

月	火	水	木	金
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			タイ
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)	<p>堺のめぐみ 堺産農作物「堺のめぐみ」を使用する予定です。 小松菜: 13、26日 たまねぎ: 7、13、19、24日</p>			
<p>6月21日(金) ガバオライス風 「ガバオライス」は、タイでよく食べられている料理です。肉・きのこ・野菜を混ぜ合わせてオイスターソース・ナンプラーなどの調味料で味付けしてごはんにかけて食べます。日本でいうカレーと同じくらいタイでは馴染みのある料理です。</p>				

3	ミニミルクパン・牛乳 なす入りミニスパゲティ ☆ごぼうサラダ	4	ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆あじの梅風味	5	ミニパン・揚げパン 牛乳 わかめとうずら卵のスープ 豚肉の甘酢煮	6	ごはん・牛乳 豚汁 ☆カルちゃん焼 中濃ソース	7	ごはん・牛乳 キマカレーライス(米粉ルウ) ☆ひじきサラダ
栄養価	605	627	625	626	604	623	21.5	23	
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 黄) たまねぎ 40 油 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 65 油 1 みりん 1 けずりぶし 1	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 20 乾わかめ 0.4 淡口しょうゆ 0.02 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 20 乾わかめ 0.4 淡口しょうゆ 0.02 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) ささきごぼろ 10 黄) にんにく 10 赤) 冷うすあげ 3 白) 白みそ 3	赤) 冷豚肉 15 緑) ささきごぼろ 10 黄) にんにく 10 赤) 冷うすあげ 3 白) 白みそ 3	赤) 冷豚肉 20 緑) にんにく 0.1 黄) たまねぎ 15 フルービュール 4 ホンストック 1 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02	赤) レンズ豆(乾) 20 緑) 土しろうが 0.1 黄) たまねぎ 50 フルービュール 4 ホンストック 1 ウスターソース 1.5 しょうゆ 1.1 こしょう 0.02	赤) キヤベツ 25 緑) にんにく 5 黄) 乾ひじき 0.3 酢 1.2 しょうゆ 1.2 油 1 こしょう 0.03

10	コッペパン・牛乳 中華スープ 春雨の炒め煮 チョコレートクリーム	11	ごはん・牛乳 鶏塩うどん かきあげ	12	コッペパン・牛乳 ビーンズシチュー(米粉ルウ) ☆ホットサラダ	13	ごはん・牛乳 みそ汁 さばのしょうが煮	14	ごはん・牛乳 肉団子スープ ブルコ風 ふりかけ
栄養価	657	639	637	619	607	25.8	24		
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 10 黄) 油 1 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 5 緑) 青ねぎ 10 黄) にんにく 10 冷うどん 4 油 0.5 みりん 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 15 黄) たまねぎ 40 ホンストック 1 米粉ハヤシルウ 5 トマトケチャップ 10 フルービュール 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんにく 10 黄) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 4 白) 白みそ 4	赤) 冷豚肉 1 緑) 土しろうが 2 黄) しょうゆ 4 料理酒 2.5	赤) 冷豚肉 5 緑) 土しろうが 20 黄) たまねぎ 0.1 緑) にんにく 10 油 1 中華フィオン 0.5 しょうゆ 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 35 緑) たけのこ水煮 10 黄) キヤベツ 5 しょうゆ 0.1 乾ひじき 0.1 たまねぎ 0.1 中華フィオン 0.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 リンゴピューレ 1 コチジャン 0.3 豆腐 0.05 塩 0.05 こしょう 0.3	赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 黄) 土しろうが 0.1 緑) にんにく 10 黄) たまねぎ 10 中華フィオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02	

17	コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ハンバーグ	18	ごはん・牛乳 関東煮 ☆野菜のごま酢	19	コッペパン・牛乳 にんじんのポテージュ(米粉ルウ) 枝豆 ☆チキンとポトのハーブ焼	20	ごはん・牛乳 ワンタン ☆鮭の洋風焼	21	ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ガバオライス風
栄養価	630	630	620	618	619	27.2	26		
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 黄) レンズ豆(乾) 10 緑) セロリ 3 黄) にんにく 10 赤) たまねぎ 20 洋風フィオン 0.8 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.2	赤) 冷豚肉 15 緑) にんにく 30 赤) 焼くわ 10 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 6 けずりぶし 1	赤) 冷豚肉 10 緑) たまねぎ 30 冷にんにく 10 洋風フィオン 1.5 黄) 米粉ホワイトルウ 4 牛乳 4 こしょう 0.2	赤) 冷豚肉 40 緑) たまねぎ 10 黄) マネー風トッピング 10 淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) セロリ 2 黄) 鶏卵 20 淡口しょうゆ 4 塩 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) トマト 20 黄) レンズ豆(乾) 2 緑) たまねぎ 30 洋風フィオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 20 黄) キヤベツ 10 しょうゆ 0.1 乾ひじき 0.1 たまねぎ 0.1 にんにく 20 洋風フィオン 1 しょうゆ 0.2 オイスターソース 2 料理酒 1	赤) 冷豚肉 25 緑) 土しろうが 0.1 黄) たまねぎ 5 緑) にんにく 10 黄) 乾ひじき 0.3 赤) 高野豆腐 10 パジル(乾) 0.03 ナンプラー 1 しょうゆ 0.5 ナンプラー 2 オイスターソース 2 料理酒 1	

24	コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ (米粉ルウ) ☆切干大根サラダ	25	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの柚庵焼	26	コッペパン・牛乳 野菜スープ ミンチカツ	27	ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼ギョーザ	28	ごはん・牛乳 キャベツスープ ドライカレー(米粉ルウ)
栄養価	641	623	616	617	624	26.8	25		
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 15 緑) しめじ 5 黄) にんにく 10 緑) たまねぎ 10 黄) マカロニ(ペンネ) 15 米粉ホワイトルウ 8 牛乳 3 粉チーズ 3 塩 0.2 砂糖 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) 三角切こんにゃく 30 黄) たまねぎ 50 油 1 みりん 1 けずりぶし 1	赤) 冷豚肉 35 黄) じゃがいも 0.1 オリーブ油 0.2 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 20 黄) キヤベツ 10 しょうゆ 0.1 乾ひじき 0.1 たまねぎ 0.1 にんにく 20 洋風フィオン 1 しょうゆ 0.2 オイスターソース 2 料理酒 1	赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 黄) にんにく 10 緑) たまねぎ 30 緑豆もやし 10 油 1 洋風フィオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.1 黄) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 高野豆腐 10 トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.05 カレー粉 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02			

☆...オープン献立

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)
6月平均	624	24.6	27	310	74	1.7	2.7	228	0.37	0.48	19	2.14	3.6
文科科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上