令和６年６月　学校給食献立表（中学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

6月3日 月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	6月17日 月	6月18日 火
りんごパン	麦ごはん●	こっぺパン	中華ごはん	ごはん	こっぺパン	ごはん	こっぺパン	ごはん	ごはん	こっぺパン	ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	ｼﾞｮｱ(ﾌﾟﾚｰﾝ)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
塩ラーメン	カレーライス	豚肉のソース炒め	小松菜のサラダ	あじ竜田揚げ●	豚肉のごまだれかけ	大豆の磯煮●	ミートビーンズ	ガパオライス	まぐろと玉ねぎの煮付●	カレーうどん	厚揚げの中華煮
ひじきの炒め物	豆腐のサラダ	きのこのスープ	中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	豆乳みそ汁	ﾁﾝｹﾞﾝｻｲの卵ｽｰﾌﾟ	じゃがいものみそ汁	ポトフ　フランス料理	春雨スープ	田舎汁	ごぼうの炒め物●	ぎょうざスープ
	玉ねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		豆腐わかめスープ	味付けのり	チョコスプレッド	手作りさけふりかけ				いちごジャム	

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
りんごパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	豚肉	赤	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
		押麦	黄			酒	…												
牛乳	赤			牛乳	赤	土しょうが	緑	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤
		牛乳	赤			にんじん	緑												
中華そば	黄			豚肉	赤	干しいたけ	緑	粉付きあじ	赤・黄	豚肉	赤	とり肉	赤	豚肉	赤	豚肉	赤	ごはん	黄
豚肉	赤	豚肉	赤	★玉ねぎ	緑	★たけのこ	緑	なたね油	黄	酒	…	大豆	赤	★玉ねぎ	緑	酒	…	牛乳	赤
にんじん	緑	サラダ油	黄	赤ワイン	…	青ねぎ	緑			ささがきごぼう	緑	にんじん	緑	大豆	赤	★玉ねぎ	緑	厚あげ	赤
土しょうが	緑	じゃがいも	黄	ウスターソース	…			鶏つくね	赤	にんじん	緑	つきこんにゃく	…	にんにく	緑	にんじん	緑	豚肉	赤
にら	緑	★玉ねぎ	緑	濃厚ソース	…	オイスターソース	…	大根	緑	土しょうが	緑	いんげん	緑	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	緑	うすあげ	赤	酒	…
もやし	緑	にんじん	緑	サラダ油	黄	濃口しょうゆ	…	うすあげ	赤	にんにく	緑	平天	赤	ウスターソース	…	青ねぎ	緑	チンゲン菜	緑
塩ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	…	りんごピューレ	緑	三温糖	黄	ごま油	黄	ささがきごぼう	緑	青ねぎ	緑	ひじき	赤	カレー粉	…	カレー粉	…	★たけのこ	緑
淡口しょうゆ	…	にんにく	緑			中華スープ	…	にんじん	緑	三温糖	黄	酒	…	サラダ油	黄	カレールウ	黄	土しょうが	緑
中華スープ	…	カレー粉	…	エリンギ	緑	α化米	黄	青ねぎ	緑	りんごピューレ	緑	濃口しょうゆ	…	赤ワイン	…	サラダ油	黄	三温糖	黄
ごま油	黄	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	緑	しめじ	緑	α化もち米	黄	豆乳	赤	すりごま	黄	三温糖	黄	チキンブイヨン	…	とり肉	赤	濃口しょうゆ	…
酒	…	赤ワイン	…	えのきだけ	緑			みそ	赤	濃口しょうゆ	…	みりん	…			酒	…	サラダ油	黄
		小麦粉	黄	キャベツ	緑	ジョアプレーン	赤	だしパック	…	サラダ油	黄	だしパック	…	ウインナー	赤	じゃがいも	黄	中華スープ	…
ひじき	赤	バター	黄	ベーコン	赤									ホールコーン	緑	大根	緑	片栗粉	黄
ベーコン	赤	チキンブイヨン	…	にんじん	緑	★小松菜	緑	味付けのり	赤	チンゲン菜	緑	絹こし豆腐	赤	じゃがいも	黄	にんじん	緑	うすあげ	赤
★玉ねぎ	緑	濃口しょうゆ	…	★玉ねぎ	緑	キャベツ	緑			ベーコン	赤	うすあげ	赤	にんじん	緑	つきこんにゃく	…	ぎょうざ	黄・赤
ホールコーン	緑	ウスターソース	…	チキンブイヨン	…	にんじん	緑			たまご	赤	じゃがいも	黄	★玉ねぎ	緑	だしパック	…	酒	…
むき枝豆	緑	濃厚ソース	…	淡口しょうゆ	…	鶏ささみ	赤			にんじん	緑	だしパック	…	セロリ	緑	みそ	赤	ささがきごぼう	緑
濃口しょうゆ	…					中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	…			中華スープ	…	みそ	赤	キャベツ	緑			ベーコン	赤
三温糖	黄									淡口しょうゆ	…			にんにく	緑			にんじん	緑
										ごま油	黄	鮭そぼろ	赤	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	緑			★玉ねぎ	緑
										片栗粉	黄	ごま	黄	白ワイン	…			にら	緑
												三温糖	黄	ローリエ	…			中華スープ	…
										ﾁｮｺｽﾌﾟﾚｯﾄﾞ	黄	濃口しょうゆ	…	サラダ油	黄			淡口しょうゆ	…
												みりん	…	チキンブイヨン	…			ごま油	黄
												酒	…						
												土しょうが	緑						

