令和元年　7月　西区

学校給食予定献立表

堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	7月5日は、**七夕献立**です。			
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）	**栄養三色** 黄）‥熱や力になる 赤）‥血や肉・骨を作る 緑）‥体の調子をととのえる	7月7日は、七夕です。昔、おり姫とひこ星の夫婦がいて、2人は七夕の日にだけ、夜空の天の川をわたって会うことができたそうです。 7月5日の給食では、そうめんを天の川にみたてた「七夕そうめん汁」が登場します。			**～だから、お魚をたべよう！～** **7月は『はも』です。** はもは大きな口とするどい歯が特徴です。小さなほねが多いので、専用の包丁をつかってていねいにほねを切ります。身は白くてやわらかく、とてもおいしい魚です。大阪の「天神祭り」など、関西地方の夏祭りにはかかせない魚です。 給食では9日に「はもの蒲焼き風」がでます。 よくかんで食べてくださいね。

1

こんだて：コッペパン・牛乳／ビーンズシチュー／キャベツのソテー

栄養価：649　26.6　33

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　黄）じゃがいも 25
- 緑）たまねぎ 40　緑）にんじん 20
- 赤）大豆水煮 20　緑）エリンギ 5
- 黄）油 0.5　ポーンストック 1
- 黄）ブラウンルウ 9　デミグラスソース 6
- 緑）トマトピューレ 5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5
- ウスターソース 0.5　ガーリック 0.05
- 塩 0.05　こしょう 0.02

- 赤）冷ウインナー 15　緑）キャベツ 30
- 緑）にんじん 5　しょうゆ 0.5
- 塩 0.05　こしょう 0.01
- 黄）油 0.3

2

こんだて：ごはん・牛乳／すまし汁／枝豆／☆さばのごまみそ焼き

栄養価：639　24.4　31

おかずの内容（g）
- 赤）冷豆腐 20　赤）焼かまぼこ 10
- 赤）冷うすあげ 3　緑）えのき茸 5
- 緑）にんじん 10　緑）青ねぎ 2
- 淡口しょうゆ 5　みりん 0.5
- 塩 0.01　削りぶし 1.5
- だし昆布 0.5

- 緑）枝豆 15　塩 0.1

- 赤）冷さば 40　赤）赤みそ 3
- 黄）砂糖 2.5　料理酒 2
- 黄）いり白ごま 1

3

こんだて：ソフトパン・牛乳／レタススープ／ポテトのコロコロフライ

栄養価：625　21.7　36

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）レタス 15
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
- 赤）うずら卵缶 15　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 3
- 塩 0.1　こしょう 0.02

- 黄）じゃがいも 40　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）たまねぎ 10　赤）冷ポンレスハム 5
- 黄）小麦粉 10　塩 0.1
- 黄）油 7　ベーキングパウダー 0.2

4

こんだて：ごはん・牛乳／チャージャン豆腐／☆ごぼうサラダ

栄養価：609　24.5　25

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　赤）冷厚揚げ 45
- 緑）たまねぎ 25　緑）にんじん 15
- 緑）ちんげん菜 15　緑）たけのこ水煮 15
- 緑）干しいたけ 0.3　緑）土しょうが 0.3
- 黄）油 0.5　赤）赤みそ 5
- 豆板醤 0.1　しょうゆ 3
- 料理酒 1　黄）砂糖 0.5
- 塩 0.01　こしょう 0.02

- 緑）ささがきごぼう 15　緑）キャベツ 10
- 赤）ささみフレーク 10　しょうゆ 1.5
- 緑）にんじん 5　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 0.5
- 黄）砂糖 1　黄）あたりごま 0.5
- 黄）いり白ごま 1　酢 0.5

七夕献立 5

こんだて：ごはん・牛乳／七夕そうめん汁／とうがんのうま煮／フルーツゼリー

栄養価：604　21.6　19

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　赤）焼かまぼこ 5
- 黄）そうめん 7　緑）えのき茸 5
- 緑）にんじん 10　緑）みつば 2
- 黄）星型ふ 0.5　淡口しょうゆ 3.5
- みりん 0.5　削りぶし 2
- だし昆布 0.5

- 赤）冷豚肉 20　緑）とうがん 30
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
- 緑）土しょうが 0.3　中華ブイヨン 0.5
- 黄）油 0.5　しょうゆ 3
- 黄）砂糖 2　酢 0.5
- 豆板醤 0.05　黄）片栗粉 0.5
- 削りぶし　だし昆布

- 黄）ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ 1個（セタ・りんご）

8

こんだて：コッペパン・牛乳／中華スープ／豚肉のプルコギ風／チョコレートクリーム

栄養価：671　27.2　38

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 20
- 緑）たまねぎ 20　緑）にんじん 10
- 緑）緑豆もやし 10　緑）にら 2
- 緑）干しいたけ 0.3　中華ブイヨン 1.5
- 黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.2　こしょう 0.02

- 赤）冷豚肉 30　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 25　緑）土しょうが 0.5
- ガーリック 0.03　黄）油 0.2
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 1　ウスターソース 1.5
- 赤）赤みそ 1　コチジャン 0.2
- 黄）砂糖 0.5　しょうゆ 1.5
- みりん 1　塩 0.1
- こしょう 0.01　黄）片栗粉 0.5

- 黄）チョコレートクリーム 1袋

9

こんだて：ごはん・牛乳／五目汁／はもの蒲焼き風

栄養価：622　26.5　25

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　赤）冷豆腐 10
- 黄）じゃがいも 15　緑）にんじん 10
- つきこんにゃく 5　緑）ささがきごぼう 5
- 赤）赤みそ 8　緑）小松菜 5
- 削りぶし 1.5　赤）白みそ 4

