

月	火	水	木	金
こんだて 1 ごはん・牛乳 わかめとうろす卵のスープ ジャージャー丼 577 27.3 27	2 コッペパン・牛乳 マカロニスープ ウインナーのトマト煮 585 21.1 38	万博献立 3 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 鶏からあげ野菜あんかけ ふりかけ 631 22.6 31	4 コッペパン・牛乳 なす入りミートスパゲティ ☆焼とうもろこし 610 24.8 25	七夕献立 5 ごはん・牛乳 七夕碗 冬瓜の旨煮 ☆鮭のみそマヨ焼き 624 27.7 26

(赤)冷豚肉 10 (赤)うすら卵缶 20 (緑)にんじん 10 (緑)たまねぎ 20 (赤)冷豆腐 20 (赤)乾わかめ 0.4 (黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤)冷ベーコン 10 (緑)ホールコーン缶 10 (緑)キャベツ 10 (緑)にんじん 10 (黄)たまねぎ 15 (黄)マカロニ(シエル) 7 (黄)油 1 淡口しょうゆ 3.5 こしょう 0.05	(赤)とうがん 25 (緑)青ねぎ 2 (緑)えのき草 5 (緑)にんじん 10 (黄)たまねぎ 15 (赤)冷うすあげ 3 (赤)赤みそ 7 (赤)白みそ 2 削りぶし 2	(赤)冷豚肉(挽肉) 20 (緑)なす 10 (緑)にんにく 0.3 (緑)にんじん 15 (赤)たまねぎ 40 (黄)スパゲティ 1 油 0.5 中華ブイヨン 1 トマトチャップ 15 (緑)トマトピューレ 15 ウスターソース 1 塩 0.2 こしょう 0.01	(赤)オクラ 5 (緑)にんじん 15 (赤)焼かまぼこ 5 (赤)冷豆腐 25 (黄)とうもろこし 10 (赤)淡口しょうゆ 3 塩 0.05 たりん 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5
--	---	---	---	--

(赤)冷豚肉(挽肉) 40 (赤)たけのこ水煮 8 (緑)青ねぎ 2 (赤)にんにく 0.3 (赤)しょうが 0.5 (赤)にんじん 10 (緑)緑豆もやし 15 (赤)干しいたけ 0.3 (黄)油 0.3 中華ブイヨン 1 トマトチャップ 3 (黄)砂糖 0.5 料理酒 1 しょうゆ 2 テンメンジャン 2 豆板醤 0.2 (黄)片栗粉 1 (黄)ごま油 0.2	(赤)冷ウインナー 25 (緑)皮むきトマト缶 10 (赤)にんじん 5 (黄)たまねぎ 15 (黄)じゃがいも 25 (黄)油 0.3 (赤)ウスターソース 1 トマトチャップ 3 (黄)砂糖 0.1 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤)冷鶏から揚げ 55 (黄)油 6 (赤)ピーマン 3 (緑)にんじん 15 (赤)たまねぎ 15 (黄)砂糖 1.5 しょうゆ 3 酢 0.5 (黄)油 0.3 (黄)片栗粉 1 削りぶし	(赤)冷とうもろこし 1個(35) (黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1 みりん 1 削りぶし	(赤)冷豚肉(もも) 20 (赤)とうがん 30 (緑)土しょうが 0.3 (緑)にんじん 10 (赤)たまねぎ 20 (赤)平天 3 (黄)油 0.3 しょうゆ 3 (黄)砂糖 2 (黄)片栗粉 0.5 削りぶし
---	---	--	--	--

こんだて 8 ごはん・牛乳 豚汁 枝豆 ☆厚揚げのしょうが焼き 586 23.9 29	9 黒糖パン・牛乳 チキンポルスープ ☆夏野菜のチーズ焼き 575 22.9 36	10 ごはん・牛乳 マーボー丼 揚げギョーザ 653 26.0 30	11 コッペパン・牛乳 フォー ☆ガイヤーンポテト ミックスジャム 598 24.0 30	12 ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 大豆の磯煮 ☆さばの利休焼き 593 25.7 27
---	---	--	--	--

