



月		火		水		木		金						
<p>えいよう三色</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>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物</p> <p>『堺のめぐみ』を使用する予定です</p> <p>小松菜・ 6日・13日・24日 たまねぎ・ 11日・17日 21日・28日</p> <p>6月4日～6月10日は、 歯と口の健康週間です。</p>		<p>大豆を知ろう！味わおう！</p> <p>6月 厚揚げ・うすあげ料理を紹介します</p> <p>厚揚げは、豆腐を2cmほどの厚さに切り、油で揚げたもので、うすあげは、豆腐をうす切りにして油で揚げたものです。厚揚げは、豆腐の食感を残したまま香ばしさもあり、煮物にするとの味の染み込みも良いです。また、うすあげは、うどんやみそ汁の具等に広く用いられる食材です。</p> <p>厚揚げ料理 ●厚揚げのしょうが焼 ●チャーハン豆腐</p> <p>うすあげ料理 ●みそ汁 ●わかめうどん ●大豆の磯煮</p>								
<p>おかずの内容(色)</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物</p> <p>(黄) 熱や力のもとになる食べ物</p> <p>(緑) 体の調子を整える食べ物</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>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は、中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 												
3	ごはん・牛乳 すまし汁 五目きんぴら ☆あじの塩焼	4	ごはん・牛乳 ワンタン ☆カルちゃん焼 ソース	5	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 豚肉のごま風味	6	ごはん・牛乳 みそ汁 豚肉の柳川煮 ふりかけ	7	コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆カルシウムサラダ					
600	29.2	21	642	22.0	25	613	23.8	34	601	22.9	22	665	26.7	30
<p>おかずの内容(色)</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 30 黄) ふ 2 淡口しょうゆ 5 料理酒 0.5 みりん 1 塩 0.1 削りぶし 2.5</p> <p>(赤) 冷豚肉 20 糸こんにゃく 10 緑) さきかきごぼう 20 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 砂糖 10 みりん 0.5 しょうゆ 3 黄) 油 0.3 黄) ごま油 0.3</p> <p>(赤) 冷あじ 1個 料理酒 1 塩 0.1</p>		<p>(赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 8 緑) たまねぎ 10 赤) 棒天 10 緑) たまねぎ 10 赤) 棒天 10 黄) 油 0.5 中華フイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 ごしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 3 赤) 焼ちくわ 2 赤) 冷りめんじゃこ 2 黄) 白ごま 1 黄) 天かす 1.5 赤) 青のり 0.1 赤) 牛乳 12 黄) お好み焼き粉 12 油 1</p> <p>ウスターソース 2 とんかつソース 4</p>		<p>(黄) ミニパン 100 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよがが 0.2 黄) 緑豆春雨 7 中華フイオン 2 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 黄) 砂糖 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 緑) ビーマン 5 緑) にんじん 0.3 緑) 土しよがが 0.3 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 30 赤) 白みそ 2 緑) りんごビュレ 1 黄) あたりごま 0.5 料理酒 1 しょうゆ 1.5 黄) 油 0.3</p>		<p>(赤) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 赤) 冷うすあげ 5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5</p> <p>(赤) 冷豚肉 25 緑) さきかきごぼう 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 5 黄) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 15 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 0.5 削りぶし 0.5</p> <p>ふりかけ(胚芽) 1袋</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 20 緑) クリームコーン缶 20 緑) バセリ 0.2 緑) にんじん 15 黄) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) ホワイトルウ 8 黄) 油 1 洋風フイオン 0.8 塩 0.1 ごしょう 0.02</p> <p>(赤) まぐろ 10 緑) さきかきごぼう 10 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 5 赤) 切干大根 2 黄) りんご白ごま 1 赤) 冷りめんじゃこ 2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.2</p>						
10	ごはん・牛乳 みそ汁 まぜたらじゃこごはん ☆厚揚げのしょうが焼	11	ごはん・牛乳 レタスと卵のスープ ドライカレー	12	コッペパン・牛乳 コーンポタージュ チキンナゲット フライドポテト	13	ごはん・牛乳 肉じゃが 小松菜のソテー	14	オープンパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンシチュー ☆レモンケーキ					
623	26.2	24	629	23.8	28	652	21.9	36	610	21.9	22	698	22.0	31
<p>おかずの内容(色)</p> <p>(赤) 冷鶏肉 25 緑) 青ねぎ 5 緑) たまねぎ 25 赤) 冷うすあげ 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 7 削りぶし 2.5</p> <p>(赤) 冷鶏肉 25 糸こんにゃく 10 緑) 土しよがが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 焼ちくわ 5 赤) 冷りめんじゃこ 4 黄) 白ごま 1 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 2.5 黄) ごま油 0.2 料理酒 1 削りぶし 1</p> <p>(赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 0.8 みりん 1 しょうゆ 2 削りぶし 1</p> <p>(赤) 冷厚揚げ 40 黄) 砂糖 0.8 みりん 1 しょうゆ 2 削りぶし 1</p>		<p>(赤) 冷ベーコン 10 緑) レタス 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 10 赤) 鶏卵 10 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 ごしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよがが 0.2 緑) にんじん 10 黄) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 5 黄) 油 0.3 洋風フイオン 0.5 カレー粉 0.1 黄) カレールウ 4 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1.5 塩 0.05 黄) 砂糖 0.01</p>		<p>(赤) 冷ベーコン 8 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 牛乳 15 