令和8年 6月　学 校 給 食 献 立 表　（1～6年生）

＊献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金
1 米飯 ピビンパ 春雨スープ 牛乳	2 米飯 ポークビーンズ ポテトスープ 牛乳	3 米飯 いりうの花 ちゃんこ煮 昆布ふりかけ（袋） 牛乳	4　**〈かみかみ献立〉** 米飯 かみかみかきあげ 根菜の豚汁 納豆 牛乳	5 米飯 ドレッシングサラダ ハヤシライス 牛乳
8 米飯 バンバンジー いか入り中華煮 牛乳	9　**〈リクエスト献立〉** 米飯 豚肉の竜田揚げ 生揚げのみそ汁 牛乳	10 さけピラフ ドイツ風ポテトサラダ トマトスープ スライスチーズ 牛乳	11 米飯 なすのみそいため サンラータン麺 牛乳	12 米飯 鶏肉の紅茶煮 コンソメスープ さかなふりかけ（袋） 牛乳
15 米飯 牛肉とごぼうのいため煮 トマトのみそ汁 牛乳	16 米飯 たらとじゃがいものBBQ焼き ごま豆乳スープ ゆかりふりかけ（袋） 牛乳	17 混ぜ込みにらチャーハン わらびもち レタススープ 牛乳	18　**〈リクエスト献立〉** コーンライス 鶏肉のマーマレード煮 ドラキュラスープ ヨーグルトドリンク	19 米飯 ゴーヤのマヨバンジャンいため うま煮 さけそぼろ りんごゼリー 牛乳
22 米飯 さばのごまソース煮 かぼちゃのみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	23　**〈沖縄慰霊の日献立〉** 米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば わかめふりかけ（袋） 牛乳	24 ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳	25 米飯 チンジャオロース 中華スープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳	26 麦ごはん だいこんサラダ キーマカレー ヨーグルトドリンク
29 米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 牛乳	30 米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ 牛乳			

使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。

	一ヶ月　平均								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
低学年	524	21.4	17.5	349	1.6	201	0.38	0.46	20
中学年	637	24.2	19.0	357	1.9	216	0.43	0.48	22
高学年	710	26.3	20.1	363	2.2	230	0.47	0.50	24

箕面市教育委員会　毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！　https://note.com/minohpakupaku

箕面の畑だより

３月上じゅん、新稲地区にある井口さんの畑を訪問しました。この時期の畑では、葉ねぎ、そらまめ、ブロッコリー、たかななどが育っていました。

井口さんはもともと農業には興味がなかったそうですが、お子さんといっしょに農業体験をするうちに、作物が育つ楽しさを感じたそうです。箕面市農業公社で４年間農業について学び、今は独立されていろいろな野菜を育てておられます。

〈葉ねぎ〉

ビニールハウスでは、たくさんの葉ねぎが育っていました。訪問した日も収かくした葉ねぎを学校に届けてくださっています。葉ねぎは種まきから収かくまで３～４か月かかります。まずはなえ作りです。11月ごろに種をまき、じょう夫ななえになるように、20ｃｍのびたら上の部分を切るという作業を２～３回くり返します。そうやって約40日かけて育てたなえを畑に植え、約40ｃｍの長さになったら収かくするそうです。

〈そらまめ〉

11月ごろに植えたそらまめが、約50ｃｍの高さまで育って、きれいな花がさいていました。近づくと花の香りもします。春になるともう少し背が高くなり、「そらまめ」の名前のとおり空に向かって実がつくそうです。５月中じゅんごろになって実が熟し、空に向かっていたサヤがふくらんで地面の方へ下がってくると収かくの時期です。

井口さんは、子どもたちから手紙やメッセージが届くことがとてもうれしいと話しておられました。井口さんの野菜が給食に登場する日が楽しみですね。

～食中毒予防の三原則～

６月～９月は気温やしつ度が高く、細きんが増えやすいため、細きんによる食中毒が特に多くなる時期です。食中毒になると、腹痛や下りなどのしょう状を引き起こします。食事や料理をする時は、食中毒を防ぐための３つのキーワード**「つけない・ふやさない・やっつける」**を意識して食中毒を予防しましょう。