(赤)冷豚肉 15 つきこんにやく 10 (緑)さきかぼちゃ 5 (赤)青ねぎ 2 (赤)にんじん 10 (赤)たまねぎ 15 (黄)じゃがいも 10 (赤)赤みそ 7 (赤)白みそ 2 削りぶし 2	(赤)冷チキンポル 30 (緑)キャベツ 20 (赤)にんじん 10 (赤)たまねぎ 10 (黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤)冷豚肉(挽肉) 30 (緑)たけのこ水煮 5 (緑)にんにく 0.2 (赤)土しょうが 0.5 (赤)たまねぎ 15 (黄)砂糖 3.5 (黄)冷豆腐 75 中華ブイヨン 0.5 (黄)油 0.5 (赤)豆みそ 4.5 (黄)砂糖 1.2 しょうゆ 1.5 豆板醤 0.1 料理酒 0.5 (黄)片栗粉 1 (黄)ごま油 0.3	(赤)冷豚肉(もも) 10 (赤)ちんげん菜 10 (赤)にんじん 15 (赤)たまねぎ 20 (黄)米粉平麺 12 (黄)油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 ナンプラー 0.2 塩 0.05 こしょう 0.01	(赤)かぼちゃ 20 (赤)青ねぎ 2 (赤)たまねぎ 15 (赤)赤みそ 6 (赤)白みそ 3 削りぶし 2
--	---	--	---	---

堺のめぐみ
堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
たまねぎ・・・1日、2日、3日、4日、9日、10日、11日、12日、16日、17日、18日
なす・・・4日、16日 にんじん・・・2日

こんだて 7月7日は『七夕』です	16 コッペパン・牛乳 ポトフ 鶏肉のラタトゥイユ 572 24.5 36	17 ごはん・牛乳 ちゃんぽん麺 ☆鶏つくね 634 24.3 24	18 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆いそのサラダ ドレッシング 595 21.6 28	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比
---------------------	---	--	---	---

(赤)冷豚肉(もも) 10 (赤)冷ベーコン 20 (緑)キャベツ 25 (緑)にんじん 5 (赤)たまねぎ 30 (黄)じゃがいも 50 (黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.01	(赤)冷豚肉(もも) 15 (赤)冷ベーコン 8 (緑)にんじん 10 (赤)青ねぎ 2 (赤)平天 5 (緑)たまねぎ 15 (黄)白湯スープ 2 (黄)冷中華麺 50 (黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01 塩 0.1	(赤)冷豚肉(もも) 25 (緑)ホールコーン缶 5 (赤)三度豆 5 (赤)なす 10 (赤)かぼちゃ 20 (赤)にんじん 15 (赤)たまねぎ 20 (黄)油 0.5 (赤)カレーウ 12 (赤)トマトチャップ 3 (赤)りんごピューレ 5 しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01	エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比 えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄)熱や力のもことになる食べ物 (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。 ・食品の数量は中学生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。
---	--	--	--

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

くるで、万博

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方が集まります。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。

～季節(旬)の食べ物～

日本は海・山などの自然にかこまれ、春・夏・秋・冬の四季がある国です。そのため、季節によつてとれる食べ物がかわります。食べ物がよくとれて、美味しくなった時期を「旬」といいます。日本では「旬」の食べ物をしょうがずに使い、季節の変化を楽しみながら食事をする事ができます。夏にはどんな「旬」の食べ物を使った料理があるでしょうか？

夏休みも忘れずに！

～夏を元気に過ごすために大切なことは？～

- ◎ 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心がけましょう。
- ◎ 十分な水分補給で熱中症を予防しましょう。
- ◎ アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

2学期の給食は8月28日(水)から始まります。

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	603	16.2	30	298	79	2.6	2.6	225	0.40	0.46	19	2.26	4.4
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