



令和6年

6月

# 枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会  
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
3 ①照り焼きハンバーグ ②粉ふき芋 ③キャベツとウインナーのカレーソテー ④わかめのみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 23.5%	4 ①ししゃもフライ ②ごぼうソテー ③小松菜のオイスターソース炒め ④コンソープ ■食パン ■牛乳  ○エネルギー 866kcal ○たんぱく質 34.3g ○脂質 35.8% ★アレルギー対応あり	5 ①卵焼き(糸かまぼこ) ②五目豆 ③ニラのスタミナ炒め ④関東煮 ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 813kcal ○たんぱく質 41.1g ○脂質 24.1% ★アレルギー対応あり	6 ①焼き魚(ほっけ) ②チンゲン菜の炒め物 ③揚げじゃがいもとピーマンの炒め物 ④タイピーエン ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 799kcal ○たんぱく質 35.8g ○脂質 28.5%	7 ①マーボー豆腐 ②三度豆のごま和え ③みたらし団子 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 32.5g ○脂質 21.8%
10 ①いわしの梅煮 ②うの花の炒り煮 ③サクサクひらかた丼 ④ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 859kcal ○たんぱく質 32.7g ○脂質 31.6%	11 ①ハッシュドビーフ(米粉) ②ポテトサラダ ③フルーツミックス ■ご飯 ■飲むヨーグルト  ○エネルギー 831kcal ○たんぱく質 24.3g ○脂質 19.4%	12 ①鯖の西京焼き ②きのこの炒め物 ③キャベツの塩昆布炒め ④豚丼 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 27.0%	13 ①トリニール ②もやしの炒め物 ③なすのベーコン炒め ④レタススープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 28.5%	14 ①焼き魚(鯖) ②チンゲン菜のごま炒め ③キーマカレー風ひじきの煮つけ ④じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 37.4g ○脂質 27.9%
17 ①きびなごの南蛮漬け ②小松菜のおひたし ③そばろ煮 ■かやくご飯 ■牛乳  ○エネルギー 803kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 23.0%	18 ①キムチピビンパ ②えびしゅうまい ③中華コンソープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 34.8g ○脂質 25.7% ★アレルギー対応あり	19 ①赤魚の大葉みそ味 ②煮びたし ③夏バテ防止!!筑前煮 ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 826kcal ○たんぱく質 37.4g ○脂質 25.2% ★アレルギー対応あり	20 ①夏野菜の米粉カレー ②切干大根のサラダ ③枝豆 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 26/1%	21 ①豚の角煮 ②エリンギの炒め物 ③ゴーヤチャンプルー ④もずくスープ ⑤パインゼリー ■黒糖パン ■牛乳  ○エネルギー 854kcal ○たんぱく質 40.2g ○脂質 24.9% ★アレルギー対応あり
24 ①白身魚の野菜あんかけ ②ビーフン炒め ③冬瓜のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 35.3g ○脂質 24.7%	25 ①ローストチキン ②カラフルソテー ③キャベツのソテー ④いんげん豆の豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 39.7g ○脂質 22.7%	26 ①鯖の塩麹焼き ②ごぼうのきんぴら ③なすのごま和え ④肉豆腐 ■ご飯 ■ジョア(ブルーベリー)  ○エネルギー 791kcal ○たんぱく質 37.9g ○脂質 20.5%	27 ①酢豚 ②豆苗の炒め物 ③梅サラダ ④ミニゼリー(みかん・りんご) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 25.4%	28 ①焼き魚(鮭) ②小松菜の炒め物 ③じゃがいものマヨネーズ炒め ④呉汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 38.0g ○脂質 24.9%

## <アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

4 ①ししゃもフライ(小麦なし) ②ごぼうソテー ③小松菜のオイスターソース炒め ④コンソープ(豆乳) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 839kcal ○たんぱく質 28.7g ○脂質 30.5%	5 ①ポークウインナー ②五目豆 ③ニラのスタミナ炒め ④関東煮 ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 840kcal ○たんぱく質 39.2g ○脂質 28.8%	18 ①キムチピビンパ ②おさかなナゲット ③中華コンソープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 33.5g ○脂質 29.3%	19 ①赤魚の大葉みそ味 ②煮びたし ③夏バテ防止!!筑前煮 ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 802kcal ○たんぱく質 35.6g ○脂質 23.6%	21 ①豚の角煮 ②エリンギの炒め物 ③ゴーヤチャンプルー ④もずくスープ ⑤パインゼリー ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 35.2g ○脂質 20.8%
---	--	--	---	---

## 6月分の予約について

- ★インターネット予約: 5月1日(水) ~ 5月20日(月)
- ★マークシート予約(学校へ提出): 5月1日(水) ~ 5月15日(水)
- ※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。残高を確認の上、入金をお願いします。

