令和8年6月こんだて表

阪南市教育委員会　阪南市学校給食会

～大阪ウィークを楽しもう！（15日～19日）～

ぼくがおるところが
大阪もんやでぇ～！

15日(月)
かやくご飯
泉だこのたこ焼き風コロッケ
えびなす

かやくご飯は、だしと醤油で炊き込んだ、大阪を代表する混ぜご飯です。
泉だこは大阪湾の泉州沖で漁獲され、身の柔らかさが特徴です。
えびなすは、阪南市の郷土料理です。泉州地域だけでしか育たない「水なす」を使っています。

16日(火)
泉州玉ねぎの
オニオンスープ

泉州玉ねぎは、明治時代から泉州地域で栽培されてきた、歴史のある特産品です。水分が多く甘みがあり肉厚でシャキシャキとした食感が特徴です。なにわの伝統野菜の一つとなっています。

17日(水)
関東煮
（かんとだき）

関西でおでんを「関東煮（かんとだき）」と呼ぶようになった理由は、当時関西で主流だった「みそ田楽」と区別するために、関東から来た煮物」という意味で呼ばれるようになったという説があります。

18日(木)
こんぶうどん
（とろろこんぶ）

関西、特に大阪は、昆布文化が根付いており、昆布を使った味付けや料理がたくさんあります。とろろこんぶを、うどんに混ぜて食べることで、だしの旨味と、とろろこんぶのとろける食感を楽しめます。

19日(金)
お好み焼き

お好み焼きは、安土桃山時代、千利休が茶菓子として出した「麩の焼き」が起源とされています。戦後の食糧難時代に、生地と具材を混ぜて焼くスタイルが大阪のお好み焼きとして根付き、たこ焼きに並ぶ、大阪の粉もん文化の代表料理となっています。

一口３０回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

こんだてる　1日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
ぶたにくのあまからいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
鶏肉	10	565
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・豚肉の甘辛炒め		
豚肉	30	
玉ねぎ	25	
人参	15	22.5
さやいんげん	3	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.5	
酒	1	脂質
砂糖	0.4	
カレー粉	0.2	14.9
菜種油	0.5	

こんだてる　2日　火

ぎゅうにゅう
ハイジのしろパン
はくさいのとうにゅうクリームに
タンドリーチキン

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・白菜の豆乳クリーム煮		
ベーコン	15	616
豆乳	20	
白菜	40	
玉ねぎ	35	
じゃがいも	30	
人参	15	
オニオンソテー	8	たんぱく質
でん粉	2	
コンソメの素	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	28.7
・タンドリーチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	
濃口しょうゆ	0.9	脂質
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	25.4

こんだてる　3日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
チキンスープ　NEW!!
メキシカンライスのぐ
パイナップル
メキシコ料理

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・チキンスープ		
鶏肉	10	595
キャベツ	25	
玉ねぎ	20	
人参	10	
コーン	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・メキシカンライスの具		
合い挽き肉	30	22.5
玉ねぎ	25	
ピーマン	5	
黄ピーマン	5	
ひよこ豆	5	脂質
にんにく	0.01	
トマト水煮	5	
トマトケチャップ	3	
コンソメの素	0.5	
カレー粉	0.2	
チリパウダー	0.05	15.3
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	
・パイナップル	1個	
パイナップル	28	

パイナップルは加熱処理されたものです

こんだてる　4日　木

ぎゅうにゅう
パン
ハッシュドポーク
ツナサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ハッシュドポーク		
豚肉	30	700
玉ねぎ	40	
じゃがいも	30	
人参	15	
オニオンソテー	10	
グリンピース	7	
マッシュルーム	5	たんぱく質
ハヤシルウ	10	
トマト水煮	10	
トマトケチャップ	1.2	
鶏がらスープ	1	
ウスターソース	0.5	26.8
コンソメの素	0.5	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	脂質
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	32.8

こんだてる　5日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
さつまじる
いわしのかばやき
あまずあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・さつま汁		
平天	10	682
油揚げ	5	
さつまいも	25	
人参	10	
太もやし	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	5	
削り節	3	
・いわしの蒲焼き	1個	
いわし開き	30	25.9
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.1	
みりん	1	
でん粉	5	脂質
菜種油	4	
・甘酢あえ		
焼き豚	5	
キャベツ	20	
人参	5	
きゅうり	5	19.7
白ごま	0.6	
淡口しょうゆ	1	
砂糖	0.75	
米酢	0.6	
菜種油	0.5	

こんだてる　8日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
マーボーどうふ
あげギョーザ
ナムル

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
合い挽き肉	20	693
冷凍豆腐	80	
人参	13	
青ねぎ	6	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
濃口しょうゆ	1.5	
砂糖	1.5	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	23.9
でん粉	2.3	
菜種油	1	
・揚げギョーザ	2個	
ギョーザ	36	
菜種油	4	脂質
・ナムル		
小松菜	25	
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	23.7
砂糖	0.8	
ごま油	0.2	

