令和 7 年 6 月分　しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

2（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
608	24.8	17.7	1.9

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

キャベツのみそしる
- ▲ キャベツ
- ● あぶらあげ
- ● とうふ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ **あおねぎ**
- ● みそ
- けずりぶし

ごはんにかけてたべましょう

とりそぼろ
- ● とりひきにく
- ▲ つちしょうが
- しょうゆ
- ■ さとう
- みりん
- さけ
- ▲ グリンピース

ツナじゃが
- ■ じゃがいも
- ▲ **たまねぎ**
- ● ツナ
- ■ さとう
- みりん
- しょうゆ
- ■ なたねあぶら

3（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
629	29.5	21.5	2.6

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

かぼちゃのシチュー
- ● ベーコン
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ かぼちゃ
- ■ じゃがいも
- アレルゲンフリーシチューフレーク
- ▲ ブロッコリー
- コンソメ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

バジルチキン(2きれ)
- ● とりにく
- ■ こむぎこ
- バジルこ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

えだまめとコーンのスープに
- ▲ とうもろこし
- ● えだまめ
- とりガラスープ
- こしょう
- ■ さとう
- しお
- とりだし

4（水）「はしの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
652	23.6	20.5	2.5

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

キムチチゲ
- ● とうふ
- ● ぶたにく
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ しろねぎ
- ▲ キムチ
- ■ なたねあぶら
- ■ ごまあぶら
- さけ
- しょうゆ
- ● みそ
- ■ さとう
- ガラスープ
- とりだし
- コチジャン

ごぼうのからあげ
- ▲ ごぼう
- ■ こむぎこ
- しお
- からあげこ
- ■ なたねあぶら

キャベツとツナのにもの
- ▲ キャベツ
- ● ツナ
- さけ
- しょうゆ
- ■ さとう

5（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
579	24	16	3.1

こくとうパン
- ■ こくとうパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ほしのマカロニスープ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- ■ こめこマカロニ
- ■ じゃがいも
- ▲ ブロッコリー
- ▲ セロリ
- コンソメ
- しお
- しょうゆ

しろみざかなのムニエル(1きれ)
- ● ホキ
- ■ こむぎこ
- カレーこ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

ラタトゥイユ
- ● ベーコン
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ **みずなす**
- ▲ ズッキーニ
- ▲ きパプリカ
- ▲ トマトかん
- ▲ にんにく
- トマトケチャップ
- ローリエ
- ■ オリーブオイル
- しお
- こしょう
- ■ さとう
- コンソメ

6（金）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
608	28.9	16.1	2

ごはん
- ■ こめ

ジョア
- ● ジョア(プレーン)

ふのすましじる
- ■ おつゆふ
- ▲ だいこん
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ **あおねぎ**
- けずりぶし
- しょうゆ
- しお
- みりん
- ■ かたくりこ

みそかつ(1まい)
- ● ぶたにく
- しお
- ■ こむぎこ
- ■ パンこ
- ■ なたねあぶら
- ● みそ
- のうこうソース
- ■ さとう
- トマトケチャップ
- ■ かたくりこ

にんじんとれんこんのきんぴら
- ▲ にんじん
- ● ちくわ
- ■ こんにゃく
- ■ ごま
- ▲ れんこん
- しょうゆ
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

9（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
617	20.3	18.7	1.7

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

チキンカレー
- ● とりにく
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ■ じゃがいも
- ▲ にんにく
- アレルゲンフリーカレーフレーク
- とりガラスープ
- ウスターソース
- トマトケチャップ
- ■ なたねあぶら

りっちゃんのサラダ
- ▲ キャベツ
- ▲ にんじん
- ▲ きゅうり
- ● ハム
- ● こんぶ
- ▲ とうもろこし
- ● かつおぶし
- ドレッシング(げんえんわふう)
- ■ なたねあぶら

プチゼリー(1こ)
- ■ プチゼリー(みかん)

1年生国語科
「サラダで元気」

10（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
606	24.4	24.3	2.5

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

コーンスープ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ とうもろこし
- ● とうにゅう
- アレルゲンフリーシチューフレーク
- コンソメ
- しお
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

