

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p>  <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>主食 (ごはん・パン) ・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>堺のめぐみ 堺産農産物 『堺のめぐみ』を使用する 予定です 小松菜・・・12日, 18日, 28日 玉ねぎ・・・10日, 13日, 26日, 28日</p>	<p>むし歯予防献立</p> <p>6月4日はむし歯予防デーです。 4日の給食には歯を強くするカルシウムを多く含む切干大根、ひじき、豆腐を使った献立を取り入れています。 また、しっかり噛むと唾液がたくさん出て、むし歯の予防にもなります。歯を丈夫に保つために、よく噛んで食べましょう。</p> 	<p>～だから、お魚をたべよう！～</p> <p>6月は「小あじ」です。 あじは「ぜいご」とよばれるかたいとげのあるうろこを持っているのが特徴です。 肉の油は冷えると固まりますが、魚の油は固まりません。魚のあぶらに含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)は血液をサラサラにしてくれるはたらきがあります。 18日に「小あじの南蛮づけ」がです。油で揚げた小あじに甘酸っぱいタレをかけます。さっぱりとした味でおいしいですよ。</p> 	

<p>3</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ ウインナーのトマト煮</p>	<p>4</p> <p>むし歯 予防献立</p> <p>ごはん・牛乳 肉豆腐 ☆切干大根のサラダ ふりかけ</p>	<p>5</p> <p>黒糖パン・牛乳 白いんげん豆のポタージュ ☆鶏肉の香草焼き</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 もずく汁 筑前煮 ☆鯛の梅みそ焼き</p>	<p>7</p> <p>ごはん・牛乳 トック チャブチェ</p>
<p>644 22.6 39</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) ビーフン 8 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) ちんげん菜 10 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 土しよが 0.5 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) ミニウインナー 30 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 5 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) エリンギ 5 トマトチップ 3 ウスターソース 1 黄) 油 0.2 黄) 砂糖 0.1</p>	<p>623 25.5 25</p> <p>赤) 冷豚肉 30 黄) 砂糖 1 しよゆ 2 赤) 冷豆腐 60 緑) たけのこ水煮 15 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 10 緑) 土しよが 0.3 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 しよゆ 3.5 黄) 砂糖 2 料理酒 1 削りぶし 1</p> <p>赤) まぐろ (油漬) 8 緑) 切干大根 5 赤) 乾ひじき 0.3 緑) 冷むき枝豆 5 緑) にんじん 5 黄) いり白ごま 1.5 黄) 砂糖 1.5</p> <p>ふりかけ 1袋 (胚芽)</p>	<p>681 27.9 36</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 黄) じゃがいも 35 緑) たまねぎ 40 緑) にんじん 15 黄) パセリ 0.1 中華パイオン 1.5 赤) 白いんげん豆煮し 20 黄) ホワイトウ 5 赤) 牛乳 20 塩 0.4 こしよ 0.02</p> <p>赤) 鶏肉 50 乾パン 0.08 黄) オリーブ油 1.3 黄) パン粉 1.5 塩 0.3 こしよ 0.01 ガーリック 0.05</p>	<p>603 27.0 24</p> <p>赤) 冷もずく 7 赤) 冷豆腐 25 緑) 青ねぎ 2 淡口しよゆ 3 塩 0.1 料理酒 0.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 焼くわ 12 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんじん 10 緑) 洗いごぼろ 10 黄) 砂糖 2 黄) こんにやく 15 黄) みりん 0.5 しよゆ 2.5 だし昆布 5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷いわし 1 削りぶし 1 黄) ねり梅 1 赤) 白ねぎ 5 みりん 1 料理酒 1.5 黄) 砂糖 0.5</p>	<p>611 21.1 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 黄) トック 20 3 鶏卵 16 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 黄) 緑豆春雨 8 緑) たけのこ水煮 10 緑) にんじん 10 緑) なら 3 緑) 土しよが 0.3 緑) にんにく 0.2 中華パイオン 0.5 黄) いり白ごま 0.5 しょうゆ 3.5 黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.3</p>

