令和元年　6月　　**学校給食予定献立表**　　（北区）　　堺市教育委員会

月

こんだて：えいよう三色

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

火

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

献立表について
・単位はg（ｸﾞﾗﾑ）
・食品の数量は中学年の量
・（冷）＝冷凍食品

水

SAKAI 堺のめぐみ

堺産農産物
『堺のめぐみ』の***小松菜・たまねぎ***を使用予定です。

木

今月は、「広島県」の郷土料理「あなごめし」を紹介します。「あなごめし」は、あなごの頭と中骨でとっただし汁と醤油で炊いたごはんの上に、かば焼きにしたあなごを敷き詰めたものです。ごはんにあなごを混ぜ込む作り方もあります。

昔からあなごが採れる宮島の近海では、地元の料理として「あなごどんぶり」が作られていました。そのどんぶりを工夫して、明治時代に駅弁として売り出したものが各地に広まったといわれています。

給食では、他の具材と煮た「あなご」をごはんと混ぜていただきます。

金

3（月）

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／筑前煮／☆焼ししゃも

栄養価：601　23.3　24

おかずの内容（g）：
緑）青ねぎ 2　黄）じゃがいも 20　赤）冷凍豆腐 20　赤）白みそ 4
赤）冷凍肉 20　こんにゃく 15　赤）焼ちくわ 10　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2.5　削りぶし
赤）冷ししゃも 1尾
緑）たまねぎ 10　赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 6　削りぶし 2
緑）たけのこ水煮 10　緑）洗いごぼう 10　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　みりん 0.5

4（火）

こんだて：コッペパン・牛乳／クリームシチュー／☆カムカムサラダ

栄養価：610　22.8　28

おかずの内容（g）：
赤）冷凍肉 15　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 45　ボーンストック 1　赤）牛乳 20　こしょう 0.02
緑）クリームコーン缶 20　緑）たまねぎ 40　黄）油 0.5　黄）ホワイトルウ 6　塩 0.2
赤）まぐろ（油漬） 5　緑）キャベツ 25　緑）切干大根 1　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5　ウスターソース 1.5　みりん 1
緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 5　赤）冷ちりめんじゃこ 1　とんかつソース 1　黄）砂糖 0.5

歯と口の健康週間

5（水）

こんだて：ごはん・牛乳／肉団子スープ／麻婆豆腐

栄養価：606　22.3　24

おかずの内容（g）：
赤）冷ﾁｷﾝﾎｰﾙ 30　緑）土しょうが 0.3　緑）***たまねぎ*** 20　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　黄）緑豆春雨 5　中華ブイヨン 1　塩 0.2
赤）冷豚肉（挽肉） 15　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 5　赤）冷凍豆腐 40　黄）油 0.5　黄）砂糖 0.5　赤）豆みそ 1　豆板醤 0.05　黄）片栗粉 1
緑）たけのこ水煮 5　緑）土しょうが 0.3　緑）***たまねぎ*** 20　緑）干しいたけ 0.2　中華ブイヨン 0.5　赤）赤みそ 1.5　しょうゆ 1　黄）ごま油 0.2

6（木）

こんだて：ミニパン・揚げパン／牛乳／ワンタン／スタミナソテー

栄養価：608　24.9　34

おかずの内容（g）：
黄）ミニパン 1個　黄）グラニュー糖 1.5
黄）油 4
赤）冷凍肉 10　緑）にんじん 10　赤）棒天 5　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.02
緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　黄）ワンタン皮 8　中華ブイヨン 1　塩 0.2
赤）冷豚肉 30　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　みりん 0.5　料理酒 1　豆板醤 0.2
緑）にら 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 30　黄）砂糖 0.5　しょうゆ 3　黄）あたりごま 0.3

