてくるりょうりです

牛乳 1本 赤

616	25.7	27.8

ぱっくりドック
コッペパンにロングウインナー、キャベツときゅうりのサラダをはさんで食べます。

21（金）

おおむぎいりごはん
こめ 59 黄
おおむぎ 6 黄

とうふのみそしる
とうふ 25 赤
ぶたにく 15 赤
あぶらあげ 6 赤
たまねぎ 20 緑
あおねぎ 5 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし 3
しろみそ 7 赤
あかみそ 6 赤
さけ 0.7
しょうゆ

こくとうそらまめ 1ふくろ 黄・緑

とりにくのねぎしおだれ
とりにく 45 赤
しろねぎ 5 緑
にんにく 0.05 緑
しろごま 0.5 黄
けずりぶし
さけ、ごまあぶら、しお
でんぷん、こしょう

いもたこ
たこ 10 赤
さといも 20 黄
つちしょうが 0.1 緑
しょうゆ 1.5
さけ 0.7
さとう 0.7 黄
みりん 0.7

牛乳 1本 赤

580	30.8	18.4

いもたこ
漁師料理のひとつとして海辺を中心に香川県で広まった料理です。

24（月）

ごはん
こめ 65 黄

ぶたすき
やきとうふ 40 赤
ぶたにく 30 赤
いとこんにゃく 20 緑
はくさい 20 緑
にんじん 10 緑
しろねぎ 5 緑
けずりぶし 2
しょうゆ 6
さとう 3.2 黄
さけ 1.5
みりん 1.2
ゆでしお

コロッケ
コロッケ 1こ 黄
あぶら 3 黄

あおなのおひたし
チンゲンサイ 15 緑
おおさかしろな 5 緑
にんじん 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 1.8
みりん 1.2
ゆでしお

牛乳 1本 赤

580	23.6	15.9

ぶたすき（すきやき）
お肉や豆腐、野菜をしょうゆやさとうで甘からく煮込みます。

25（火）

とうにゅうロール 1こ 赤・黄

きのこのわふうスパゲティ
ショルダーベーコン 5 赤
スパゲティ 30 黄
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
あおねぎ 5 緑
しいたけ 5 緑
ぶなしめじ 5 緑
けずりぶし 2
しょうゆ 2.5
さけ 0.5
しお 0.4
こしょう 0.01

にくだんごのあまずあん
ポークチキンボール 45 赤
たまねぎ 5 緑
けずりぶし
す 1.7
しょうゆ 1.3
さとう 1.2 黄
でんぷん 0.2 黄
あぶら 3 黄

フルーツカクテル
カットゼリー（ぶどう） 15 黄・緑
カットゼリー（りんご） 15 黄・緑
パイン（缶） 10 緑

牛乳 1本 赤

598	22.7	20.5

きのこの和風スパゲティ
ぶなしめじ、しいたけ、ベーコンなどが入った和風スパゲティです。

26（水）

ごはん
こめ 65 黄

たまねぎのすましじる
とうふ 25 赤
かまぼこ 10 赤
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
ぶなしめじ 5 緑
みつば 3 緑
けずりぶし 3
しょうゆ 4
みりん 1.2
さけ 0.5
しお 0.3

なっとう 1こ 赤

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.2

ちくぜんに
とりにく 15 赤
にんじん 10 緑
ねじりこんにゃく 10 緑
たけのこ 5 緑
けずりぶし
しょうゆ 2
さとう 1 黄
みりん 1
さけ 0.5
ごまあぶら 0.2 黄
ゆでしお

牛乳 1本 赤

626	28.9	23.1

納豆
給食ではじめて登場します!!
納豆は大豆を発酵させたものです。

27（木）

カラフルピラフ
こめ 50 黄
もちごめ 20 黄
カットウインナー 10 赤
たまねぎ 10 緑
ホールコーン 5 緑
あかピーマン 3 緑
ピーマン 3 緑
にんにく 0.03 緑
とんこつ 3
しょうゆ 2.5
しお 0.6
オリーブオイル 0.5 黄
ワイン 0.5
ターメリック 0.3
こしょう 0.04
ローリエ

