

Main table containing school lunch menus for June, organized by day (Monday to Friday). Each day's menu includes a main dish, side dishes, and a drink, with detailed ingredient lists and quantities. The table also features a '給食で学ぼう堺の食と文化part2~堺の海~' section with an introduction to the '堺大魚夜市' and a list of participating vendors.

給食で学ぼう堺の食と文化part2~堺の海~

堺大魚夜市は700年の歴史があります。住吉大社の「宿院頓宮の御渡り」にあわせて、地元の漁師たちが魚を奉納したとき、大浜海岸に市が立ったのが始まりです。たくさん魚が売り買ひされ、花火が上がれば、夜店も多く出店されます。また堺港では「とれとれ市場」があり新鮮な魚が食べられます。



戦前まで、堺市出島町1丁辺りは、出島穴子屋筋と呼ばれ、通りの両側に向かい合ってあなごだけ売っている家がずらりと並んでいました。今も専門店やあなごのにぎりが美味しいお店が残っています。給食では7日に「セルフあなごごはん」であなごが登場します。

今年も楽しみですね！



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

エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比

堺のめぐみ logo and text: 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。小松菜...4日、7日、17日、21日、26日、27日。玉ねぎ...4日、10日、18日、20日。

ごはん・牛乳
にらたまスープ
ジャージャー丼

大妻パン・牛乳
小松菜のクリーム煮
☆ごぼうサラダ
ミニフィッシュ

ごはん・牛乳
すまし汁
じゃがいもの燗煮
☆あじのみりん干し

ミニパン・牛乳
揚げパン
ピーンスープ
ウインナーのケチャップ煮

ごはん・牛乳
みそ汁
セルフあなごごはん
☆キャベツのごま酢かけ

Menu table for Monday (6/4) with 3 columns: 604, 27.6, 26. Includes items like 冷鶏肉, にんじん, 鶏卵, 中華パイオン, 塩.

Menu table for Tuesday (6/5) with 4 columns: 627, 24.7, 27. Includes items like 冷鶏肉, にんじん, じゃがいも, 油, ホワイトルウ, 粉末チーズ.

Menu table for Wednesday (6/6) with 5 columns: 600, 27.4, 19. Includes items like 青ねぎ, えのき茸, 焼かまぼこ, 冷豆腐, だし昆布, 削りぶし.

Menu table for Thursday (6/7) with 6 columns: 657, 22.6, 38. Includes items like ミニパン, 揚げパン, グラニュー糖, 冷豚肉(もも), にんじん, ちんげん菜.

Menu table for Friday (6/8) with 7 columns: 606, 21.0, 25. Includes items like 小松菜, じゃがいも, 冷豆腐, 乾わかめ, 白みそ, 削りぶし.

ごはん・牛乳
赤だし
親子丼

コッペパン・牛乳
トムヤンクン風
☆ガイヤーン
ヨーグルト

ごはん・牛乳
米粉の夏野菜カレーライス
☆ツナサラダ

コッペパン・牛乳
ポトフ
☆いわしの香草チーズ焼き

ごはん・牛乳
五目うどん
かぼちゃと
ゴーヤのかき揚げ

Menu table for Monday (6/10) with 3 columns: 608, 25.6, 26. Includes items like えのき茸, 冷豆腐, ふ, 赤みそ, 削りぶし.

Menu table for Tuesday (6/11) with 4 columns: 637, 30.2, 34. Includes items like 冷豚肉, キヤベツ, しめじ, たまねぎ, 油, 中華パイオン.

Menu table for Wednesday (6/12) with 5 columns: 607, 21.5, 24. Includes items like 冷鶏肉, 三豆, なす, かぼちゃ, にんじん, たまねぎ.

Menu table for Thursday (6/13) with 6 columns: 605, 26.4, 32. Includes items like 冷豚肉, 冷ベーコン, キヤベツ, にんじん, たまねぎ, じゃがいも.

Menu table for Friday (6/14) with 7 columns: 637, 21.0, 23. Includes items like 冷鶏肉, 焼かまぼこ, たけのこ水煮, 青ねぎ, にんじん, たまねぎ.

ごはん・牛乳
みそ汁
五目豆
はもの梅肉ソースかけ

コッペパン・牛乳
トマトと卵のスープ
☆豚肉のマスタード焼き

ごはん・牛乳
じゃがいものそぼろ煮
☆焼ししゃも

ソフトパン・牛乳
厚揚げの中華煮
☆焼シューマイ

ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆切干大根と小松菜のサゲ

Menu table for Monday (6/17) with 3 columns: 621, 25.8, 25. Includes items like 小松菜, たまねぎ, なす, 冷うすあげ, 赤みそ, 白みそ, 削りぶし.

Menu table for Tuesday (6/18) with 4 columns: 604, 27.9, 35. Includes items like 冷ベーコン, トマト, たまねぎ, にんじん, 鶏卵, 中華パイオン.

Menu table for Wednesday (6/19) with 5 columns: 630, 25.6, 22. Includes items like 冷豚肉(挽肉), にんじん, たまねぎ, じゃがいも, 冷うすあげ.

Menu table for Thursday (6/20) with 6 columns: 617, 27.2, 32. Includes items like 冷豚肉, ホールコーン缶, たけのこ水煮, ちんげん菜, 土しょうが, にんじん.

Menu table for Friday (6/21) with 7 columns: 643, 21.5, 22. Includes items like 冷豚肉, 25 緑) にんじん, たまねぎ, 5 黄) じゃがいも, ポンストック, 1 黄) ハヤシルー, トマトチャップ, 10 緑) トマトチャップ.

ごはん・牛乳
具汁
☆鯖のおろしだれ

コッペパン・牛乳
たまねぎスープ
☆にらチヂミ
チヂミのたれ

ごはん・牛乳
みそ汁
かぼちゃの煮物
☆厚揚げのしょうが焼き

ミニミルクパン・牛乳
ペペロンチーノ
☆ツナビー焼き

ごはん・牛乳
かき卵汁
冬瓜の煮物
小魚の佃煮

Menu table for Monday (6/24) with 3 columns: 625, 22.2, 30. Includes items like つきこんやく, 冷うすあげ, ささきごぼろ, じゃがいも, 青ねぎ, 冷豆腐.

Menu table for Tuesday (6/25) with 4 columns: 610, 21.0, 26. Includes items like 冷ベーコン, ハセリ, にんじん, たまねぎ, 冷アードオノン, マカロニ(ツイスト).

Menu table for Wednesday (6/26) with 5 columns: 648, 21.4, 25. Includes items like 小松菜, 5 緑) たまねぎ, 20 赤) 冷うすあげ, 25 赤) 冷うすあげ, 3 赤) 冷うすあげ.

Menu table for Thursday (6/27) with 6 columns: 625, 21.1, 35. Includes items like 冷ベーコン, 小松菜, エリンギ, にんじん, 冷厚揚げ, スパゲティ.

Menu table for Friday (6/28) with 7 columns: 603, 27.8, 23. Includes items like 冷豚肉, 15 緑) 青ねぎ, 2 赤) にんじん, 10 赤) 冷豆腐, 20 赤) 冷豆腐, 20 赤) 冷豆腐.

Summary table for nutritional values: 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 (μgRE), 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). Values are provided for 6月平均 and 文部科学省基準.