学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394
URL:http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyouiku/gakkoukyuusyoku/1612485692827.html
QRコード

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは、よくかんで食事をしていますか。よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。

家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

本日の給食はコチラから

食物アレルギー対応
除去するもの〔5種類9品目〕

●卵
▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
■いか
★えび
◆かに

除去対象献立名

令和5年6月分

6月分の給食費は6月1日(木)～6月23日(金)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

六月一日(木)

献立名
- 全粒粉パン
- 牛乳
- 豚肉のトマトソース炒め
- ごぼうサラダ
- コーンの豆乳クリームスープ

バイキング給食 南第二小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
611	27.4	21.8

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	きゃべつ	15
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.2
	トマトケチャップ	6
	トマトピューレ	3
	トマトジュース	2
	赤ワイン	2
	とんかつソース	1
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.4
	塩	0.1
	黒こしょう	0.01
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
緑	ごぼう	20
黄	酒	1
	さとう	1
	しょうゆ	0.5
緑	きゅうり	20
緑	赤ピーマン	3
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	油	1
赤	豆乳	10
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	にんじん	5
	クリームコーン	10
	白いんげん豆ペースト	10
緑	ホールコーン	5
緑	鶏がらスープ	5
赤	さとう	2
	コンソメ	0.6
	チキンブイヨン	0.6
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1

六月二日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 豚キムチ
- グリーンアスパラガスの香味あえ
- なすのみそ汁

バイキング給食 西小学校 4年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
610	23.2	19.2

食品名と数量

赤	豚肉	45
緑	白菜キムチ	18
緑	しろな	15
緑	ゴーヤ	6
	酒	1
黄	さとう	1
	コチジャン	0.2
	しょうゆ	0.2
	中華スープ	0.1
	塩	0.01
黄	油	2
黄	でん粉	1
緑	きゃべつ	23
緑	グリーンアスパラガス	12
緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	5
緑	にんにく	0.02
	しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.5
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	油	1.5
赤	うすあげ	4
緑	たまねぎ	14
緑	なす	12
黄	じゃがいも	10
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

五日(月)

献立名
- ハニーバンズ
- 牛乳
- 白身魚の米粉フライ
- チリポテト
- レタススープ

バイキング給食 西小学校 2年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
607	24.3	22.9

食品名と数量

赤	ホキの米粉フライ	1個
黄	油	6
赤	豚ミンチ	8
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	5
緑	ピーマン	5
	トマトケチャップ	3
	トマトジュース	2
緑	にんにく	0.2
黄	さとう	0.5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
	オレガノ	0.01
	バジル	0.01
	チリパウダー	0.01
黄	油	0.6
黄	でん粉	0.4
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	レタス	10
緑	枝豆	5
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.8
	淡口しょうゆ	0.5
	塩	0.1
黄	こしょう	0.01
	でん粉	1.5

六日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 大豆の麻婆炒め
- かぼちゃの唐揚げ
- 中華スープ

バイキング給食 北小学校 5年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
628	21.9	19.5

食品名と数量

赤	水煮大豆	16
赤	豚肉	16
赤	あらびき大豆フレーク	4
緑	こまつな	17
緑	れんこん	10
緑	にんにく	0.25
緑	土生姜	0.25
	甜麺醤	2
赤	八丁みそ	1.4
	酒	1
	しょうゆ	1
黄	さとう	0.5
	中華スープ	0.4
	豆板醤	0.15
	塩	0.1
黄	油	1.5
黄	でん粉	1.5
緑	かぼちゃ	35
黄	油	4
	塩	0.2
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	17
緑	もやし	10
緑	にんじん	5
黄	春雨	1.5
赤	鶏がらスープ	8
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	0.5

七日(水)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 豆腐ハンバーグ
- ツナそぼろ
- 豚汁

バイキング給食 西小学校 3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
644	22.9	20.4

食品名と数量

赤	豆腐ハンバーグ	1個
黄	油	1
赤	うるめさば節	0.4
	酒	0.6
	淡口しょうゆ	0.3
黄	さとう	0.3
	みりん	0.2
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
赤	オイルツナ	15
緑	ホールコーン	10
緑	枝豆	7
緑	にんじん	5
緑	土生姜	0.3
	しょうゆ	1.2
	酒	0.5
	みりん	0.3
	塩	0.1
黄	油	1.2
赤	豚肉	10
緑	たまねぎ	20
緑	ごぼう	5
緑	えのきたけ	5
緑	青ねぎ	5
緑	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

八日(木)