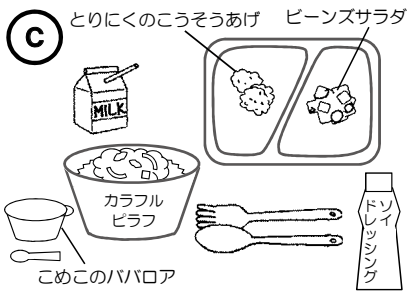
こめこのババロア 1こ 黄

とりにくのこうそうあげ
とりにく 45 赤
でんぷん 7 黄
こめこ 4 黄
ワイン 1.5
かんそうバジル 0.3 緑
しお 0.1
こしょう 0.01
あぶら 3 黄

ビーンズサラダ
にんじん 10 緑
あかいんげんまめ 5 緑
ひよこまめ 5 緑
ゆでしお
ソイドレッシング 組1本 黄

牛乳 1本 赤

665	23.0	21.1



鶏肉の香草揚げ
鶏肉にバジルの入った衣をつけて揚げたものです。香りを楽しんで下さいね♪

28（金）

ちゅうかどんぶり
こめ 63 黄
おおむぎ 7 黄
うずらたまご 20 赤
ぶたにく 15 赤
はくさい 40 緑
チンゲンサイ 15 緑
にんじん 15 緑
たけのこ 7 緑
ほししいたけ 0.5 緑
つちしょうが 0.13 緑
とんこつ 2
しょうゆ 4
でんぷん 3 黄
さけ 0.7
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.2
こしょう 0.02

パオシュウ
パオシュウ 2こ 赤・黄
あぶら 3 黄

えだまめ
えだまめ 25 緑
ゆでしお

牛乳 1本 赤

613	26.3	18.4

中華丼
うずら卵や野菜を中華風の味付けにしたどんぶりです。のこさず食べましょう!!

歯と口の健康週間

6月4日は 64歯予防デー

6/4～6/10

6月4日から10日は歯と口の健康週間です。この機会に歯と口の健康について考えてみましょう。口は食べ物を食べるときに一番はじめに通る部分です。おいしく食事をするためには、歯を健康に保つことが大切です。歯みがきを毎日ていねいにし、よくかんで食べる習慣をつけ歯の健康を守りましょう。

かみごたえのある食材や歯の健康によい食材がたくさん登場します！

✿4日✿ とうもろこし
とうもろこしは前歯をじょうずに使うと、きれいにかじりとれます。

✿5日✿ いかのからあげ
いかのからあげは、かみごたえがたっぷり！よくかんでから飲み込みましょう。

給食もおうちのごはんもよくかんで食べましょう

もぐもぐ

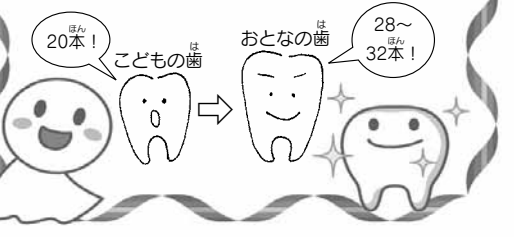
✿6日✿ 白身魚のカリカリフライ
白身魚のカリカリフライは、その名の通りカリカリとした食感です！

✿7日✿ 切り干し大根の炒り煮
大根は干して切り干し大根にすることでかみごたえがアップします。

✿10日✿ 焼きししゃも
骨ごと食べられるししゃもは歯をつくるもとになるカルシウムがたっぷりです！

歯は一生ものです

こどもの歯は20本ですが、6歳から14歳くらいにかけて全ての歯がはえかわり、28本～32本のおとなの歯がはえそろいます。おとなの歯はこどもの歯とちがって、ぬけてしまうともう二度とはえてきません。



栄養三色

赤 からだをつくる
（たんぱく質・カルシウム・鉄）
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
（炭水化物・脂質・糖質）
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
（ビタミン類）
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム（食塩相当量）	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
		kcal			(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	6月の平均	609	24.9g (16%)	19.5g (29%)	2.2	389	86	3	224	0.5	0.5	19	3.5
小学校中学年	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	6月の平均	785	31.1g (16%)	23.0g (26%)	2.9	450	113	4	270	0.7	0.6	24	4.6
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの25~30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

☆献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。（低学年は15％減、高学年は15％増、中学生は30％増）

☆やむをえない事情により、献立を変更することがあります。