7（金）

こんだて：ごはん・牛乳／クッパ／豚肉のプルコギ

栄養価：608　27.1　26

おかずの内容（g）：
赤）冷凍肉 15　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　赤）鶏卵 20　中華ブイヨン 1　塩 0.2
緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　黄）いり白ごま 1　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 0.02　こしょう 0.02
赤）冷豚肉 40　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　ウスターソース 1.5　みりん 1　赤）赤みそ 1.5　塩 0.1
緑）ピーマン 5　緑）土しょうが 0.5　緑）たまねぎ 25　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 1　黄）砂糖 0.5　しょうゆ 1.5　コチジャン 0.2　こしょう 0.02

10（月）

こんだて：ごはん・牛乳／豚汁／☆カルちゃん焼き／手作りソース／のりの佃煮

栄養価：611　23.0　22

おかずの内容（g）：
赤）冷豚肉 15　緑）ささがきごぼう 3　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　赤）冷うすあげ 3　赤）白みそ 4
つきこんにゃく 5　緑）えのき茸 5　緑）たまねぎ 20　赤）赤みそ 6　削りぶし 2
緑）キャベツ 5　緑）にんじん 5　赤）冷ちりめんじゃこ 2　赤）とろけるチーズ 7　赤）青のり 0.1　とんかつソース 4
緑）にら 5　緑）焼ちくわ 5　赤）牛乳 15　黄）お好み焼き粉 12　黄）油 0.5　ウスターソース 2
赤）のりの佃煮 1袋

11（火）

こんだて：ミルクパン・牛乳／小松菜のタンタン麺／☆焼ギョーザ

栄養価：697　27.3　31

おかずの内容（g）：
赤）冷豚肉（挽肉） 20　緑）***小松菜*** 20　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　黄）冷中華麺 50　中華ブイヨン 1.5　豆板醤 0.2　料理酒 0.5　赤）赤みそ 10　塩 0.01
緑）たけのこ水煮 10　緑）白ねぎ 5　緑）土しょうが 2　緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5　黄）あたりごま 2　黄）砂糖 0.5　しょうゆ 2　黄）ごま油 0.3　こしょう 0.03
赤）冷ギョーザ 2個

12（水）

こんだて：ごはん・牛乳／むらくも汁／大豆の磯煮／☆鯖の塩焼き

栄養価：659　26.8　32

おかずの内容（g）：
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　黄）ふ 1　淡口しょうゆ 4　削りぶし 2
緑）えのき茸 5　赤）焼かまぼこ 5　赤）鶏卵 20　黄）片栗粉 0.5　だし昆布 0.5
赤）冷豚肉 5　緑）たけのこ水煮 10　緑）乾ひじき 1.5　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2.5　だし昆布
赤）大豆水煮 20　緑）にんじん 5　黄）油 0.5　みりん 1　削りぶし
赤）冷さば（塩） 1切

13（木）

こんだて：コッペパン・牛乳／マカロニスープ／☆タンドリーチキンポテト／フルーツゼリー

栄養価：695　26.6　30

おかずの内容（g）：
赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 20　緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 1　塩 0.2
緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 10　黄）ﾏｶﾛﾆ（ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ） 8　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.02
赤）冷凍肉 45　赤）ヨーグルト 3.5　ウスターソース 1.5　カレー粉 0.3　こしょう 0.02
黄）じゃがいも 30　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3　しょうゆ 1　塩 0.1
黄）フルーツゼリー（かんきつ） 1個

14（金）

こんだて：ごはん・牛乳／ハヤシライス／☆ビーンズサラダ／手作りドレッシング

栄養価：642　22.3　22

おかずの内容（g）：
赤）冷豚肉 20　緑）にんにく 0.2　緑）***たまねぎ*** 40　緑）トマトピューレ 10　ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　塩 0.1
緑）ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 5　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 40　黄）油 0.5　黄）ハヤシルウ 10　ウスターソース 1　こしょう 0.02
赤）ささみフレーク 10　緑）ホールコーン缶 15　黄）白いんげん豆水煮 15　緑）にんじん 5
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄）砂糖 0.8　塩 0.1　淡口しょうゆ 0.5　酢 1　こしょう 0.01