<p>10</p> <p>コッパン・牛乳 カレー豆腐 ☆えだ豆サラダ</p>	<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 赤だし かぼちゃのそぼろ煮 ☆鮭の塩焼き</p>	<p>12</p> <p>大妻パン・牛乳 肉だんごスープ ☆小松菜お好み焼き ソース</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 中華コンソープ 麻婆なす</p>	<p>14</p> <p>ごはん・牛乳 わかめうどん かき揚げ のり佃煮</p>
<p>623 28.2 32</p> <p>赤) 冷豚肉 20 赤) 冷豆腐 15 緑) たまねぎ 30 緑) にんじん 70 緑) たけのこ水煮 10 緑) しめじ 5 黄) 白ねぎ 5 緑) 土しよが 0.3 黄) 油 0.5 黄) カレールウ 4 オスターソース 0.5 黄) 砂糖 0.5 しよゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1 こしよ 0.01</p> <p>赤) まぐろ (油漬) 10 緑) 冷むき枝豆 15 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 しよゆ 1.5 黄) 砂糖 1 黄) だし 0.5 黄) いり白ごま 1 黄) あたりごま 0.5 酢 0.5</p>	<p>609 25.6 22</p> <p>赤) 冷豆腐 20 緑) みつば 2 緑) えのき茸 5 赤) 乾わかめ 0.3 黄) ふ 2 赤) 赤みそ 6 赤) 豆みそ 3 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) かぼちゃ 40 緑) たまねぎ 15 黄) 油 0.5 しよゆ 2.5 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 料理酒 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷鮭 1切</p>	<p>606 23.5 31</p> <p>赤) 冷パン 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) にんじん 2 緑) 干しいたけ 0.3 緑) 土しよが 0.5 淡口しよゆ 4 中華パイオン 1.5 黄) 油 0.3 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 赤) 焼くわ 5 赤) 冷あえび 10 緑) たまねぎ 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 3 つきこんにやく 5 黄) お好み焼き粉 15</p> <p>ソース 5 (クラス1本)</p>	<p>609 23.1 27</p> <p>赤) 冷ベーコン 20 赤) 鶏卵 20 焼かまぼこ 20 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 10 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 3.5 緑) パセリ 0.1 塩 0.2 こしよ 0.02 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 豚肉 25 緑) なす 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 土しよが 0.3 中華パイオン 1 黄) 油 0.5 豆板醤 0.07 しよゆ 3 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 0.5 料理酒 0.5 ガーリック 0.05 黄) ごま油 0.3 黄) 片栗粉 0.5</p>	<p>632 21.8 21</p> <p>黄) 冷うどん 45 赤) 冷鶏肉 15 赤) 乾わかめ 0.4 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷すあげ 5 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 2 淡口しよゆ 5.5 みりん 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤) 冷ちりめんじゃこ 2 赤) 乾ひじき 0.2 黄) たまねぎ 10 黄) さつまいも 10 緑) にんじん 3 緑) さきごこぼろ 3 黄) 小麦粉 9 緑) 三度豆 2 塩 0.1 黄) 乾おから 0.5 黄) 油 4</p> <p>赤) のりの佃煮 1袋</p>

<p>17</p> <p>コッパン・牛乳 キャベツスープ ☆夏野菜のグラタン</p>	<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 小あじの南蛮漬け ふりかけ</p>	<p>19</p> <p>ミニミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ツナサラダ ヨーグルト</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 むらも汁 なすと豚肉の炒め煮</p>	<p>21</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ</p>
<p>607 23.0 37</p> <p>赤) 冷鶏肉 5 赤) 冷ウインナー 5 緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 淡口しよゆ 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 3.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) 冷ベーコン 15 緑) かぼちゃ 30 緑) トマト 10 緑) スズキニ 10 赤) とろけるチーズ 10 黄) ホワイトソース 10 こしよ 0.01</p>	<p>603 22.6 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 赤) 冷豆腐 20 赤) 冷すあげ 3 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷あじ(粉付) 1個 黄) 油 3 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 3 緑) 青ねぎ 2 黄) 砂糖 1.5 しよゆ 1.5 酢 1.5 黄) 油 0.5</p> <p>ふりかけ 1袋 (ゆかり)</p>	<p>674 24.4 34</p> <p>黄) スパゲティ 30 赤) 冷ベーコン 10 緑) エリンギ 8 緑) にんじん 7 緑) たまねぎ 40 緑) にんにく 0.5 ボンストック 1.5 黄) オリーブ油 2 味唐辛子 0.5 こしよ 0.03</p> <p>赤) まぐろ (油漬) 15 緑) キャベツ 30 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 こしよ 0.01 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1 酢 1 黄) 油 0.2</p> <p>赤) ヨーグルト 1個 (プレーン)</p>	<p>602 27.4 24</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 鶏卵 20 焼かまぼこ 10 黄) ふ 1 緑) たまねぎ 10 緑) にんじん 10 黄) 青ねぎ 2 淡口しよゆ 4 塩 0.01 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 30 つきこんにやく 10 なす 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) 油 0.5 料理酒 1 黄) 砂糖 2 しよゆ 3.5 削りぶし 1</p>	<p>644 21.8 25</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) たまねぎ 50 緑) にんじん 15 緑) エリンギ 5 黄) ハヤシルウ 12 ボンストック 1 トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしよ 0.02 ガーリック 0.05 黄) 油 0.5</p> <p>赤) 冷ポレンスハム 10 黄) じゃがいも 40 黄) きゆり 5 緑) にんじん 5 塩 0.1 こしよ 0.01 黄) 砂糖 0.3 黄) トマトピューレ 4 酢 0.4</p>