黄) ホワイトルウ 5 赤) 粉末チーズ 2 洋風フイオン 0.8 塩 0.1 黄) 砂糖 0.02</p> <p>(赤) 冷チキンナゲット 20 黄) 油 4 黄) じゃがいも 45 黄) 油 2 塩 0.2</p>		<p>(赤) 冷豚肉 30 糸こんにゃく 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 緑) 冷むぎ枝豆 5 黄) 油 1 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5</p> <p>(赤) 冷ベーコン 5 緑) 小松菜 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 しょうゆ 1.5 塩 0.01 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.2 削りぶし 0.01</p>		<p>(赤) 冷キール 30 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 ポーンストック 1 緑) トマトビュレ 3 トマトケチャップ 9 ウスターソース 0.5 黄) ブラウンルウ 3 塩 0.01 ごしょう 0.02</p> <p>(赤) 小麦粉 15 緑) レモン汁 3 赤) 牛乳 10 黄) 砂糖 8 ベーキングパウダー 0.5 黄) 油 1</p>						
17	ごはん・牛乳 コンソメスープ タコライス風	18	ごはん・牛乳 五目汁 卵入りチャンプルー	19	大麦パン・牛乳 スープカレー サーモンフライ ソース	20	ごはん・牛乳 ハンライス ☆アスパラサラダ 和風マヨドレ	21	ミニミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ビザポテト					
606	25.9	23	611	26.4	24	677	29.3	29	623	22.2	25	682	24.3	34
<p>おかずの内容(色)</p> <p>(赤) 冷鶏肉 15 緑) ホールコーン缶 10 赤) キャベツ 10 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マヨネーズ 3 黄) 油 0.5 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 0.1 ごしょう 0.02</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 緑) 皮むきトマト缶 10 赤) ひきわり大豆水煮 20 緑) レタス 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 5 赤) たまねぎ 10 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 0.3 トマトケチャップ 0.6 とんかつソース 2.5 ウスターソース 0.6 塩 0.2 黄) 砂糖 0.01 チリパウダー 0.01</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 7 削りぶし 2.5</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 緑) にかがり 10 緑) 緑豆もやし 15 黄) すき焼きさ 2 赤) 花かつお 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5 しょうゆ 3 黄) ごま油 0.5 削りぶし 1</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 20 緑) オクラ 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 20 黄) 冷りめんじゃこ 20 淡口しょうゆ 4 みりん 2 塩 0.1 カレー粉 0.5 削りぶし 2</p> <p>(赤) 冷サーモンフライ 1個 黄) 油 5 ウスターソース 2 とんかつソース 4</p>		<p>(赤) 冷豚肉 30 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルウ 12 ポーンストック 1 緑) トマトビュレ 10 トマトケチャップ 10 ウスターソース 0.5 塩 0.01 ごしょう 0.02 黄) 油 1</p> <p>(赤) 冷ポレンスハム 7 緑) グリーンアスパラ 7 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 しょうゆ 3 黄) 砂糖 1.5 酢 2 黄) マヨネーズ&フレッシュ 1.5</p>		<p>(赤) 冷ベーコン 15 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 35 ポーンストック 2 黄) オリーブ油 2.5 塩 0.5 黄) 砂糖 0.02 一味唐辛子 0.01</p> <p>(赤) まぐろ 5 緑) ホールコーン缶 5 緑) ビーマン 3 緑) たまねぎ 7 黄) じゃがいも 45 赤) とろけるチーズ 10 ビザソース 8 塩 0.1 ごしょう 0.01</p>						
24	ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 きゅうりの甘酢煮 ☆焼シューマイ	25	ごはん・牛乳 わかめうどん かぼちゃの天ぷら	26	コッペパン・牛乳 トマトと卵のスープ ☆ツナビー焼	27	ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆焼ししゃも	28	コッペパン・牛乳 カンジャン フェイジョアアダー					
628	23.5	25	661	21.1	24	608	22.5	36	608	24.4	24	605	27.6	27
<p>おかずの内容(色)</p> <p>(赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 15 緑) 小松菜 15 緑) 土しよがが 0.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 赤) 冷厚揚げ 40 緑) 干しいたけ 0.5 塩 0.01 黄) 砂糖 0.02 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 赤) 赤みそ 5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 1</p> <p>(赤) 冷シューマイ 2個</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 20 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 乾わかめ 0.5 赤) 冷うどん 45 淡口しょうゆ 6 みりん 1 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>(赤) かぼちゃ 40 黄) 油 5 黄) 小麦粉 9 ベーキングパウダー 0.4 塩 0.2</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 10 緑) トマト 20 緑) バセリ 0.2 緑) たまねぎ 30 赤) 鶏卵 20 洋風フイオン 1 淡口しょうゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.5 塩 0.2</p> <p>(赤) まぐろ 10 緑) ビーマン 10 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 40 黄) マヨネーズ&フレッシュ 0.2 塩 0.1 黄) 砂糖 0.01</p>		<p>(赤) 冷豚肉 15 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1</p> <p>(赤) 冷ししゃも 1尾</p>		<p>(赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 黄) 無洗米 10 洋風フイオン 1 塩 0.1 ごしょう 0.02 淡口しょうゆ 4 黄) 油 0.5</p> <p>(赤) 冷豚肉 30 黄) ミックスビーンズ水煮 15 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 チリパウダー 0.01</p>						

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	632	24.4	27	320	77	1.7	2.7	225	0.40	0.48	21	2.21	3.7
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	2.0未満	5.0以上