17（月）

こんだて：ごはん・牛乳／もずく汁／☆和風ハンバーグ／野菜ソテー

栄養価：609　24.3　26

おかずの内容（g）：
緑）青ねぎ 2　黄）ふ 1　料理酒 0.5　塩 0.1　だし昆布 0.5
赤）焼かまぼこ 10　赤）冷もずく 10　淡口しょうゆ 4　削りぶし 2
赤）冷ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個　黄）砂糖 0.5　みりん 2　削りぶし
緑）冷大根おろし 10　しょうゆ 1.5　緑）ゆず果汁 1　だし昆布
赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 25　淡口しょうゆ 0.3　こしょう 0.02
緑）ホールコーン缶 7　緑）にんじん 5　塩 0.1

18（火）

こんだて：コッペパン・牛乳／わかめうどん／ゴーヤー入りかきあげ／りんごジャム

栄養価：641　22.1　26

おかずの内容（g）：
赤）冷凍肉 10　緑）にんじん 10　赤）乾わかめ 0.5　みりん 1　削りぶし 2
緑）青ねぎ 2　赤）焼かまぼこ 5　黄）冷うどん 60　淡口しょうゆ 4.5
赤）大豆水煮 5　緑）かぼちゃ 10　赤）かえりちりめん 1.5　ベーキングパウダー 0.2　黄）油 4
緑）にがうり 3　緑）たまねぎ 5　黄）小麦粉 10　塩 0.1
黄）りんごジャム 1袋

19（水）

こんだて：ごはん・牛乳／サンラータン／チンジャオロース／ふりかけ　　**19日は食育の日**

栄養価：601　24.4　24

おかずの内容（g）：
赤）冷鶏肉 10　緑）***たまねぎ*** 15　赤）鶏卵 20　中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4　塩 0.2
緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5　酢 1　緑豆春雨 7　黄）砂糖 2　料理酒 1　こしょう 0.02
赤）冷豚肉 30　緑）ピーマン 10　黄）油 0.5　しょうゆ 3.5　オイスターソース 0.7　緑）たけのこ水煮 10　緑豆春雨 7　黄）砂糖 2　料理酒 1
ふりかけ（胚芽） 1袋

20（木）

こんだて：オリーブパン・牛乳／ひよこ豆のカレーシチュー／☆ホットサラダ／手作りドレッシング

栄養価：642　22.9　37

おかずの内容（g）：
赤）冷鶏肉 20　黄）ひよこ豆水煮 15　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 20　ボーンストック 1　黄）カレールウ 10　ウスターソース 2　こしょう 0.02
緑）ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 5　緑）にんにく 0.2　緑）たまねぎ 40　黄）油 0.5　緑）りんごピューレ 5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　塩 0.1
赤）かつお（油漬） 10　緑）キャベツ 25　緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 5
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄）砂糖 1　塩 0.1　黄）油 2　酢 1　こしょう 0.01

21（金）

こんだて：ごはん・牛乳／かぼちゃのみそ汁／セルフあなごめし／☆野菜のごま酢がけ

栄養価：620　21.0　26

おかずの内容（g）：
緑）かぼちゃ 25　緑）えのき茸 5　赤）赤みそ 6　削りぶし 2
緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　赤）白みそ 4
赤）冷穴子（焼） 18　緑）ささがきごぼう 10　赤）焼ちくわ 5　黄）油 0.5　みりん 1　しょうゆ 2.5　削りぶし
緑）にんじん 10　赤）冷うすあげ 5　黄）砂糖 1　料理酒 1
赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 10　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2
緑）キャベツ 35　緑）いりすり白ごま 0.5　酢 1.5

