令和６年７月　学校給食献立表　小学校

高石市教育委員会
高石市学校給食会

7月1日 月	7月2日 火	7月3日 水	7月4日 木	7月5日 金	7月8日 月	7月9日 火	7月10日 水	7月11日 木	7月12日 金	7月16日 火	7月17日 水
こっぺパン	ごはん	りんごパン	チャーハン	しそごはん	こっぺパン	えだまめごはん	こっぺパン	ごはん	ごはん	ごはん	こっぺパン
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	アシドミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう
ユーリンチー	ゴーヤチャンプル	みそラーメン	ぶたにくとキャベツのしおだれむし	なまりぶしとたまねぎのにつけ	スープカレー	にくじゃが	ケフテデス	わかめうどん	さばのみそに	キャベツとぶたにくのピリからいため	なつやさいのオイスターソースいため
はっぽうスープ	きりぼしだいこんのみそしる	ひじきのいためもの	とうふわかめスープ	オクラのにゅうめんじる	ごぼうサラダ●	おおさかやさいのみそしる	ひよこまめのスープ●	まぜたらこぎつねごはん	けんちんじる	とうがんのみそしる	コンソメスープ

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	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	りんごパン	黄	ウインナー	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	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	サラダあぶら	黄	あかしそふりかけ	…	ぎゅうにゅう	赤	えだまめ	緑	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
とりにく	赤	ぶたにく	赤	ちゅうかそば	黄	にんじん	緑	ぎゅうにゅう	赤	とりにく	赤	ぎゅうにゅう	赤	ミートボール	赤	うどん	黄	ぶたにく	赤	さば	赤	ぶたにく	赤
なたねあぶら	黄	とうふ	赤	ぶたにく	赤	たまねぎ	緑	なまりぶし	赤	サラダあぶら	黄	ぶたにく	赤	ケチャップ	緑	にんじん	緑	たまねぎ	緑	つちしょうが	緑	◆ピーマン	緑
しろねぎ	緑	ゴーヤ	緑	チンゲンサイ	緑	コーン	緑	たまねぎ	緑	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	ウスターソース	…	うすあげ	赤	キャベツ	緑	みそ	赤	あかパプリカ	緑
にんにく	緑	たまねぎ	緑	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	つちしょうが	緑	たまねぎ	緑	にんじん	緑	デミグラスソース	…	かまぼこ	赤	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	ズッキーニ	緑
つちしょうが	緑	にんじん	緑	にんにく	緑	ちゅうかスープ	…	みりん	…	にんじん	緑	にんじん	緑	ハーブミックス	…	あおねぎ	緑	にんにく	緑	さとう	黄	コーン	緑
さとう	黄	りょくとうもやし	緑	つちしょうが	緑	ごまあぶら	黄	さとう	黄	たまねぎ	緑	たまねぎ	緑	かたくりこ	黄	わかめ	赤	さけ	…	みりん	…	たまねぎ	緑
す	…	ちゅうかスープ	…	にら	緑	あるふぁかもちごめ	黄	さけ	…	なす	緑	いんげん	緑			さけ	…	みりん	…			にんにく	緑
こいくちしょうゆ	…	サラダあぶら	黄	ごまあぶら	黄			こいくちしょうゆ	…	かぼちゃ	緑	いとこんにゃく	…	とりにく	赤	うすくちしょうゆ	…	じゃがいも	黄	サラダあぶら	黄	さけ	…
ごまあぶら	黄	ごまあぶら	黄	ちゅうかスープ	…	ぎゅうにゅう	赤			トマト	緑	こいくちしょうゆ	…	ベーコン	赤	みりん	…	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	サラダあぶら	黄
		さけ	…	みそラーメンスープ	…			そうめん	黄	キャベツ	緑	サラダあぶら	黄	サラダあぶら	黄	だしパック	…	だいこん	緑	さとう	黄	こいくちしょうゆ	…
ベーコン	赤	こいくちしょうゆ	…	みそ	赤	ぶたにく	赤	うすあげ	赤	チキンブイヨン	…	さけ	…	じゃがいも	黄			うすあげ	赤	トウバンジャン	…	オイスターソース	…
たけのこ	緑	かつおぶし	赤	さけ	…	キャベツ	緑	にんじん	緑	カレールウ	黄	さとう	黄	たまねぎ	緑	とりミンチ	赤	ぶたにく	赤	コチジャン	…	ちゅうかスープ	…
もやし	緑					にんじん	緑	しろねぎ	緑			だしパック	…	キャベツ	緑	さけ	…	とうふ	赤	ちゅうかスープ	…	さとう	黄
にんじん	緑	きりぼしだいこん	緑	ひじき	赤	つちしょうが	緑	◆オクラ	緑	ささがきごぼう	緑			ひよこまめ	赤	うすあげ	赤	あおねぎ	緑			ごまあぶら	黄
チンゲンサイ	緑	わかめ	赤	ベーコン	赤	にんにく	緑	ちらしかまぼこ	赤	ベーコン	赤	とうふ	赤	チキンブイヨン	…	にんじん	緑	さけ	…	とりつくね	赤	かたくりこ	黄
ちゅうかスープ	…	にんじん	緑	たまねぎ	緑	ちゅうかスープ	…	だしパック	…	にんじん	緑	うすあげ	赤			いんげん	緑	うすあげ	…	にんじん	緑		
こいくちしょうゆ	…	たまねぎ	緑	コーン	緑	さけ	…	うすくちしょうゆ	…	こいくちしょうゆ	…	★こまつな	緑			ささがきごぼう	緑	だしパック	…	とうがん	緑	キャベツ	緑
うすくちしょうゆ	…	うすあげ	赤	えだまめ	緑	レモン	緑	みりん	…	フレンチドレッシング	黄	♥たまねぎ	緑			つちしょうが	緑			うすあげ	赤	ベーコン	赤
		えのきだけ	緑	こいくちしょうゆ	…	ごまあぶら	黄					あおねぎ	緑			さとう	黄			だしパック	…	じゃがいも	黄
		あおねぎ	緑	さとう	黄			みかんもち	緑			だしパック	…			こいくちしょうゆ	…			みそ	赤	たまねぎ	緑
		だしパック	…			とうふ	赤					みそ	赤			みりん	…			かたくりこ	黄	にんじん	緑
		みそ	赤			わかめ	赤															チキンブイヨン	…
						あおねぎ	緑															うすくちしょうゆ	…
						ちゅうかスープ	…															パセリ	緑
						うすくちしょうゆ	…																