献立名
- ライ麦パン
- 牛乳
- 鮭のコーンクリームソース
- ウィンナーのソティ
- ミネストローネ
- ミルメーク

バイキング給食 第七小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
618	26.6	24.0

食品名と数量

赤	鮭	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.5
	クリームコーン	3
赤	豆乳	2
黄	さとう	0.3
赤	鶏がらスープ	0.2
	コンソメ	0.1
	塩	0.1
黄	でん粉	0.2
	ウィンナー	10
緑	たまねぎ	25
緑	にんじん	5
緑	ピーマン	5
	コンソメ	0.3
	塩	0.2
	こしょう	0.01
黄	油	1
赤	鶏肉	5
黄	じゃがいも	20
緑	きゃべつ	12
緑	しめじ	5
緑	セロリ	3
	トマトジュース	6
赤	鶏がらスープ	5
	トマトケチャップ	2
黄	さとう	1.3
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.7
	塩	0.12
	こしょう	0.01
黄	でん粉	2
	ミルメーク	1個

十二日(月)

献立名
- 全粒粉パン
- 牛乳
- 鶏つくねのソースだれ
- 玉葱のサラダ
- かぼちゃの豆乳クリームスープ

バイキング給食 第七小学校 5年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
622	23.6	25.7

食品名と数量

赤	鶏つくね	1個
黄	油	6
	赤ワイン	2
	とんかつソース	1.5
	ウスターソース	1
黄	さとう	0.3
	塩	0.06
黄	でん粉	0.3
緑	たまねぎ	20
緑	きゅうり	15
緑	にんじん	5
緑	枝豆	5
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	油	1
赤	豆乳	15
赤	豚肉	5
緑	かぼちゃ	25
緑	きゃべつ	20
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.3
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1
赤	豚肉	40
緑	たまねぎ	40
緑	こまつな	20
緑	にんじん	10
緑	生しいたけ	3
緑	土生姜	0.7
赤	鶏がらスープ	8
	酒	3
	淡口しょうゆ	1.3
	中華スープ	1
	オイスターソース	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	0.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.03
黄	油	1
黄	でん粉	3
赤	わかさぎの唐揚げ	35
黄	油	5
	塩	0.2
緑	きゅうり	22
緑	きゃべつ	20
緑	赤ピーマン	3
	しょうゆ	1.2
緑	梅しそ漬け	0.8
黄	さとう	0.3
	塩	0.01
黄	油	0.3

十三日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 八宝菜
- わかさぎの唐揚げ
- 胡瓜の梅しそあえ

バイキング給食 北小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
624	26.1	19.7

十四日(水)

献立名
- おさつロール
- 牛乳
- ナポリタンパスタ
- 赤魚のカレーソース
- きゃべつのカラフルサラダ

バイキング給食 北小学校 3年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
625	26.4	20.7

食品名と数量

黄	マカロニ	25
赤	ウィンナー	8
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	7
緑	ピーマン	5
赤	鶏がらスープ	10
	トマトケチャップ	9
	トマトピューレ	5
	赤ワイン	5
	とんかつソース	2
	ウスターソース	1
	コンソメ	0.5
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.2
	黒こしょう	0.04
黄	油	5
赤	赤魚	1切
	塩	0.1
黄	油	0.5
	白ワイン	1
	しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.3
	コンソメ	0.1
	カレー粉	0.1
	塩	0.1
黄	でん粉	0.5
緑	きゃべつ	20
緑	きゅうり	20
緑	ホールコーン	5
緑	野菜フレーク	0.6
	淡口しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.5
	塩	0.05
黄	油	1.5
赤	豚肉	45
緑	きゃべつ	20
緑	もやし	10
緑	土生姜	1
黄	春雨	1.8
	しょうゆ	3
黄	さとう	1.5
	みりん	1
	酒	1
	塩	0.1
	ジンジャーパウダー	0.01
黄	油	2
黄	でん粉	0.5
赤	さつまあげ	5
緑	しろな	20
緑	だいこん	15
緑	しめじ	5
赤	うるめさば節	0.4
	淡口しょうゆ	1.5
	みりん	1
	酒	1
黄	さとう	0.8
	塩	0.1
黄	でん粉	0.5
赤	●たまご	15
赤	かまぼこ	5
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
緑	青ねぎ	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
	淡口しょうゆ	3
	塩	0.1
黄	でん粉	2

十五日(木)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 豚肉の生姜炒め
- しろなの煮びたし
- かき玉汁（除去食 すまし汁）