予約注文は

入金の期限は、5月20日(月)です。こちらから!⇒



## 就学援助費を申請される皆様

令和6年度の就学援助費の支給が決定されるまでは、**事前入金が必要です。**  
支給が決定されましたら、注文された分の給食費を返金いたします。

## ★星マークの日は

アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活管理指導表の提出が必要です。

## 沖縄慰霊の日

6月23日は「沖縄慰霊の日」です。沖縄戦が終結した日であり、多くの犠牲者の冥福と平和を誓う日です。21日の給食は、沖縄にちなんだ料理が登場します。

- \*豚の角煮
- \*もずくスープ
- \*ゴーヤチャンプルー
- \*パインゼリー
- \*黒糖パン

## 枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します!!

2023年8・9月に募集した第5回枚方市学校給食コンテストの入賞作品が登場します。6月はこちらの3作品です。お楽しみに!

### サクサクひらかた丼(6/10) 第一中学校

食材の頭文字が「ひ・ら・か・た」になるかき揚げです。三色食品群をバランスよく組み合わせ、見た目も色鮮やかな作品です。



### キーマカレー風ひじきの煮つけ(6/14) 中宮中学校

六つの全ての基礎食品群が入っており、彩りもよく、炒めるだけなので簡単に調理できます。ミンチ肉を炒めた後、余分な脂をふき取ることで、ヘルシーに仕上がります。

★裏面にレシピを紹介しています。



### 夏バテ防止!!筑前煮(6/19) 長尾西中学校

「まごはやさしい」の食材を5つ使った筑前煮です。夏バテ防止のためにいろいろな野菜を使い、七味唐辛子でピリッと辛くして、夏でも食べやすくなっています。



# 令和6年6月 使用食材一覧・アレルギー情報

3日(月) ご飯・牛乳	4日(火) 食パン・牛乳	5日(水) ご飯・牛乳	6日(木) ご飯・牛乳	7日(金) ご飯・牛乳
①照り焼きハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、こいくち醤油、みりん、さとう、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③キャベツとウィンナーのカレーソース:カットウィンナー、人参、玉葱、キャベツ、ピーマン、塩、こしょう、カレー粉、こいくち醤油、ひまわり油 ④わかめのみそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、わかめ、青葱、みそ、削り節	①ししゃもフライ:ししゃもフライ、揚げ油 ②こぼろソテー:こぼろ、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜のオイスターソース炒め:ローズマ、人参、小松菜、切干大根、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンソープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①卵焼き(糸かまぼこ):卵、糸かまぼこ、青葱、うすくち醤油、さとう、塩 ②五目豆:大豆、人参、たけのこ、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③ニラのスタミナ炒め:豚肉、人参、玉葱、キャベツ、にら、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、すりみだんご、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①焼き魚(ほつかけ):ほつかけ ②チンゲン菜の炒め物:玉葱、人参、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③揚げじゃがいもとピーマンの炒め物:じゃがいも、揚げ油、牛肉、ピーマン、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④タイビーエ:焼豚、人参、ちくわ、緑豆もやし、干椎茸、緑豆春雨、青葱、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ	①マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板糖、とりからスープ、ひまわり油、濃粉 ②三度豆のごま和え:さつまあげ、三度豆、人参、キャベツ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③みたらし団子:白玉団子、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、大豆 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■食パン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ①卵 ②大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③牛肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②さば、ごま
10日(月) ご飯・牛乳	11日(火) ご飯・飲むヨーグルト	12日(水) ご飯・牛乳	13日(木) ご飯・牛乳	14日(金) ご飯・牛乳
①いわしの梅煮:いわし、梅煮 ②うの花の炒り煮:うの花、板こんにゃく、人参、干椎茸、青葱、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③サクサクひらかた井:しらす、ピーマン、玉葱、ホールコーン、じゃがいも、米粉、濃粉、塩、カレー粉、揚げ油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、キャベツ、一口厚揚げ、青葱、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節	①マッシュドビーフ(米粉):牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマトケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょう、さとう、とりからスープ、ひまわり油、米粉 ②ポテトサラダ:ローズマ、玉葱、人参、じゃがいも、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ ③フルーツミックス:みかん缶、梨の缶詰、パイナップル缶	①鯖の西京焼き:鯖の西京漬け ②きのこの炒め物:しめじ、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③キャベツの塩昆布炒め:焼豚、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④豚丼:豚肉かたのロス、玉葱、糸こんにゃく、青葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油	①トニード:鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、土生姜、料理酒、濃粉、揚げ油、にら、こいくち醤油、さとう、みりん、コチュジャン、濃粉 ②もやし炒め物:緑豆もやし、人参、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③なすのベーコン炒め:ベーコン、人参、玉葱、なす、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう ④レタススープ:カットウィンナー、ローズマ、人参、玉葱、レタス、うすくち醤油、塩、こしょう、とりからスープ、豚骨スープ	①焼き魚(鯖):さば、料理酒、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②チンゲン菜のごま炒め:チンゲンサイ、玉葱、人参、さとう、こいくち醤油、ごま、ひまわり油 ③キーマカレー風ひじきの煮つけ:豚ミンチ肉、ひじき、ひよこ豆、金時豆、人参、つきこんにゃく、エリンギ、ピーマン、塩、こしょう、カレー粉、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④じゃが芋のみそ汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③豚肉 ④豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①さば ②ごま ③豚肉 ④さば、大豆