ハンバーグのきのこソースがけ(1こ)
- ● チキンハンバーグ
- ■ なたねあぶら
- ▲ ソテーオニオン
- ▲ しめじ
- こめこデミグラスソース
- ■ さとう
- のうこうソース
- トマトケチャップ
- コンソメ

キャベツとウインナーのソテー
- ▲ キャベツ
- ▲ にんじん
- ● ウインナー
- コンソメ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら

11（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
575	22.1	15.5	2.1

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

じぶに
- ● とりにく
- ▲ だいこん
- ▲ はくさい
- ▲ にんじん
- ▲ たけのこ
- ▲ しいたけ
- ▲ **こまつな**
- ■ おつゆふ
- しお
- しょうゆ
- みりん
- さけ
- けずりぶし
- ■ かたくりこ

サーモンフライ(1きれ)
- ● サーモンフライ
- ■ なたねあぶら
- のうこうソース
- ウスターソース
- ■ かたくりこ

ごはんにかけてたべましょう

うめひじき
- ● ひじき
- ■ ごま
- ▲ うめぼし
- かつおだし
- ■ さとう
- しょうゆ
- みりん

12（木）「はしの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
606	23.3	23.9	2.1

アップルパン
- ■ アップルパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

あんかけラーメン
- ■ ラーメン
- ● ぶたにく
- ▲ にんじん
- ▲ もやし
- ▲ はくさい
- とりガラスープ
- ちゅうかだし
- しお
- こしょう
- みりん
- さけ
- しょうゆ
- ■ かたくりこ
- ■ なたねあぶら

チキンウインナー(2ほん)
- ● チキンウインナー
- ■ なたねあぶら

きりぼしだいこんとツナのソテー
- ● ツナ
- ▲ にんじん
- ▲ チンゲンさい
- ▲ きりぼしだいこん
- しょうゆ
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

13（金）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
683	22.5	23.9	2.9

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

マーボーどうふ
- ● とりひきにく
- ● とうふ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ **あおねぎ**
- ▲ ほししいたけ
- ■ かたくりこ
- ■ なたねあぶら
- しょうゆ
- ▲ にんにく
- ▲ つちしょうが
- ■ さとう
- ● みそ
- トウバンジャン
- ちゅうかだし
- とり・とんこつスープ
- ガラスープ

コーンしゅうまい(2こ)
- ▲ コーンしゅうまい
- ■ なたねあぶら

きゅうりのあまず
- ▲ きゅうり
- す
- しょうゆ
- ■ ごまあぶら
- ■ さとう

16（月）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
600	21.4	9.2	2.3

ごはん
- ■ こめ

のむヨーグルト
- ● コアコアのむヨーグルト

かぼちゃのみそしる
- ▲ かぼちゃ
- ■ じゃがいも
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ● とうふ
- ▲ **あおねぎ**
- ● みそ
- けずりぶし

しろみざかなのにおろし
- ● ホキかくぎり
- ■ かたくりこ
- しお
- ■ なたねあぶら
- かつおだし
- ▲ だいこん
- しょうゆ
- みりん
- ■ さとう

こまつなのにびたし
- ▲ **こまつな**
- ▲ はくさい
- ● あぶらあげ
- かつおだし
- しょうゆ
- ■ さとう
- みりん

17（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
644	26.2	22.6	2.5

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ミートとなすのスパゲティ
- ■ スパゲティ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ **みずなす**
- ▲ ソテーオニオン
- ▲ にんじん
- ● ぶたひきにく
- ▲ トマトかん
- ■ なたねあぶら
- トマトピューレ
- トマトケチャップ
- コンソメ
- とりガラスープ
- のうこうソース
- ウスターソース
- ■ さとう

オムレツ(1こ)
- ● オムレツ
- ■ なたねあぶら

ひじきのようふうに
- ● ひじき
- ▲ あかパプリカ
- ▲ きパプリカ
- ■ なたねあぶら
- しょうゆ
- コンソメ
- ■ さとう
- さけ
- みりん

18（水）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
661	25.3	19.5	2.1

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

トックスープ
- ■ トック
- ● ハム
- ● わかめ
- ▲ はくさい
- ● とうふ
- ▲ **たまねぎ**
- さけ
- とり・とんこつスープ
- とりガラスープ
- ちゅうかだし
- しょうゆ
- しお
- こしょう

