

月		火		水		木		金		
こんだて	3	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆かぼちゃサラダ	4	コッペパン・牛乳 オニオンスープ コロケ ウインナーとキャベツのソテー	5	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆チキン南蛮	6	コッペパン・牛乳 サンラータン ☆ツナピーマン焼 ミックスジャム	7	七ヶ献立 ごはん・牛乳 七ヶそうめん汁 冬瓜のうま煮 ☆焼きそば
栄養価	629	21.2 28	616	22.4 35	577	24.4 24	627	23.5 36	610	30.5 27
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 黄) ハヤシライス(ウインナー) 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 緑) トマトピューレ 1 塩 0.01 黄) こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) バセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 米粉カロニ 5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 1	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 緑) えのき茸 3 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 10 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 緑) えのき茸 3 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷豚肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 1 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 酢 1 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 豆板醤 0.05	赤) 冷豚肉 10 緑) オクラ 3 緑) しめじ 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) そうめん 5 淡口しょうゆ 3 塩 0.01 だし昆布 0.5 削りぶし 4	赤) 冷豚肉 25 緑) とうがん 40 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 1 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 2 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) とうがん 40 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 1 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 2 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) とうがん 40 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 1 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 2 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) とうがん 40 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 黄) 油 1 中華ブイヨン 1 黄) 砂糖 1 酢 0.5 しょうゆ 2 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 1
	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) きゅうり 5 緑) かぼちゃ 30 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) マネーシ風ドレッシング 4 酢 1 黄) ミックスジャム 1袋	黄) 冷コロケ(ポテト) 1個 黄) 油 5 赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 8 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.5 塩 0.01 黄) こしょう 0.01	赤) 冷豚肉から揚げ 50 黄) 砂糖 2 酢 1 しょうゆ 2 緑) レモン汁 0.4 一味唐辛子 0.01	赤) 冷豚肉から揚げ 50 黄) 砂糖 2 酢 1 しょうゆ 2 緑) レモン汁 0.4 一味唐辛子 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ピーマン 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 50 黄) マネーシ風ドレッシング 9 しょうゆ 0.2 塩 0.02 黄) こしょう 0.01

堺のめぐみ
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・ 5. 10. 14日
玉ねぎ・・・ 4. 7. 11. 13日
にんじん・・・ 11日 なす・・・ 19日

月		火		水		木		金		
こんだて	10	ごはん・牛乳 五目汁 はものかば焼き風	11	コッペパン牛乳 レタスとうずら卵のスープ ☆ハンバーグの 夏野菜ソース	12	ごはん・牛乳 とうがん汁 そばろ井 ☆焼ししゃも	13	黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆かぼちゃのチーズ焼 フルーツゼリー	14	ごはん・牛乳 小松菜のタンタン麺 ☆豆とひじきのサラダ
栄養価	582	25.2 26	601	26.8 37	584	27.5 26	596	23.1 31	616	24.3 24
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 10 赤) うずら卵缶 20 緑) レタス 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 洋風ブイヨン 1 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 黄) こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) とうがん 30 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 7 淡口しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.01 だし昆布 削りぶし 4	赤) 冷豚肉 10 緑) とうがん 30 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 7 淡口しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.01 だし昆布 削りぶし 4	赤) 冷鶏肉 15 緑) 皮むきトマト缶 25 黄) レンズ豆(乾) 5 緑) キャベツ 10 緑) セロリ 3 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 20 トマトケチャップ 6 洋風ブイヨン 1 黄) 油 1 塩 0.3 黄) こしょう 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) 土しよが 0.3 赤) 高野豆腐 8 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 1 料理酒 0.5 黄) 油 0.5 だし昆布 削りぶし 1	赤) 冷ベーコン 5 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 5 赤) とうけるチーズ 10 塩 0.1 黄) こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 冷中華麺 40 黄) 油 1 黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華ブイヨン 1.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 赤) 赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01
	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2	赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) ホールコーン缶 5 緑) 皮むきトマト缶 5 緑) ピーマン 2 緑) ブズッキーニ 5 緑) たまねぎ 15 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.3 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) 土しよが 0.3 赤) 高野豆腐 8 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 1 料理酒 0.5 黄) 油 0.5 だし昆布 削りぶし 1	赤) 冷ししゃも 1尾	赤) 冷ベーコン 5 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 5 赤) とうけるチーズ 10 塩 0.1 黄) こしょう 0.01	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2	赤) 冷はも(粉付) 35 黄) 油 2 黄) 砂糖 2 みりん しょうゆ 3 黄) 片栗粉 しょうゆ 2

月		火		水		木		金	
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	18	コッペパン・牛乳 フォー ☆肉団子の野菜あんかけ チョコレートクリーム	19	ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス(米粉ル) ☆和風サラダ	～旬の食べもの～ 【きゅうり】		★★★★★★★★★★★★★★ 7月7日は『七夕』です 七夕は「星まつり」ともいわれ、「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川を渡って一年に一度会えるという古くからの中国の伝説が有名です。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。 ★★★★★★★★★★★★★★	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	686	27.3 38	597	21.6 25				
おかずの内容 (g)	えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄) 熱や力のもとになる食べ物 (緑) 体の調子を整える食べ物 献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 米粉平麺 8 黄) 油 1 ポーンストック 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 米粉平麺 8 黄) 油 1 ポーンストック 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.3	赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 3 緑) オクラ 5 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 25 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 4 黄) キールク(アスパラゴス) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄) こしょう 0.1	赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 3 緑) オクラ 5 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 25 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 4 黄) キールク(アスパラゴス) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄) こしょう 0.1	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01		赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 冷中華麺 40 黄) 油 1 黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華ブイヨン 1.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 赤) 赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3	
	★予定献立は内容の一部変更する場合があります	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 米粉平麺 8 黄) 油 1 ポーンストック 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 米粉平麺 8 黄) 油 1 ポーンストック 2 淡口しょうゆ 3 塩 0.3	赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 3 緑) オクラ 5 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 25 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 4 黄) キールク(アスパラゴス) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄) こしょう 0.1	赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 3 緑) オクラ 5 緑) なす 10 緑) かぼちゃ 25 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 ポーンストック 4 黄) キールク(アスパラゴス) トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 黄) こしょう 0.1	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) ホールコーン缶 5 赤) 大豆水煮 10 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 緑) たまねぎ 1 黄) 砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.01		赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 小松菜 20 緑) にんにく 0.1 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 冷中華麺 40 黄) 油 1 黄) あたりごま 2 豆板醤 0.2 中華ブイヨン 1.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 赤) 赤みそ 10 料理酒 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3	

夏休みも忘れずに！

夏を元気に過ごすためには？

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- バランスのよい食事をこころがけましょう。
- 十分な水分補給で熱中症予防をしましょう。
- アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

早起き 早寝 朝ごはん

2学期の給食は8月29日(火)から始まります。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (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)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	610	24.8	30	309	74	1.9	2.6	316	0.36	0.48	25	2.21	4.2
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています