令和6年　6月 学校給食予定献立表　（堺区）

堺市教育委員会

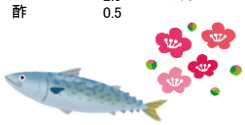
	月	火	水	木	金
こんだて	えいよう三色	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	くるで、万博		堺のめぐみ
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比			
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （黄）熱 や 力のもとになる食べ物 （緑）体 の 調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	**献立表について** ・単位はg(ｸﾞﾗﾑ)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。	©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミャクミャク **2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。** **～和食の基本　「だし」～** **和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。** **昆布は、江戸時代に北海道から船で海を渡り、天下の台所と呼ばれていた堺・大阪まで運ばれてきました。この海路を「昆布ロード」といいます。昆布ロードのおかげで、大阪・関西は昆布だしの文化が広まったといわれています。**		堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・3日、5日 なす・・・18日 にんじん・・・27日 玉ねぎ・・・4日、10日、13日、18日、20日、24日、26日、27日

	3	4	5	6	7
こんだて	ごはん・牛乳 豚汁 ☆カルちゃん焼	ミニパン・牛乳 揚げパン 野菜スープ チリコンカン	ごはん・牛乳 チャージャン豆腐 ☆ペイクドポテト	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ベーコンサラダ	コッペパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆あじのオーブン焼
栄養価	616　23.1　28	572　25.1　35	583　22.1　27	613　21.6　30	593　28.0　27
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 10　緑）小松菜 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20 赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 12 緑）にんじん 3　赤）焼ちくわ 2 赤）冷ちりめんじゃこ 1　黄）いり白ごま 2 黄）天かす 2　赤）煮干し 1 赤）牛乳 12　黄）お好み焼き粉 12 黄）油 1 とんかつソース 3　ウスターソース 1	黄）ミニパン 1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 2 赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 20　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 25　黄）白いんげん豆水煮 15 緑）にんにく 0.2　緑）たまねぎ 30 黄）油 0.3　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 とんかつソース 2.5　ウスターソース 0.5 チリパウダー 0.01　塩 0.1 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 20　緑）小松菜 15 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 25　赤）冷厚揚げ 45 緑）干しいたけ 0.3　塩 0.01 こしょう 0.02　黄）油 0.5 しょうゆ 3　赤）赤みそ 5 黄）砂糖 0.5　料理酒 1 豆板醤 0.1　黄）片栗粉 1 黄）じゃがいも 50　黄）油 2 塩 0.2　こしょう 0.02	赤）冷豚肉 30　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 50　黄）ハヤシルウ 12 緑）トマトピューレ 10　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10 ウスターソース 1　塩 0.01 こしょう 0.02　黄）油 1 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 15 緑）にんじん 5　緑）緑豆もやし 10 しょうゆ 1　黄）砂糖 1.5 酢 1.2　黄）ごま油 0.5	赤）冷豚肉 15　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30 赤）焼ちくわ 5　黄）スパゲティ 25 とんかつソース 12　しょうゆ 1.5 塩 0.01　こしょう 0.02 黄）油 0.5 赤）冷あじ 1切　黄）油 0.5 緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 5 こしょう 0.01　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 黄）油 0.3

は　くち　けんこうしゅうかん　よっか　とおか
歯と口の健康週間（4日～10日）

	10	11	12	万博献立13	14
こんだて	ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 なすと豚肉の炒め煮	コッペパン・牛乳 ミルクスープ ☆ホットサラダ	ごはん・牛乳 うま塩うどん 長崎てんぷら ふりかけ	ごはん・牛乳 すまし汁 ☆焼鯖 豚肉とキャベツのうまだれ炒め	コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアーダ
栄養価	573　23.4　25	585　23.7　38	642　21.1　26	604　29.3　29	581　25.6　33
おかずの内容（g）	赤）冷チキンボール 25　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 緑）緑豆もやし 20　赤）冷厚揚げ 15 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4 塩 0.01　こしょう 0.02 煮干し 3 赤）冷豚肉 25　つきこんにゃく 10 緑）なす 15　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5 料理酒 1　黄）砂糖 2 しょうゆ 4　黄）片栗粉 1 煮干し よく噛んで食べよう！	赤）冷鶏肉 20　赤）冷ベーコン 8 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 50　赤）牛乳 30 黄）油 1　洋風ブイヨン 1 塩 0.3　こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5 しょうゆ 1.5　黄）いりすり白ごま 1 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5　黄）砂糖 1.5 	赤）冷鶏肉 25　緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2　緑）しめじ 5 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　赤）冷うすあげ 5 黄）冷うどん 50　みりん 0.5 淡口しょうゆ 2　塩 0.8 削りぶし 2 黄）じゃがいも 45　黄）小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.7　黄）砂糖 2 料理酒 0.5　しょうゆ 0.8 塩 0.2　黄）油 5.9 ふりかけ（ゆかり） 1袋	緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15 赤）冷豆腐 20　黄）ふ 1 淡口しょうゆ 4　料理酒 0.5 塩 0.1　だし昆布 0.3 削りぶし 2 赤）冷さば 1切 赤）冷豚肉 20　緑）キャベツ 35 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15 緑）油 1　黄）いりすり白ごま 0.5 黄）砂糖 1　しょうゆ 2 料理酒 1　みりん 1 酢 1　ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1	赤）冷鶏肉 20　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10 黄）無洗米 10　洋風ブイヨン 1 塩 0.01　こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5　黄）油 0.5 赤）冷豚肉 15　赤）冷ウインナー 10 黄）ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ水煮 20　緑）にんにく 0.1 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6 とんかつソース 2　ウスターソース 0.5 塩 0.1　こしょう 0.01 チリパウダー 0.02 ブラジル料理