ごはんにかけてたべましょう

ビビンバ
- ● ぎゅうにく
- ▲ もやし
- ▲ にんじん
- ▲ **ほうれんそう**
- ▲ にんにく
- ■ ごま
- ■ なたねあぶら
- コチジャン
- ■ ごまあぶら
- ■ さとう
- しょうゆ
- さけ
- ちゅうかだし

ぶどうまめ
- ● だいず
- ■ さとう
- しょうゆ

19（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
630	29	22.1	3.3

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ポトフ
- ● ベーコン
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ■ じゃがいも
- ▲ キャベツ
- ▲ だいこん
- ▲ ブロッコリー
- コンソメ
- しょうゆ
- しお

とりにくのバーベキューソースがけ(2きれ)
- ● とりにく
- ■ こむぎこ
- しお
- こしょう
- ■ なたねあぶら
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんにく
- しょうゆ
- トマトケチャップ
- ウスターソース
- さけ
- ■ さとう
- ■ はちみつ
- ■ かたくりこ

ごぼうサラダ
- ▲ にんじん
- ▲ ごぼう
- しょうゆ
- しお
- ■ さとう
- ■ エッグケアマヨネーズ

20（金）「はしの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
578	22.6	18	2.4

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

とうがんのスープ
- ● とりだんご
- ▲ とうがん
- ▲ **たまねぎ**
- ● とうふ
- ▲ にんじん
- ▲ **あおねぎ**
- とり・とんこつスープ
- ■ なたねあぶら
- ガラスープ
- しょうゆ
- しお
- こしょう
- ■ かたくりこ
- さけ
- つちしょうが

クーブーイリチー しんメニュー
- ● ぶたにく
- ● ちくわ
- ▲ にんじん
- ● こんぶ
- ■ ごま
- ■ なたねあぶら
- しょうゆ
- ■ さとう
- さけ

ゆでえだまめ
- ▲ えだまめ
- しお

令和 7 年 6 月分　しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

23（月）

「おきなわいれいの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
579	23.4	15.5	2.4

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

おきなわそば
- ■ うどん
- ● かまぼこ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ **こまつな**
- かつおだし
- けずりぶし
- ガラスープ
- しょうゆ
- みりん
- しお

ぶたのかくに
- ● ぶたにく
- ▲ つちしょうが
- ▲ にんにく
- さけ
- ■ さとう
- しょうゆ
- みりん

にんじんシリシリ
- ▲ にんじん
- ▲ とうもろこし
- ● ツナ
- しょうゆ
- みりん
- かつおだし
- しお
- ■ なたねあぶら

ふりかけ(1ふくろ)
- ▲ ふりかけ(いろいろやさい)

24（火）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
575	21.1	21.7	2.7

オリーブパン
- ■ オリーブパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

コンソメスープ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ● ベーコン
- ▲ キャベツ
- しお
- ■ じゃがいも
- ▲ ブロッコリー
- ▲ セロリ
- コンソメ

パンにつけてたべましょう

ドライカレー
- ● とりひきにく
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ ピーマン
- ▲ にんにく
- ▲ つちしょうが
- ■ なたねあぶら
- ウスターソース
- コンソメ
- ■ さとう
- トマトピューレ
- のうこうソース
- しょうゆ

アレルゲンフリーカレーフレーク

パイナップルのかんづめ
- ▲ パイナップルのかんづめ

25（水）

「はしの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
579	23.6	17.1	2

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

たまねぎのみそしる
- ■ じゃがいも
- ● あつあげ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ **あおねぎ**
- ● みそ
- けずりぶし

とりにくのさっぱりに
- ● とりにく
- ▲ にんにく
- ▲ つちしょうが
- しょうゆ
- ■ さとう
- さけ
- みりん
- す

チンゲンさいのいためもの
- ● ベーコン
- ▲ チンゲンさい
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ■ なたねあぶら
- こしょう
- ちゅうかだし
- ■ さとう
- しょうゆ

26（木）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
616	21.2	26.1	2.9

コッペパン
- ■ コッペパン

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ミネストローネ
- ● ウインナー
- ■ じゃがいも
- ▲ かぼちゃ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ キャベツ
- トマトジュース
- ▲ セロリ
- しお
- コンソメ
- トマトケチャップ
- ■ なたねあぶら