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあり

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：742kcal

6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金	6月24日 月	6月25日 火	6月28日 金
パーカーパン	ごはん	菜めし	黒糖こっぺパン	減量ごはん	減量ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ
デミハンバーグ	キムチ炒め	白身魚のｶﾘｶﾘﾌﾗｲ●	いかのｿｰｽがらめ●	豚肉の角煮●	鯖の生姜煮
カスレ　フランス料理	ちくわの磯辺焼き	五目汁	パイタンスープ	ほうれん草とﾂﾅの和え物	豚汁
	中華スープ			みそ汁	

食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
パーカーパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	黒糖こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
				菜めしの素	…						
牛乳	赤	牛乳	赤			牛乳	赤	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ	赤	ｱｼﾄﾞﾐﾙｸ	赤
				牛乳	赤						
ハンバーグ	赤	豚肉	赤			粉つきイカ	赤・黄	豚肉	赤	さば	赤
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	緑	酒	…	白身のｶﾘｶﾘﾌﾗｲ	赤・黄	なたね油	黄	★玉ねぎ	緑	土しょうが	緑
ウスターソース	…	サラダ油	黄	なたね油	黄	ウスターソース	…	濃口しょうゆ	…	濃口しょうゆ	…
デミグラスソース	…	キャベツ	緑			濃厚ソース	…	赤ワイン	…	三温糖	黄
チキンブイヨン	…	キムチの素	…	とり肉	赤	みりん	…	ざらめ	黄	酒	…
三温糖	黄	濃口しょうゆ	…	酒	…					みりん	…
片栗粉	黄	三温糖	黄	じゃがいも	黄	キャベツ	緑	ほうれん草	緑		
				大根	緑	もやし	緑	キャベツ	緑	豚肉	赤
とり肉	赤	焼ちくわ	赤	にんじん	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	酒	…
ウインナー	赤	あおのり	…	うすあげ	赤	にら	緑	ツナ油漬け	赤	★じゃがいも	黄
サラダ油	黄	ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	黄	淡口しょうゆ	…	中華スープ	…	サラダ油	黄	つきこんにゃく	…
赤ワイン	…	小麦粉	黄	だしパック	…	パイタンスープ	…	三温糖	黄	にんじん	緑
★玉ねぎ	緑			片栗粉	黄			濃口しょうゆ	…	大根	緑
にんじん	緑	ベーコン	赤							ささがきごぼう	緑
にんにく	緑	にんじん	緑					絹こし豆腐	赤	うすあげ	赤
白いんげん豆	赤	★玉ねぎ	緑					うすあげ	赤	青ねぎ	緑
トマト水煮	緑	もやし	緑					わかめ	赤	だしパック	…
チキンブイヨン	…	にら	緑					青ねぎ	緑	みそ	赤
三温糖	黄	中華スープ	…					だしパック	…		
ハーブミックス	…	淡口しょうゆ	…					みそ	赤		

７月２６日から８月１１日まで
オリンピックがフランスのパリで
開催されます。
フランスの家庭料理が１２日、
１９日の給食に登場します。

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。
高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取り組みを進めています。
★は「大阪産」です。
今月は「たけのこ」「小松菜」「玉ねぎ」28日の「じゃがいも」です。

〈パーカーパン〉
6月19日に登場
2つ折りにした形が特徴で
手でパカっと開けます。
間に具をはさんで
食べてみてください。

＜６月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
りんごパン	小麦・脱脂粉乳・りんご
ベーコン・ウインナー	豚肉
ハンバーグ	豚肉・鶏肉・小麦
スープぎょうざ	小麦・豚肉・鶏肉・ごま油・大豆
とりささみ・鶏つくね	鶏肉
うどん・中華そば	小麦
アシドミルク・ジョア・バター	乳
豆腐・うすあげ・厚あげ みそ・豆乳	大豆
ノンエッグマヨネーズ バジルペースト	大豆
チョコスプレッド	大豆・乳
カレールウ	大豆・小麦
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
キムチの素	りんご・ごま油・魚介類（魚醤・かたくちいわし）・魚エキス（たい）
オイスターソース	魚介エキス（ホタテ、魚醤）・魚介類（カキ）
パイタンスープ	小麦・乳・大豆・ごま・牛肉・鶏肉・豚肉・ゼラチン
塩ラーメンスープ	豚肉・鶏肉・ごま・醤油小麦・醤油大豆
玉ねぎドレッシング	醤油小麦・醤油大豆・かつお節エキス
中華ドレッシング	醤油大豆・ごま油・りんご・小麦・鶏肉
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし）・魚エキス（かつお）
あじ竜田揚げ	魚（あじ）・醤油小麦・醤油大豆
白身魚のカリカリフライ	魚（たら）
さば	魚（さば）
まぐろ	魚（まぐろ）
ツナ油漬け	魚（キハダマグロ）
鮭そぼろ	魚（さけ）
粉付いか	魚介類（いか）
平天・焼ちくわ	魚（いとより）