① 細きんを**つけない**よう
料理や食事の前に手を洗いましょう

②細きんを**ふやさない**よう
冷蔵庫などで保管しましょう

③細きんを**やっつける**よう
しっかり加熱しましょう

★給食室での衛生管理★

◎しっかりこまめに手洗いする
作業前はもちろん、作業中もこまめに手を洗います。

◎エプロンや道具を使い分ける
野菜・肉などの原材料についている細きんが他の食材につかないように、食品の種類や作業によってエプロンや道具を使い分けています。

◎中心温度を確認する
食材の中心までしっかり加熱できているか、３か所の温度を確かめて仕上げています。

～学校給食では、こんな工夫をしています～

◎野菜はていねいに洗う
野菜は３つのシンクを使い、水をかえながら３回以上洗って、よごれや細きんを取り除きます。

◎時間管理をする
できあがったものを長時間置かないように、食べる時間から逆算して作業を始める時間や順番を決め、調理します。

◎できあがったものは特に清潔にあつかう
できあがった給食は、専用のエプロンや使い捨て手ぶくろをして、特に清潔にあつかいます。

今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！～

実し日	リクエストした学校
６月９日（火）	東小学校
６月１８日（木）	西南小学校

週　間　献　立　表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月1日(月)

米飯
ピビンパ
春雨スープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	40 g
葉ねぎ	3 g
にんにく	0.3 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
切り干し大根	4 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
しょうゆ	1 g
コチュジャン	1 g
鶏肉	20 g
はるさめ	3 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	15 g
にんじん	5 g
ほうれんそう	5 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
白ごま	1.5 g
ごま油	0.5 g
牛乳	1本

6月2日(火)

米飯
ポークビーンズ
ポテトスープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	20 g
だいず	30 g
れんこん	10 g
たまねぎ	10 g
チンゲンサイ	8 g
ホールトマト（缶）	8 g
トマトケチャップ	6 g
ブイヨン	2 g
水	20 g
油	1 g
ウスターソース	1 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
鶏肉	20 g
じゃがいも	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	15 g
クリームコーン（缶）	10 g
ホールコーン	10 g
こまつな	10 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
ガラスープ	4 g
水	80 g
牛乳	1本

6月3日(水)

米飯
いりうの花
ちゃんこ煮
昆布ふりかけ（袋）
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	25 g
凍り豆腐（粉）	3 g
たまねぎ	15 g
ごぼう	8 g
にんじん	5 g
葉ねぎ	3 g
だし汁	10 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
豚肉	15 g
白玉団子	25 g
はくさい	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	10 g
油	1 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
こんぶふりかけ	1袋
牛乳	1本

6月4日(木)

米飯
かみかみかきあげ
根菜の豚汁
納豆
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
焼き竹輪	8 g
ひじき	0.5 g
切り干し大根	2 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
上新粉	8 g
でんぷん	4 g
水	3 g
塩	0.2 g
油	6 g
豚肉	15 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
れんこん	5 g
ごぼう	5 g
つきこんにゃく	5 g
こまつな	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
納豆（カップ）	1個
牛乳	1本

6月5日(金)

米飯
ドレッシングサラダ
ハヤシライス
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	15 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
油	1 g
酢	1 g
塩	0.2 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.01 g
白ごま	1.5 g
豚肉	30 g
たまねぎ	45 g
じゃがいも	40 g
にんじん	15 g
こまつな	10 g
セロリ	1 g
油	1 g
トマトピューレ	8 g
トマトケチャップ	8 g
ウスターソース	1 g
米粉ハヤシルウ	4 g
上新粉	1 g
ブイヨン	4 g
水	60 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
牛乳	1本

週　間　献　立　表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月8日(月)

米飯
バンバンジー
いか入り中華煮
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	25 g
きゅうり	20 g
にんじん	10 g
白ごま	1 g
ねりごま	1 g
酢	2 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1.5 g
油	1 g
豚肉	30 g
切りいか（皮なし）	10 g
豆腐（冷）	15 g
キャベツ	25 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
しょうが	0.3 g
ガラスープ	4 g
水	50 g
油	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	2 g
でんぷん	2 g
牛乳	1本

6月9日(火)