こんだてる　9日　火

ぎゅうにゅう
パン（げんりょう）
ツナときのこのわふうスパゲティ
フルーツジュレ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ツナときのこの和風スパゲティ		
スパゲティ	30	602
まぐろ油漬け	15	
ベーコン	10	
玉ねぎ	40	
人参	10	
しいたけ	5	
しめじ	5	たんぱく質
にんにく	0.3	
オリーブ油	0.4	
濃口しょうゆ	2	
コンソメの素	2	
塩	0.4	22.1
サラダ油	1	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃缶	15	
みかん缶	15	脂質
パイナップル缶	10	

こんだてる　10日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
ぶたじる　NEW!!
やきとりどん

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚汁		
豚肉	20	641
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	10	
太もやし	10	
突きこんにゃく	5	
里芋	10	たんぱく質
青ねぎ	5	
しめじ	3	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	28.2
・焼き鳥丼		
鶏肉	50	
白ねぎ	15	
しょうが	1	
にんにく	0.01	脂質
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.8	
砂糖	1.7	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
塩	0.2	19.3
こしょう	0.01	

こんだてる　11日　木

ぎゅうにゅう
パン
コンソメスープ
ポークストロガノフ
フライドポテト

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメスープ		
ソーセージ	15	671
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	10	
オニオンソテー	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.2	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・ポークストロガノフ		
豚肉	25	23.5
牛乳	6	
生クリーム	2	
バター	1.3	
小麦粉	1	
玉ねぎ	22	脂質
マッシュルーム	7	
パセリ	0.1	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	1.1	
コンソメの素	0.01	
塩	0.07	32.1
こしょう	0.01	
菜種油	0.7	
・フライドポテト		
フレンチポテト	60	
塩	0.4	
菜種油	6	

こんだてる　12日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
トマトカレー
イタリアンサラダ
ふくじんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・トマトカレー		
鶏肉	30	664
じゃがいも	30	
人参	20	
玉ねぎ	20	
グリンピース	5	
オニオンソテー	5	
しょうが	0.2	たんぱく質
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマト水煮	20	
トマトケチャップ	4	
鶏がらスープ	2	24.7
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・イタリアンサラダ		
ベーコン	15	脂質
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	
赤ピーマン	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	15.5
イタリアンドレッシング	8	
・福神漬け		
福神漬け	8	

献立表

15日 月

こんだて名：ぎゅうにゅう／かやくごはん／すましじる／いずみだこのたこやきふうコロッケ／えびなす　NEW!!

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
かやくご飯の素	23	
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	20	641
かまぼこ	10	
干しわかめ	0.3	
人参	10	
大根	10	
青ねぎ	5	
えのきたけ	4	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
削り節	3	
・泉だこのたこ焼き風コロッケ	1個	
泉だこのたこ焼き風コロッケ	50	
菜種油	5	22.7
・えびなす		
むきえび	3.5	
水なす	20	
しょうが	0.1	
濃口しょうゆ	1.2	脂質
砂糖	0.5	
削り節	0.5	
		18.6

16日 火

こんだて名：ぎゅうにゅう／パン／せんしゅうたまねぎのオニオンスープ／ハンバーグ／ポテトサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・泉州玉ねぎのオニオンスープ		
鶏肉	15	645
泉州玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
人参	10	
パセリ	0.3	
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	たんぱく質
塩	0.8	
こしょう	0.02	
菜種油	1	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	25.2
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	3	
砂糖	2	
でん粉	0.25	
菜種油	1	脂質
・ポテトサラダ		
じゃがいも	30	
人参	5	
きゅうり	5	
マヨネーズ風ドレッシング	7	27.7
塩	0.1	
こしょう	0.01	

17日 水

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／かんとだき／さわらのしおやき／こまつなのにびたし

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・関東煮		
牛肉	10	655
厚揚げ	20	
平天	20	
じゃがいも	30	
大根	20	
人参	10	
板こんにゃく	10	たんぱく質
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	3	
削り節	2	
・さわらの塩焼き	1個	31.6
さわら切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・小松菜の煮びたし		
油揚げ	3	脂質
小松菜	30	
濃口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.6	
削り節	1	
		18.3

18日 木

こんだて名：ぎゅうにゅう／パン(げんりょう)／こんぶうどん／チンジャオロース／いちごジャム

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・こんぶうどん		
冷凍うどん	60	573
とろろこんぶ	1個	
かまぼこ	20	
油揚げ	8	
人参	10	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
みりん	0.5	
削り節	3	
だし昆布	0.5	
・チンジャオロース		
豚肉	30	26.3
人参	15	
たけのこ	12	
ピーマン	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	脂質
砂糖	1	
酒	1	
菜種油	1	
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	19.4

19日 金

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／こおりどうふのふくめに／おこのみやき／ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
かまぼこ	15	650
切り高野豆腐	12	
里芋	20	
人参	10	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく質
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・お好み焼き	1個	
お好み焼き	40	24.2
菜種油	0.5	
お好み焼きソース	3	
・ごまあえ		
白菜	20	
ほうれん草	20	脂質
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.4	
		18.5