17日(月) かやくご飯・牛乳	18日(火) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	20日(木) ご飯・牛乳	21日(金) 黒糖パン・牛乳
①きびごこの南蛮漬け:きびごこ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米粉 ②小松菜のおひたし:小松菜、キャベツ、うす揚げ、こいくち醤油、さとう、削り節、水 ③そぼろ煮:牛ミンチ肉、玉葱、人参、じゃがいも、すりみだんご、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、料理酒、濃粉、削り節 ■かやくご飯:かやくごはんの具	①キムチピビンパ:豚肉かたのロス、白菜キムチ、小大豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②えひしゅうまい:えひしゅうまい、さとう、米粉、こいくち醤油 ③中華コンソープ:ローズマ、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、にら、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油	①赤魚の大葉みそ味:赤魚、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、みそ、白みそ、青じそ、さとう、みりん、料理酒、こいくち醤油 ②煮ひし:ちくわ、チンゲンサイ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③夏バテ防止!!筑前煮:鶏肉もも、ごぼう、人参、干椎茸、板こんにゃく、ミニ厚揚げ、三度豆、さとう、こいくち醤油、みりん、七味唐辛子、ひまわり油、削り節 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節	①夏野菜の米粉カレー:牛肉、にんにく、土生姜、玉葱、人参、じゃがいも、かぼちゃ、なす、パプリカ(赤)、パプリカ(黄)、ズッキーニ、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、赤ワイン、りんごピューレ、ひまわり油、塩、こしょう、オニオンペースト、チャツネ、とりからスープ、米粉 ②切干大根のサラダ:ローズマ、切干大根、人参、きゅうり、ひまわり油、すりごま、ごまドレッシング ③枝豆:枝豆、塩	①豚の角煮:豚肉、たけのこ、ごぼう、土生姜、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②エリンギの炒め物:エリンギ、人参、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ゴーヤチャンプルー:ツナフレーク、冷凍豆腐、ゴーヤ、玉葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④もずくスープ:焼豚、冬瓜、人参、玉葱、もずく、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤パンゼリー:パンゼリー
▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③さば、牛肉 ■かやくご飯:大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ②えび、小麦、豚肉 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②さば ③さば、鶏肉、大豆、ごま ④卵、さば	▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆、ごま ③大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③大豆 ④さば、豚肉 ■黒糖パン:小麦、乳
24日(月) ご飯・牛乳	25日(火) ご飯・牛乳	26日(水) ご飯・ジョア(ブルーベリー)	27日(木) ご飯・牛乳	28日(金) ご飯・牛乳
①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、たけのこ、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②ビーフ炒め:焼豚、ピーマン、人参、ピーマン、干椎茸、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ごま油 ③冬瓜のみそ汁:うす揚げ、冬瓜、玉葱、えのきたけ、わかめ、青葱、みそ、削り節	①ロースチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②カラフルソテー:人参、ホールコーン、むぎ枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③キャベツのソテー:ローズマ、人参、キャベツ、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④いんげん豆の豆乳スープ:ベーコン、玉葱、じゃがいも、白いんげん豆、マッシュルーム、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①鯖の塩焼焼き:さわら、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、みりん、濃粉 ②ごぼうのきんぴら:ごぼう、ちくわ、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③なすのごま和え:なす、人参、三度豆、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ④肉豆腐:牛肉、冷凍豆腐、玉葱、糸こんにゃく、えのきたけ、青葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油	①煎豚:豚肉、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、たけのこ、ピーマン、パプリカ(黄)、パプリカ(赤)、さとう、こいくち醤油、トマトケチャップ、米粉、塩、こしょう、濃粉、ひまわり油 ②豆腐の炒め物:ローズマ、さつまあげ、豆腐、緑豆もやし、人参、こいくち醤油、塩、こしょう ③梅サラダ:ツナフレーク、キャベツ、人参、ホールコーン、きゅうり、カリカ梅、うすくち醤油、米粉、さとう、ひまわり油 ④ミニゼリー(みかん・りんご):ミニみかんゼリー、ミニりんごゼリー	①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②小松菜の炒め物:焼豚、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③じゃがいもマヨネーズ炒め:カットウィンナー、じゃがいも、玉葱、人参、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ、こいくち醤油、オリーブ油 ④果汁:うす揚げ、人参、板こんにゃく、かぼちゃ、冷凍豆腐、青葱、大豆、みそ、うすくち醤油、削り節
▼アレルギー情報▼ ①さば ②鶏肉、豚肉、ごま ③さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③さば、ごま ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ④りんご	▼アレルギー情報▼ ①さけ ②豚肉 ③豚肉、大豆 ④さば、大豆