米飯
豚肉の竜田揚げ
生揚げのみそ汁
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	60 g
しょうが	0.3 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	2 g
酒	1 g
でんぷん	10 g
油	6 g
生揚げ	15 g
たまねぎ	25 g
だいこん	20 g
じゃがいも	10 g
にんじん	5 g
こまつな	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
煮干し	3 g
水	100 g
牛乳	1本

6月10日(水)

さけピラフ
ドイツ風ポテトサラダ
トマトスープ
スライスチーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さけ（フレーク）	8 g
にんじん	4 g
油	1.6 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
ウインナーソーセージ	15 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	5 g
にんじん	3 g
油	1 g
酢	0.3 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
砂糖	0.1 g
鶏肉	20 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
たまねぎ	20 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
油	1 g
ホールトマト（缶）	5 g
トマトケチャップ	8 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
砂糖	0.1 g
塩	0.5 g
こしょう	0.01 g
スライスチーズ	1枚
牛乳	1本

6月11日(木)

米飯
なすのみそいため
サンラータン麺
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
なす	30 g
油	2 g
豚肉	20 g
たまねぎ	20 g
ピーマン（青）	5 g
しょうが	0.3 g
油	1 g
信州みそ	2 g
赤みそ	1 g
砂糖	0.7 g
鶏肉	15 g
生揚げ	20 g
米粉麺	5 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
たけのこ（水煮）	5 g
チンゲンサイ	10 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
酢	2 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
チリパウダー	0.05 g
ごま油	1 g
牛乳	1本

6月12日(金)

米飯
鶏肉の紅茶煮
コンソメスープ
さかなふりかけ（袋）
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	60 g
紅茶	0.3 g
水	20 g
しょうゆ	3 g
砂糖	1 g
豚肉	15 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
だいこん	10 g
パセリ	0.5 g
ブイヨン	4 g
油	1 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
さかなふりかけ	1袋
牛乳	1本

週　間　献　立　表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月15日(月)

米飯
牛肉とごぼうのいため煮
トマトのみそ汁
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
牛肉	20 g
ごぼう	10 g
にんじん	10 g
糸こんにゃく	10 g
葉ねぎ	5 g
白ごま	1 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
みりん	1 g
油	1 g
水	20 g
ベーコン	12 g
油	1 g
トマト	15 g
じゃがいも	20 g
はくさい	20 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
煮干し	3 g
水	100 g
信州みそ	4 g
赤みそ	5 g
牛乳	1本

6月16日(火)

米飯
たらとじゃがいものBBQ焼き
ごま豆乳スープ
ゆかりふりかけ（袋）
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
たら	35 g
塩	0.3 g
酒	1 g
でんぷん	10 g
油	3 g
じゃがいも	30 g
油	3 g
にんにく	0.1 g
りんごピューレ	7 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
ウスターソース	1 g
油	0.5 g
鶏肉	15 g
しょうが	0.3 g
キャベツ	25 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
油	1 g
赤みそ	3 g
信州みそ	4 g
ねりごま	2 g
豆乳	20 g
ガラスープ	3 g
だし昆布	0.5 g
水	80 g
塩	0.1 g
ゆかりふりかけ	1袋
牛乳	1本

6月17日(水)

混ぜ込みにらチャーハン
わらびもち
レタススープ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
油	1.6 g
豚肉	20 g
にら	5.6 g
たまねぎ	4 g
にんにく	0.24 g
しょうが	0.16 g
油	0.4 g
塩	0.2 g
こしょう	0.01 g
しょうゆ	0.4 g
わらびもち	1袋
肉だんご（チキン）	20 g
レタス	25 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	15 g
にんじん	10 g
油	1 g
ガラスープ	5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
牛乳	1本

6月18日(木)

コーンライス
鶏肉のマーマレード煮
ドラキュラスープ
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホールコーン	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
鶏肉	60 g
しょうゆ	3 g
なつみかんマーマレード	6 g
酒	1 g
水	20 g
ウインナーソーセージ	15 g
たまねぎ	30 g
にんじん	15 g
だいこん	10 g
ホールトマト（缶）	10 g
紫キャベツ	8 g
ビート（缶）	5 g
トマトケチャップ	10 g
チリパウダー	0.05 g
オリーブ油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.5 g
砂糖	0.3 g
こしょう	0.02 g
ヨーグルトドリンク	1本