22日 月

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／とうふのみそしる／まぐろのかくに／きゅうりちゃんづけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豆腐のみそ汁		
冷凍豆腐	30	576
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
人参	10	
玉ねぎ	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・まぐろの角煮		
まぐろ角切り	45	29.9
しょうが	0.5	
酒	5	
濃口しょうゆ	2.9	
砂糖	2.6	
みりん	1	脂質
・きゅうちゃん漬け		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	1.7	
米酢	1.3	11
唐辛子	0.01	

23日 火

こんだて名：ぎゅうにゅう／パン(げんりょう)／しょうゆラーメン／とりにくのレモンずがけ／コーンサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	691
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏がらスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	29.4
ごま油	0.7	
・鶏肉のレモン酢がけ	1個	
鶏肉	50	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	2.5	脂質
レモン果汁	2.3	
酒	1.1	
でん粉	6	
菜種油	3	
・コーンサラダ		
ソーセージ	10	30.4
コーン	15	
きゅうり	15	
人参	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	

24日 水

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／ぶたにくのやながわに／ちぐさあえ／ひじきのつくだに

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豚肉の柳川煮		
豚肉	30	630
鶏卵	25	
玉ねぎ	30	
ささがきごぼう	15	
人参	10	
青ねぎ	8	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	2	
みりん	1	
削り節	2	
・千草あえ		
切りいか	15	29.7
油揚げ	4	
キャベツ	20	
人参	10	
太もやし	10	
淡口しょうゆ	1.7	脂質
砂糖	0.8	
米酢	0.6	
ごま油	0.1	
・ひじきの佃煮		
ひじきの佃煮	8	
		16.8

25日 木

こんだて名：ぎゅうにゅう／パン／トマトゥンスープ／フランクフルト／スタンポット　NEW!!　NEW!!　オランダ料理

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・トマトゥンスープ		
ミートボール	35	654
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
セロリ	10	
トマト水煮	13	
トマトケチャップ	7	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
オリーブ油	1	25
塩	0.3	
こしょう	0.01	
乾燥バジル	0.05	
・フランクフルト	1個	
フランクフルト	40	脂質
菜種油	0.5	
・スタンポット		
じゃがいも	30	
ほうれん草	10	
コーン	5	
コンソメの素	0.3	29.8
塩	0.2	
こしょう	0.01	

26日 金

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／けんちんじる／はるさめのごもくいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	578
油揚げ	5	
大根	20	
人参	10	
里芋	10	
板こんにゃく	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
酒	1	
みりん	0.5	
削り節	3	
塩	0.1	20.7
菜種油	0.5	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	7	
人参	5	脂質
たけのこ	5	
にら	7	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	14.6
酒	0.8	
菜種油	1	

29日 月

こんだて名：ぎゅうにゅう／ごはん／スタミナみそしる／やさいかきあげ／ごぼうサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・スタミナみそ汁		
豚肉	20	687
キャベツ	20	
人参	10	
玉ねぎ	10	
にら	7	
青ねぎ	5	
にんにく	0.1	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
菜種油	1	
・野菜かきあげ	1個	22.7
野菜かきあげ	50	
菜種油	5	
・ごぼうサラダ		
まぐろ油漬け	4	
ささがきごぼう	10	脂質
きゅうり	10	
人参	5	
コーン	5	
白ごま	0.3	
マヨネーズ風ドレッシング	5	23
塩	0.05	
こしょう	0.01	

30日 火

こんだて名：ぎゅうにゅう／パン／たまごスープ／とりにくのてりに／ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・卵スープ		
鶏卵	20	554
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
ほうれん草	10	
淡口しょうゆ	5.5	
鶏がらスープ	2	たんぱく質
・鶏肉の照り煮		
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
砂糖	2	32.7
みりん	1.8	
酒	1.5	
でん粉	0.25	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	脂質
ウスターソース	2	
		19.3

FIFAワールドカップ2026

6月11日から7月19日まで、FIFAワールドカップ2026が開催されます。
6月の給食では、開催国のメキシコ料理、対戦国のオランダ料理が登場します。
おいしく食べて、みんなで応援しましょう！

3日　メキシコ料理
メキシカンライスの具

メキシカンライスは、トマトや玉ねぎ、にんにく、チリパウダーなどを使った、メキシコのごはん料理です。
トマトのさわやかな酸味と、スパイスのピリッとした辛みが楽しめます！

25日　オランダ料理
トマトゥンスープ、スタンポット

トマトゥンスープは、オランダで昔から飲まれている肉だんご入りのトマトスープです。
スタンポットは、伝統的なオランダの家庭料理で、じゃがいもと野菜を茹でて、マッシュした料理です。

6月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
小学校中学年	6月平均	636 kcal	25.8 g	21.6 g	310 mg	2.8 mg	358 μg	0.55 mg	0.57 mg	22 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
中学生	6月平均	762 kcal	30.2 g	24.8 g	330 mg	3.5 mg	413 μg	0.67 mg	0.64 mg	26 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg

毎月の献立表や献立写真など
市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。

(https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html)