	17	18	19	20	21
こんだて	ごはん・牛乳 ポークカレーライス ツナごぼう炒め	コッペパン・牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のラタトゥイユ	ごはん・牛乳 ワンタン 厚揚げのチリソース 毎月19日 食育の日	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの香味ソース	黒糖パン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス
栄養価	617　21.1　28	579　24.2　37	597　24.7　25	593　26.2　24	571　23.6　31
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40 黄）カレールウ 13　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 ウスターソース 1　塩 0.01 こしょう 0.02　黄）油 1 赤）かつお（油漬） 13　緑）ささがきごぼう 20 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10 黄）油 0.3　黄）砂糖 1 しょうゆ 1.3　みりん 0.5 	赤）冷ベーコン 10　緑）ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 赤）牛乳 20　黄）ホワイトルウ 5 赤）粉末チーズ 2　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 0.8　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷鶏肉 30　緑）皮むきトマト缶 10 緑）なす 15　緑）ズッキーニ 15 緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 15 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7　黄）オリーブ油 0.5 黄）砂糖 0.1　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.01	赤）冷鶏肉 20　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）棒天 10　黄）ワンタン皮 10 黄）油 0.5　中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 3.5　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 15　緑）ピーマン 5 緑）白ねぎ 1　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 10　赤）冷厚揚げ 30 黄）油 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6 豆板醤 0.1　料理酒 1 黄）砂糖 0.8　しょうゆ 1 黄）片栗粉 0.5　黄）ごま油 0.4 塩 0.01　こしょう 0.02	赤）冷豚肉 10　糸こんにゃく 10 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 45 黄）じゃがいも 60　黄）油 0.5 黄）砂糖 2.5　しょうゆ 5 みりん 1　削りぶし 0.5 赤）冷さわら 1切　黄）油 0.2 緑）白ねぎ 2　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.3　黄）油 0.3 しょうゆ 2　酢 1.5 黄）砂糖 1.5　みりん 1 黄）片栗粉 0.2　黄）ごま油 0.3 	赤）冷豚肉 25　緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10　赤）棒天 10 黄）冷中華麺 40　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1.5　しょうゆ 1.5 塩 0.1　こしょう 0.02 削りぶし 1 緑）にがうり 35　黄）片栗粉 4.5 黄）油 4.0 みりん 1　黄）砂糖 1.5 しょうゆ 1.5 おきなわ いれい ひ こんだて 沖縄慰霊の日献立

	24	25	26	27	28
こんだて	ごはん・牛乳 トック入りわかめスープ 冬瓜の中華風うま煮 ☆焼とうもろこし	コッペパン・牛乳 豆乳スープ 肉団子のトマト煮	ごはん・牛乳 五目汁 さばの梅煮	ごはん・牛乳 レタスと卵のスープ セルフチキンライス	黒糖きなこパン・牛乳 ちゃんぽん麺 鶏肉のごまがらめ
栄養価	587　23.0　22	592　22.3　38	631　29.8　29	576　22.1　28	660　28.9　34
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）乾わかめ 0.3　黄）トック 10 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01　こしょう 0.02 黄）油 0.5　黄）ごま油 0.5 赤）冷豚肉 20　緑）とうがん 35 緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）油 0.3　中華ブイヨン 1 黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2.5 酢 0.5　豆板醤 0.1 黄）片栗粉 0.5 緑）冷とうもろこし 1個　しょうゆ 2 みりん 1	赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 30　赤）豆乳 5 黄）ｸﾘｰﾑ(大豆製) 20　洋風ブイヨン 1 塩 0.5　こしょう 0.02 黄）油 0.3 赤）冷チキンボール 40　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 20　黄）油 0.3 洋風ブイヨン 0.3　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 ウスターソース 0.5　緑）トマトピューレ 5 黄）砂糖 0.05　塩 0.1 こしょう 0.01 	赤）冷鶏肉 10　緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 20 赤）冷豆腐 15　赤）赤みそ 10 削りぶし 2 赤）冷さば 1切　黄）砂糖 4 しょうゆ 4　料理酒 2 みりん 2.5　ねり梅 3 酢 0.5 	赤）冷ベーコン 10　緑）レタス 13 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 15　赤）鶏卵 20 洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01　こしょう 0.02 黄）油 0.5 赤）冷鶏肉 25　緑）しめじ 3 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40　黄）油 0.3 緑）トマトピューレ 3　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 11 ウスターソース 2　黄）砂糖 0.05 しょうゆ 0.5　塩 0.1 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 10　緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 赤）焼かまぼこ 10　黄）冷中華麺 40 中華ブイヨン 2　黄）油 0.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷鶏から揚げ 50　黄）油 5 黄）砂糖 2　みりん 1 しょうゆ 1.5　黄）ごま油 0.3 黄）いり白ごま 1.5

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
6月平均	598	16.4	30	292	77	2.3	2.6	202	0.40	0.47	21	2.24	4.7
文部科学省基準	650	13～20	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