## <アレルギー対応献立>

4日(火) ご飯・牛乳	5日(水) ご飯・牛乳	18日(火) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	21日(金) ご飯・牛乳
①ししゃもフライ(小麦なし):ししゃも、カリカ揚げ油、揚げ油 ②こぼろソテー:こぼろ、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③小松菜のオイスターソース炒め:ローズマ、人参、小松菜、切干大根、オイスターソース、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コンソープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ	①ポークウインナー:ポークウインナー ②五目豆:大豆、人参、たけのこ、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③ニラのスタミナ炒め:豚肉、人参、玉葱、キャベツ、にら、にんにく、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、すりみだんご、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①キムチピビンパ:豚肉かたのロス、白菜キムチ、小大豆もやし、人参、切干大根、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③中華コンソープ:ローズマ、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、にら、塩、こしょう、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、濃粉、ひまわり油	①赤魚の大葉みそ味:赤魚、塩、こしょう、料理酒、濃粉、揚げ油、みそ、白みそ、青じそ、さとう、みりん、料理酒、こいくち醤油 ②煮ひし:ちくわ、チンゲンサイ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ③夏バテ防止!!筑前煮:鶏肉もも、ごぼう、人参、干椎茸、板こんにゃく、ミニ厚揚げ、三度豆、さとう、こいくち醤油、みりん、七味唐辛子、ひまわり油、削り節 ④玉ねぎのおづか:糸かまぼこ、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①豚の角煮:豚肉、たけのこ、ごぼう、土生姜、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②エリンギの炒め物:エリンギ、人参、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③ゴーヤチャンプルー:ツナフレーク、冷凍豆腐、ゴーヤ、玉葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④もずくスープ:焼豚、冬瓜、人参、玉葱、もずく、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ⑤パンゼリー:パンゼリー
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②さば ③さば、鶏肉、大豆、ごま ④さば	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③大豆 ④さば、豚肉

◆アレルギー情報は、特定原材料28品目の使用の有無を記載しています。(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。  
◆揚げ油はなたね油を使用しています。  
◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。  
◆4日の「ししゃも」には、魚卵が入っています。17日の「きびごこ」には、魚卵が入っていることがあります。  
加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。  
(ホームページからダウンロード可)。

**配合割合一覧表はこちらから! ⇒**



諸事情により、使用食材の数量を変更する場合があります。

## 会計年度任用職員(学校給食臨時調理員)登録募集 場所:さだ西学校給食共同調理場及び親子調理場



子どもたちの笑顔がうれしい。やりがいのある仕事です。お気軽にお問い合わせください。

勤務日:学校給食実施日  
勤務時間:朝8時15分から午後4時(時間要相談)  
お問い合わせ:おいしい給食課 ☎050-7105-8031

## 作ってみよう!

## キーマカレー風ひじきの煮つけ



### 材料 【4人分】

- 豚ミンチ肉 50g
- ひじき(乾燥) 5g
- ひよこ豆(水煮) 50g
- 金時豆(水煮) 50g
- 人参 50g
- つきこんにゃく 25g
- エリンギ 50g
- ピーマン 50g

### 【作り方】

- 塩・こしょう 少々
  - カレー粉 少々
  - さとう 5g
  - しょうゆ 10g
  - 酒 5g
  - サラダ油 適量
- ①ひじきは洗ってもどしておく。
  - ②人参は千切り、エリンギ、ピーマンはさいの目切りにしておく。
  - ③鍋に油を熱し、豚ミンチ肉を炒めて、酒を入れる。
  - ④人参、つきこんにゃく、ひじきを炒めて調味料を入れる。
  - ⑤ひよこ豆、金時豆、エリンギ、ピーマンを入れ、水分がほとんど無くなるまで煮る。

※給食の量をもとに記載していますので、家庭で調理するときは調整してください。

## 6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です

丈夫な歯やあごの発育のためには、よくかむことが大切です。また、よくかんで食事を味わうことで満足感が得られ、食べ過ぎを防いで、肥満や生活習慣病の予防になります。軟らかい物が好まれる現代ですが、かみごたえのある物を意識して食事に取り入れましょう。