- 赤）冷はも（粉付） 50　黄）油 5
- 黄）片栗粉 0.3　みりん 1.5
- 黄）砂糖 1　しょうゆ 1.5
- 削りぶし

10

こんだて：コッペパン・牛乳／ベトナム風汁麺／☆ツナピー焼き

栄養価：623　22.5　32

おかずの内容（g）
- 黄）ベトナム麺 12　赤）冷豚肉 15
- 緑）たけのこ水煮 10　緑）ちんげん菜 10
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 緑）干しいたけ 0.3　中華ブイヨン 1.5
- 黄）油 0.5　淡口しょうゆ 3
- 塩 0.3　ナンプラー 0.2

- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ピーマン 5
- 緑）にんじん 5　黄）じゃがいも 50
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 9　しょうゆ 0.2
- 塩 0.05　こしょう 0.01

11

こんだて：ごはん・牛乳／夏野菜カレーライス／コーンビーンズ

栄養価：615　21.0　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 26　緑）たまねぎ 40
- 黄）じゃがいも 10　緑）かぼちゃ 12
- 緑）にんじん 10　緑）なす 8
- 緑）三度豆 3　ガーリック 0.05
- ポーンストック 1　黄）カレールウ 12
- ウスターソース 0.5　緑）皮むきトマト缶 10
- 緑）りんごピューレ 5　黄）油 0.5
- 塩 0.01　こしょう 0.02

- 黄）ひよこ豆水煮 10　緑）ホールコーン缶 20
- 塩 0.05　こしょう 0.01

12

こんだて：ごはん・牛乳／肉じゃが／もやしの炒め煮／☆焼きししゃも

栄養価：623　22.7　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　黄）じゃがいも 60
- 緑）たまねぎ 40　緑）にんじん 20
- 糸こんにゃく 20　黄）油 0.5
- 黄）砂糖 2.5　しょうゆ 5
- みりん 0.5　削りぶし 0.5

- 赤）冷ベーコン 8　緑）緑豆もやし 30
- 緑）にんじん 5　しょうゆ 2
- 黄）砂糖 0.5　削りぶし

- 赤）冷ししゃも 1尾

15

こんだて：海の日

栄養価：

おかずの内容（g）

16

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／☆豚肉のしょうが焼き

栄養価：610　26.4　27

おかずの内容（g）
- 緑）なす 10　緑）えのき茸 5
- 緑）にんじん 5　赤）冷豆腐 15
- 赤）乾わかめ 0.3　赤）冷うすあげ 4
- 赤）赤みそ 8　赤）白みそ 4
- 削りぶし 1.5

- 赤）冷豚肉 55　緑）ピーマン 5
- 緑）たまねぎ 20　緑）土しょうが 1
- 黄）砂糖 0.5　みりん 0.5
- しょうゆ 4　料理酒 0.5
- こしょう 0.01

毎月19日は食育の日

17

こんだて：コッペパン・牛乳／小松菜タンタン麺／きゅうりのおかか煮／ミックスジャム

栄養価：655　24.2　24

おかずの内容（g）
- 黄）冷中華麺 50　赤）冷豚肉 15
- 緑）にんにく 0.3　緑）土しょうが 1
- 緑）たけのこ水煮 10　緑）干しいたけ 0.3
- 緑）にんじん 10　緑）小松菜 20
- 緑）たまねぎ 15　黄）油 0.3
- 赤）赤みそ 10　しょうゆ 1
- 黄）砂糖 1　料理酒 0.5
- 豆板醤 0.2　中華ブイヨン 2
- 黄）ごま油 0.3　黄）あたりごま 2
- 塩 0.01　こしょう 0.02

- 緑）きゅうり 30　赤）糸かつお 0.3
- 黄）砂糖 1　しょうゆ 1.5
- 黄）油 0.5

- 黄）ミックスジャム 1袋

18

こんだて：ごはん・牛乳／トマトと卵のスープ／ジャージャー丼

栄養価：618　25.2　30

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 15　赤）鶏卵 20
- 緑）たまねぎ 20　緑）トマト 20
- 緑）パセリ 0.2　中華ブイヨン 1.5
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.1
- こしょう 0.02

- 赤）冷豚肉 35　緑）にんじん 10
- 緑）たけのこ水煮 10　緑）青ねぎ 2
- 緑）干しいたけ 0.5　緑）土しょうが 0.5
- 緑）にんにく 0.3　黄）油 0.5
- 中華ブイヨン 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2
- 黄）砂糖 0.3　料理酒 1
- しょうゆ 1.5　テンメンジャン 2.5
- 豆板醤 0.2　黄）片栗粉 0.5
- 黄）ごま油 0.3

2学期は、8月 28 日(水)より給食開始です

☆・・・オーブン献立　★予定献立は内容を一部変更する場合があります

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・・・9日・17日
玉ねぎ・・・3日・11日
にんじん・・・9日

夏野菜を食べよう！

夏に旬をむかえておいしくなる「夏野菜」には、夏を元気に過ごすために役立つ特徴があります。

まずは、あざやかな色です。赤色、黄色、緑色など目がさめるような濃い色は、夏バテで落ちた食欲を刺激してくれます。

水分とカリウムを多く含んでいることも特徴で、たくさん汗をかく夏の水分補給と体にこもった熱を下げて熱中症の予防に効果があります。

7月の給食には、かぼちゃ、ピーマン、なす、きゅうり、トマトなどの夏野菜が登場します。旬のおいしさを味わいましょう。

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)
7月平均	628	24.2	28	305	74	1.6	2.7	223	0.43	0.48	21	2.21	3.3
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