24（月）

こんだて：ごはん・牛乳／五目汁／小あじの南蛮漬け

栄養価：602　22.8　23

おかずの内容（g）：
赤）冷鶏肉 15　緑）ささがきごぼう 3　緑）***小松菜*** 5　黄）じゃがいも 15　赤）赤みそ 6
つきこんにゃく 10　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 15　赤）白みそ 4　削りぶし 2
赤）冷小あじ（粉付） 1尾　黄）油 3　緑）白ねぎ 2　緑）たまねぎ 15　黄）砂糖 3　しょうゆ 3　削りぶし
緑）にんじん 10　黄）油 0.2　酢 2　一味唐辛子 0.01

25（火）

こんだて：ミニミルクパン・牛乳／ポークシチュー／コーンソテー／☆かぼちゃのケーキ

栄養価：614　21.2　30

おかずの内容（g）：
赤）冷豚肉 20　緑）にんにく 0.2　緑）***たまねぎ*** 30　緑）トマトピューレ 10　ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　塩 0.1
緑）ﾏｯｼｭﾙｰﾑ缶 5　緑）にんじん 15　黄）じゃがいも 30　黄）油 0.5　黄）ハヤシルウ 8　ウスターソース 1　こしょう 0.02
緑）ホールコーン缶 30　塩 0.1　黄）油 0.5　こしょう 0.02
緑）冷かぼちゃ裏ごし 10　黄）ｺﾝﾍﾞｳﾝﾄﾞﾏｰｶﾞﾘﾝ（有塩） 3　ベーキングパウダー 0.5　赤）牛乳 12　黄）小麦粉 15　黄）砂糖 5

26（水）

こんだて：ごはん・牛乳／中華コーンスープ／春雨のカレー炒め煮／ヨーグルト

栄養価：650　20.9　24

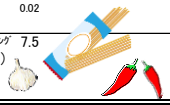
おかずの内容（g）：
赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 15　中華ブイヨン 1　黄）片栗粉 0.5　こしょう 0.02
緑）ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 20　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　塩 0.2
赤）まぐろ（油漬） 8　緑）しめじ 5　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　カレー粉 0.1　こしょう 0.02
緑）にら 5　緑）にんじん 10　黄）緑豆春雨 10　しょうゆ 3　塩 0.2
赤）ヨーグルト（プレーン） 1個

27（木）

こんだて：コッペパン・ペペロンチーノ／☆ポテトサラダ／マヨネーズ風ドレッシング

栄養価：709　23.0　33

おかずの内容（g）：
赤）冷ベーコン 10　緑）エリンギ 8　緑）にんじん 10　黄）スパゲティ 30　中華ブイヨン 1　塩 0.3
緑）ピーマン 3　緑）にんにく 0.5　緑）たまねぎ 40　黄）オリーブ油 2.5　一味唐辛子 0.03　こしょう 0.03
赤）まぐろ（油漬） 8　緑）にんじん 5　黄）じゃがいも 30　こしょう 0.02
緑）キャベツ 10　緑）たまねぎ 5　塩 0.1
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7.5（クラス1本）



28（金）

こんだて：ごはん・牛乳／豚肉と野菜の生姜煮／きんぴらピーマン

栄養価：609　22.7　19

おかずの内容（g）：
赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20　黄）じゃがいも 60　黄）油 0.5　みりん 1　削りぶし 0.5
緑）土しょうが 2　緑）たまねぎ 40　赤）一口魚菜天 25　黄）砂糖 2　しょうゆ 5
赤）冷焼豚 7　緑）ピーマン 15　黄）いりすり白ごま 0.5　黄）砂糖 0.3　しょうゆ 1.5　削りぶし
つきこんにゃく 15　緑）にんじん 5　黄）油 0.5　みりん 0.5　黄）ごま油 0.2

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	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 (μgRE)	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	632	23.6	27	314	73	1.5	2.6	237	0.35	0.48	22	2.29	3.6
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上