バイキング給食 東小学校 2年 1組・4組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	25.4	17.1

十六日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- あじの照り焼き
- 青梗菜のそぼろ煮
- じゃがいものみそ汁

バイキング給食 西小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	28.0	16.0

6月19日(月)～30日(金)の献立表は裏面にあります

十九日(月)

献立名
- ココアパン
- 牛乳
- 豚肉のバーベキューソース
- 海藻のごまドレサラダ
- オニオンスープ

バイキング給食 第七小学校 4年

南第一小 南第三小 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	26.7	23.7

二十日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- さばの生姜あん
- きゃべつの酢の物
- 赤だし

バイキング給食 西小学校 5年

北小 赤しそふりかけのおにぎり

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	25.1	18.9

二十一日(水) 夏至献立

献立名
- ごはん
- 牛乳
- たこ入りすりみフライ
- ひじきの炒め煮
- ピリ辛牛汁

バイキング給食 東小学校 3年 1組・4組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
615	23.0	17.6

二十二日(木)

献立名
- ライ麦パン
- 牛乳
- 鶏肉のバルサミコソース
- えびのガーリック炒め（除去食 玉葱のガーリック炒め）
- きゃべつのスープ

バイキング給食 南第三小学校 5年・6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
609	26.8	23.3

二十三日(金)

献立名
- ポークハヤシライス
- 増量玄米ごはん
- ハヤシルウ
- 牛乳
- 青梅ゼリー
- 福神漬

バイキング給食 東小学校 3年 2組・3組・5組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
637	21.8	14.5

二十六日(月)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- カレーミートカツ
- きんぴらごぼう
- わかめのみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
611	26.1	17.8

二十七日(火)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- 鶏肉のオイスター炒め
- 切干大根の炒め煮
- 冬瓜のみそ汁

バイキング給食 南第三小学校 3年・4年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	24.1	18.4

二十八日(水)

献立名
- 減量ごはん
- 牛乳
- 肉うどん
- ししゃもの南蛮漬け
- 根菜のみそ煮

バイキング給食 東小学校 6年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
600	22.0	15.8

二十九日(木)

献立名
- 黒糖パン
- 牛乳
- ポークビーンズ
- きゃべつのごまドレサラダ
- ポテトスープ

バイキング給食 北小学校 2年

南第二小 メロンパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	28.5	21.3

三十日(金)

献立名
- ごはん
- 牛乳
- さわらの和風だれ
- じゃがいものの炒め煮
- 玉葱のみそ汁

バイキング給食 西小学校 1年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
603	25.8	16.5

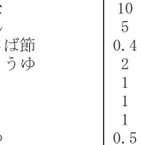
献立表に記された数量は小学校平均の数字です

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	ビタミンA μg RAE	B1 mg	B2 mg	C mg
大阪狭山市の6月分平均							
614	16.1	28.5	305	201	0.4	0.5	28
文部科学省栄養基準量							
650	13～20%	20～30%	350	200	0.4	0.4	25

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください



大阪の食材

地産地消の推進から6月のたまねぎ・こまつな・しろな・なすは、大阪で収穫された次のものを使用する予定です。

- 泉州黄玉葱
- 大阪産小松菜
- 大阪しろな
- 大阪産なす

食中毒に気をつけましょう

だんだんと気温が高くなり始め、湿度も上がってじめじめとする季節になってきました。高温多湿の環境では、食中毒の原因となる細菌の動きも活発になり、細菌性の食中毒が発生しやすくなるので、注意が必要です。

食中毒予防の3原則

食中毒は細菌やウイルスによるものが多く、おう吐や腹痛、下痢、発熱などの症状を引き起こします。食中毒予防の3原則を守ることで、食中毒の多くは予防することができます。

つけない

手は石けんを使ってこまめに洗いましょう。また、野菜などへの菌の付着を防ぐために、生の肉や魚などを切ったまな板や包丁などはすぐに洗ったり、野菜や調理済みの食品を切るものと使いわけたりしましょう。

増やさない

調理後の料理は早めに食べるようにし、保存する時は冷蔵庫や冷凍庫を使いましょう。ただし、細菌の多くは冷蔵庫の中でもゆっくりと増殖するので、冷蔵庫を過信せずに早めに食べきるようにしましょう。

やっつける

食品は中心部まで十分に加熱するようにしましょう。

手をきれいにあらいましょう

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
URL:http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyouiku/gakkoukyuusyoku/1612485692827.html
QRコード

給食ニュース No.1700付録 2017年5月8日発行
R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。