6月19日(金)

米飯
ゴーヤのマヨバンジャンいため
うま煮
さけそぼろ
りんごゼリー
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	20 g
酒	1 g
たまねぎ	10 g
にがうり	5 g
ピーマン（青）	5 g
にんじん	10 g
油	1 g
塩	0.4 g
こしょう	0.01 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	5 g
トウバンジャン	0.1 g
鶏肉	15 g
たまねぎ	30 g
はくさい	30 g
じゃがいも	20 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
水	80 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	2 g
さけ（フレーク）	20 g
白ごま	1 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
みりん	0.5 g
油	1 g
りんごゼリー	1個
牛乳	1本

週　間　献　立　表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月22日(月)	6月23日(火)	6月24日(水)	6月25日(木)	6月26日(金)
米飯 さばのごまソース煮 かぼちゃのみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛乳	米飯 パイン缶 角煮のせ沖縄風そば わかめふりかけ（袋） 牛乳	ガーリックライス 揚げパン ポトフ 角チーズ 牛乳	米飯 チンジャオロース 中華スープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳	麦ごはん だいこんサラダ キーマカレー ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
さば	1 切
白ごま	1.2 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	2 g
酒	2 g
しょうが	1 g
砂糖	3 g
水	10 g
豚肉	10 g
かぼちゃ	30 g
キャベツ	15 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
だし昆布	0.5 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
ひじき	0.5 g
にんじん	10 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1.5 g
酒	1 g
油	1 g
水	5 g
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
パイナップル（缶）	50 g
生揚げ	10 g
米粉平麺（太）	7 g
はくさい	25 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
ブイヨン	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
油	1 g
豚肉	35 g
しょうが	0.3 g
水	10 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
酒	1 g
わかめふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	68 g
水	112 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
にんにく	0.64 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
米粉パン	1 個
油	4 g
きな粉	2 g
砂糖	1.5 g
塩	0.05 g
豚肉	30 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	30 g
だいこん	20 g
にんじん	5 g
パセリ	0.5 g
ブイヨン	4 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	45 g
酒	1 g
しょうゆ	1 g
ピーマン（青）	10 g
たけのこ（水煮）	5 g
にんじん	5 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1.5 g
鶏肉	20 g
じゃがいも	20 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	10 g
こまつな	5 g
油	1 g
ごま油	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
うめじそふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

食品名	中学年
米	76 g
大麦（米粒麦）	4 g
水	112 g
まぐろ油漬	12 g
だいこん	25 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
油	1 g
酢	2 g
しょうゆ	0.3 g
塩	0.2 g
砂糖	0.5 g
鶏肉	45 g
たまねぎ	40 g
じゃがいも	30 g
にんじん	15 g
さやいんげん	5 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.5 g
油	1 g
塩	0.6 g
ホールトマト（缶）	10 g
トマトケチャップ	5 g
ガラスープ	5 g
りんごピューレ	6 g
上新粉	4 g
油	3 g
カレー粉	0.7 g
水	60 g
ヨーグルトドリンク	1 本

週　間　献　立　表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリック

6月29日(月)	6月30日(火)			
米飯 大豆の磯煮 沢煮椀 セロリのきんぴら 牛乳	米飯 マーボなす わかめスープ 味付けいりこ 牛乳			

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	20 g
だいず	20 g
生揚げ	10 g
にんじん	5 g
ひじき	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	3 g
だし汁	1 g
油	1 g
鶏肉	25 g
はくさい	20 g
だいこん	10 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
葉ねぎ	5 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	1 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
ちりめんじゃこ	4 g
セロリ	4 g
油	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
白ごま	1 g
牛乳	1本

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
なす	30 g
油	2 g
豚肉	30 g
たまねぎ	20 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.2 g
葉ねぎ	5 g
油	1 g
信州みそ	2 g
赤みそ	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1.5 g
トウバンジャン	0.1 g
でんぷん	1 g
水	5 g
鶏肉	20 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	20 g
はくさい	20 g
にんじん	10 g
えのきたけ	5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
油	1 g
味付けいりこ	1袋
牛乳	1本