あじフライ(1きれ) ㋒
- ● あじフライ
- ■ なたねあぶら
- のうこうソース
- ウスターソース
- ■ かたくりこ

もやしのサラダ
- ▲ もやし
- しお
- ▲ **こまつな**
- ▲ にんじん
- ■ なたねあぶら
- ドレッシング(ごま)

27（金）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
583	24.9	16.1	1.7

ごはん
- ■ こめ

ぎゅうにゅう
- ● ぎゅうにゅう

ちゃんこに
- ● とりだんご
- ● とうふ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ にんじん
- ▲ はくさい
- ● あぶらあげ
- ▲ **あおねぎ**
- とりガラスープ
- ▲ つちしょうが
- さけ
- しょうゆ
- こしょう
- しお

にまめ
- ■ きんときまめ
- ■ さとう
- しょうゆ

しんメニュー　★EXPO2025★

みずなすとキャベツのいためもの
- ▲ **みずなす**
- ● ぶたにく
- ▲ キャベツ
- ● みそ
- みりん
- しょうゆ
- ■ さとう
- ■ なたねあぶら

30（月）

「はしの日」

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
600	21.9	13.9	2.4

ごはん
- ■ こめ

のむヨーグルト
- ● アシドミルク

なめこのみそしる
- ● あつあげ
- ▲ **たまねぎ**
- ▲ なめこみずに
- ▲ だいこん
- ▲ にんじん
- ● わかめ
- ● みそ
- けずりぶし

さばのしょうがに(1きれ) ㋒
- ● さば
- しょうゆ
- ■ さとう
- さけ
- ▲ つちしょうが

ゆずあえ
- ▲ はくさい
- ▲ **こまつな**
- しお
- ■ さとう
- しょうゆ
- みりん
- ゆずかじゅう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

よくかんで食べよう！

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

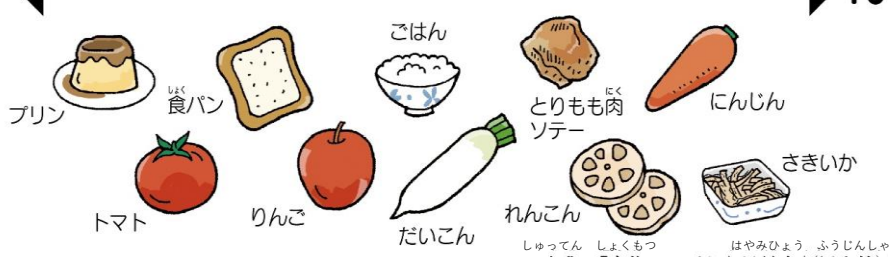
かむ力をつけよう！

かむ回数を増やすために

- かみごたえのある食べ物を食べる
- 飲み物や汁物などの水分で流し込まない
- 食材を大きく切る

食品のかみごたえ度

1 ←→ 10



出典「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

6月　学校 給食 栄養 摂取 量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
泉南市摂取 量　(中学年　平均)	610	24.0	19.0	2.4
学校 給食　摂取基準　(※)	650	(エネルギーの13～20%) 21～32.5	(エネルギーの25～30%) 18 ～ 21	2 未満

(※) 学校 給 食 法に定められている児童1人1回あたりに 必要な栄養量の基準　(全国的な平均値)

こんだて表のマークについて

- ■…黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
- ●…赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
- ▲…緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)
- …小学校と中学校で同じメニュー(食材はかわる場合があります。)
- …卵を使用している献立
- …乳を使用している献立
- ㋒…ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

★ EXPO2025 大阪・関西万博 ★　～大阪府を味わおう～

みずなすとキャベツのいためもの

みずなすは泉州地域の特産品で、皮が薄く甘みのあるなすです。とてもみずみずしく、生で食べることができます。給食では「みずなすとキャベツのいためもの」として提供します！この料理は、樽井小学校のみなさんが考えてくれたものです。

地産地消

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【今月の泉南市の食材】**あおねぎ、こまつな、みずなす、たまねぎ**

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表は こちら		給食のレシピは こちら	

(問合せ先) 学校給食センター　☎ : 072-484-1389