

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) たまねぎ 50 黄) ハヤシライス(ウインナー) 12 ウスターソース 1 塩 0.01	緑) にんじん 20 油 1 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 黄) 米粉カロニ 5 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	緑) バセリ 0.1 たまねぎ 30 洋風ブイオン 1 塩 0.1 油 1	赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 20 えのき茸 3 赤) 冷豆腐 10 白みそ 4	緑) 小松菜 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 10 削りぶし 4	赤) 冷豚肉 15 緑) 小松菜 10 土しよが 0.1 たまねぎ 20 油 20 中華ブイオン 1.5 酢 1 こしょう 0.02	緑) 青ねぎ 15 緑) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 3 油 20 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 豆板醤 0.05	赤) 冷豚肉 2 緑) しめじ 5 赤) 焼かまぼこ 10 淡口しょうゆ 3 だし昆布 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 5 中松菜 10 黄) そうめん 5 塩 0.01 削りぶし 4					
	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) かぼちゃ 30 黄) たまねぎ 10 こしょう 0.02 酢 1	黄) コロケ(ポテト) 1個 油 1	赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 8 黄) 油 0.5 塩 0.01	赤) 冷豚肉から揚げ 50 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) にんじん 5 黄) ミックスジャム 1袋	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 黄) 油 1 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 黄) 油 1 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 黄) 油 1 黄) 片栗粉 1	赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.1 黄) 油 1 黄) 片栗粉 1					

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

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) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 赤みそ 8 削りぶし 2	緑) 小松菜 10 たまねぎ 10 赤) 冷豆腐 20 黄) 白みそ 3 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 10 緑) レタス 15 黄) たまねぎ 20 油 0.5 塩 0.1	赤) うずら卵缶 20 緑) にんじん 10 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) とうがん 2 青ねぎ 2 にんじん 10 えのき茸 10 緑豆春雨 10 塩 0.01 だし昆布 4 削りぶし 4	赤) 冷豚肉 10 緑) とうがん 2 黄) レンズ豆(乾) 5 緑) セロリ 3 緑) にんにく 10 黄) じゃがいも 20 トマトケチャップ 1 洋風ブイオン 1 塩 0.3 砂糖 0.05	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉 15 黄) 皮むきトマト缶 5 緑) セロリ 3 緑) にんにく 10 黄) たまねぎ 15 黄) 冷中華麺 40 黄) 冷中華麺 40 黄) あたりごま 2 中華ブイオン 1.5 しょうゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) 小松菜 20 黄) とうずら 0.1 たまねぎ 15 黄) 冷中華麺 40 黄) 冷中華麺 40 黄) あたりごま 2 中華ブイオン 1.5 しょうゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 10 緑) 小松菜 20 黄) とうずら 0.1 たまねぎ 15 黄) 冷中華麺 40 黄) 冷中華麺 40 黄) あたりごま 2 中華ブイオン 1.5 しょうゆ 2 料理酒 0.5 ごま油 0.02					
	赤) 冷まぐろ(粉付) 35 黄) 砂糖 2 しょうゆ 3	黄) 油 2 みりん 2 黄) 片栗粉 3	赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) ホールコーン缶 5 黄) 油 0.5 トマケチャップ 5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 黄) 土しよが 0.3 高野豆腐 8 みりん 0.5 料理酒 0.5 だし昆布 1					

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】	★★★★★★★★★★★★
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	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 黄) 米粉平麺 8 ポーンストック 2 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 黄) 米粉平麺 8 ポーンストック 2 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 黄) 米粉平麺 8 ポーンストック 2 塩 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) ちんげん菜 10 黄) 米粉平麺 8 ポーンストック 2 塩 0.3	赤) レバーペースト 3 黄) なす 5 緑) にんにく 10 黄) たまねぎ 40 黄) ポーンストック 1 黄) ブルンシュビエル 12 黄) ウスターソース 2 黄) こしょう 0.1	日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回ります。 きゅうりの原産地はインドのヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。水分が多い野菜で、体を内側から冷やし熱中症の予防に効果的といわれています。
	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) にんじん 5 黄) 油 0.1 酢 1.5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 黄) 油 0.1 酢 1.5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 黄) 油 0.1 酢 1.5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 黄) 油 0.1 酢 1.5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 5 黄) 油 0.1 酢 1.5 黄) 片栗粉 0.3	黄) フルーツゼリー(ピーチ) 1個

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