●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ます。

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：578kcal

7月18日 木
げんまいごはん●
ぎゅうにゅう
じゃがいものハヤシライス
つぶつぶフルーツ

食品名	色
ごはん	黄
げんまい	黄
ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤
たまねぎ	緑
にんにく	緑
にんじん	緑
じゃがいも	黄
トマトピューレ	緑
ハヤシフレーク	黄
デミグラスソース	…
チキンブイヨン	…
あかワイン	…
サラダあぶら	黄
みかん	緑
おうとう	緑

「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組みを進めています。

◆は「泉州産」
♥は「高石産」
★は「大阪産」
です。

おおさか学校給食献立コンテスト結果

テーマ：こんな給食たべたいなぁ！「大阪産（もん）や地場産物を活用した献立を考えよう！」

《５年の部　入選》

★羽衣小学校5年生（現6年生）

【献立】
・枝豆ごはん
・牛乳
・豚肉の和風角煮
・ほうれん草とツナの和え物
・みそ汁
・みかん

「おはだにいい給食」
・アレンジして、６月２５日の給食に登場しました！

《6年の部　入選》

★羽衣小学校6年生（現中学校1年生）

【献立】
・枝豆ごはん
・牛乳
・肉じゃが
・小松菜サラダ
・大阪野菜のみそ汁

「大阪の食べ物をいっぱい使いました」
・アレンジして、７月９日の給食に登場します！
お楽しみに！

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
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
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね	鶏肉
うどん・中華そば そうめん	小麦
アシドミルク	乳
豆腐・うすあげ・みそ コチジャン	大豆
カレールウ	大豆・小麦
ハヤシフレーク	小麦・大豆
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
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
オイスターソース	魚介エキス（ホタテ、魚醤）・魚介類（カキ）
なまり節・かつおぶし	魚（かつお）
ちらしかまぼこ かまぼこスライス	魚（すけそうだら）
みかん餅	みかん
黄桃	もも