<p>24</p> <p>ミルクパン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチップス</p>	<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 野菜スープ まぜたらちキンライス ☆オムレツ</p>	<p>26</p> <p>コッパン・牛乳 ワンタン ☆肉だんごのオイル焼き</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 キーマカレー ☆ホットサラダ</p>	<p>28</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆さわらの幽庵焼き</p>
<p>637 21.2 31</p> <p>黄) 冷中華麺 45 赤) 冷焼豚 10 赤) 棒天 5 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 緑) 青ねぎ 2 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 4 塩 0.2 こしよ 0.02 削りぶし 1.5</p> <p>緑) にがりり 2.5 黄) いり白ごま 1.2 黄) 小麦粉 2.5 黄) 片栗粉 2.5 黄) 三温糖 2 しょうゆ 2.5 みりん 1 黄) 油 3</p>	<p>616 23.8 25</p> <p>赤) 冷豚肉 10 黄) じゃがいも 10 緑) キャベツ 20 緑) たまねぎ 20 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しよゆ 3.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) エリンギ 3 黄) マトビュール 5 トマトチップ 15 中華パイオン 1 ウスターソース 3 黄) 油 0.5 ガーリック 0.01 塩 0.2 こしよ 0.01</p> <p>赤) 冷オムレツ 1個 (プレーン)</p>	<p>603 25.9 30</p> <p>赤) 冷豚肉 10 赤) 棒天 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) たまねぎ 15 緑) にんじん 0.3 赤) 高野豆腐 3 青ねぎ 2 黄) ワンタン皮 8 中華パイオン 1.5 黄) 油 0.5 淡口しよゆ 3.5 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) 冷パン 35 緑) たまねぎ 20 (レバー入り) 緑) ビーマン 5 緑) にんじん 5 緑) しめじ 1 緑) かぼちゃ 10 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.2 一味唐辛子 0.1 緑) にんにく 0.3 塩 0.01 黄) オリーブ油 2 こしよ 0.2</p>	<p>633 23.7 27</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 緑) にんにく 0.3 赤) 高野豆腐 3 りんごピューレ 5 黄) カレールウ 12 ボンストック 1 ウスターソース 1.5 黄) 油 0.3 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.2 こしよ 0.02</p> <p>赤) まぐろ (油漬) 10 緑) キャベツ 25 黄) たまねぎ 10 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 1 酢 1 しよゆ 1.5 緑) ゆず果汁 0.5</p>	<p>631 27.9 25</p> <p>赤) 冷豆腐 25 赤) 乾わかめ 0.3 緑) たまねぎ 20 緑) 小松菜 5 3 緑) えのき茸 5 赤) 冷すあげ 3 赤) 白みそ 4 赤) 赤みそ 8 削りぶし 2</p> <p>赤) 大豆水煮 15 赤) 乾ひじき 2 赤) 冷鶏肉 10 赤) 焼くわ 5 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2 しよゆ 2.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷さわら 1切 ゆず果汁 0.5 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 2</p>

☆・・・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	625	24.4	28	317	74	1.6	2.6	237	0.38	0.50	17	2.38	3.4
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