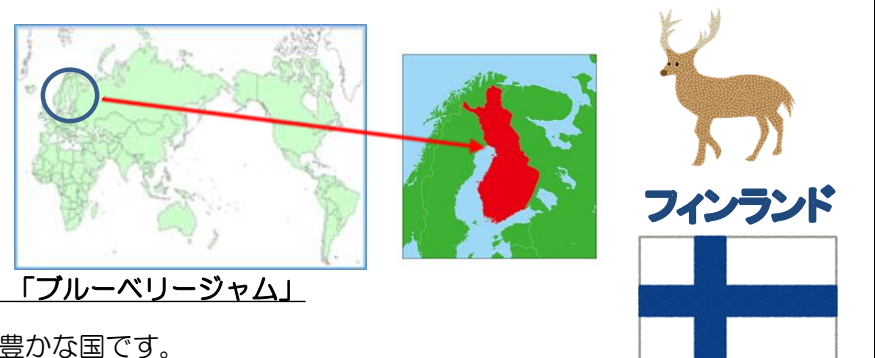


月		火			水			木			金				
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			1	ごはん・牛乳 まごはやさしいみそ汁 ☆一口焼きとり		2	コッペパン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス		3	ごはん・牛乳 とうがん汁 そばろ丼 ☆焼ししゃも			
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	622	25.6	25	627	25.1	26	632	28.6	25		
おかずの内容(g)	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (ま) ねつ ちから (黄) 熱 や 力のもとなる た べ 物 みどりからた ちようしととの (緑) 体 の 調子を整える た べ 物	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:1, 8, 15日 ・たまねぎ:8, 15日 ・にんじん:16日			赤) ひわり大豆水煮 5 緑) にんじん 5 黄) じゃがいも 25 緑) 干しいたけ 0.1 赤) 赤みそ 7 煮干し 3	赤) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 黄) 乾わかめ 0.3 黄) いり白ごま 0.1 赤) 白みそ 4	赤) 冷豚肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 20 赤) 平天 10 中華パイオン 1.5 塩 0.2 けずりぶし 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 黄) ふ 10 黄) 冷中華麺 50 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 10 緑) とうがん 30 緑) 青ねぎ 2 黄) にんじん 10 黄) 緑豆春雨 7 淡口しょうゆ 4 だしこんぶ 0.5 塩 0.2 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 30 赤) 高野豆腐 10 みりん 0.5 料理酒 0.5 だしこんぶ けずりぶし	赤) 冷豚肉 30 緑) とうがん 0.3 赤) 高野豆腐 10 みりん 0.5 料理酒 0.5 だしこんぶ けずりぶし	赤) 冷ししゃも 1匹			
	★予定献立は内容を一部変更する場合があります														
こんだて	6	7			8	9		10			10				
こんだて	ごはん・牛乳 七夕そうめん汁 セルフちらしずし ☆さばのごまみそ焼	オリーブパン・牛乳 ポーグシュー(米粉ルウ) ☆おからサラダ			ごはん・牛乳 五目汁 ☆ハンバーグ夏野菜ソース	コッペパン・牛乳 スープ煮 白身魚フライ			ごはん・牛乳 わかめうどん トマト丼						
栄養価	672	28.4	26	651	23.3	36	643	27.7	25	658	28.5	30	625	27.4	21
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 緑) しめじ 5 黄) そうめん 7 塩 0.01 けずりぶし 2	緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 淡口しょうゆ 4 だしこんぶ 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 ポーンストック 1 トマトチップ 5 ウスターソース 2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 赤) 高野豆腐 3 赤) 白みそ 3	赤) 冷豚肉 20 緑) キヤベツ 20 緑) たまねぎ 30 黄) たまねぎ 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 赤) 冷パルメーゼン 8 緑) にんじん 10 緑) じゃがいも 60 黄) 洋風パイオン 1 塩 0.2	赤) 冷豚肉 15 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 50 みりん 0.4 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 40 緑) 青ねぎ 3 緑) 土しよが 0.2 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 料理酒 0.5 一味唐辛子 0.01							
	赤) 冷さば 40 赤) 赤みそ 3 黄) いり白ごま 1	料理酒 2 砂糖 2 みりん 1	緑) 三度豆 1 赤) 焼くわ 5 緑) 干しいたけ 0.1 黄) 砂糖 4 しょうゆ 3.5 料理酒 0.5 だしこんぶ けずりぶし	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) にんじん 5 赤) 冷おから 10 黄) マネーヌ風ドレッシング 4 酢 1	赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) 皮むきトマト缶 5 黄) 油 0.5 トマトチップ 5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷白身魚フライ 1個 黄) 油	赤) 冷豚肉 15 緑) まいたけ 3 緑) たまねぎ 30 赤) 豆みそ 1 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01								
こんだて	13	14			15	16			17						
こんだて	ごはん・牛乳 肉じゃが ☆いそのサラダ	コッペパン・牛乳 シズコンマッカラケイト ☆グリラットゥロヒ ブルーベリージャム			ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 ミンチカツ 小魚の佃煮	黒糖きなこパン・牛乳 うずら卵の洋風スープ ☆ピザポテト			ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス(米粉ルウ) ☆豆とひじきのサラダ						
栄養価	619	21.9	22	699	28.3	37	671	24.1	26	638	25.5	35	616	22.3	21
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 20 黄) じゃがいも 65 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 5	系こんにやく 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 みりん 1 けずりぶし 1	赤) 冷豚肉 25 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 塩 0.05	赤) 冷豚肉 15 緑) たまねぎ 30 洋風パイオン 2 切干大根 2 赤) 赤みそ 4 けずりぶし 2	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ベーコン 25 緑) キヤベツ 20 緑) たまねぎ 25 黄) 油 1 塩 0.1	赤) 冷豚肉 20 赤) 冷ベーコン 5 緑) オクラ 5 緑) かぼちゃ 25 緑) にんじん 10 黄) 油 1 黄) 米粉カレールウ 12 トマトチップ 2 塩 0.01	赤) 冷豚肉 20 赤) レバーペースト 10 緑) なす 5 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 40 ポーンストック 1 りんごピューレ 4 ウスターソース 1 こしょう 0.02							
	赤) かつお(油漬) 10 緑) たまねぎ 5 赤) 花かつお 0.2 酢 1.5 黄) いり白ごま 0.5	緑) キヤベツ 30 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2 ごま油 0.3	赤) 冷豚肉 40 緑) たまねぎ 10 淡口しょうゆ 0.5 黄) ブルーベリージャム 1袋	赤) 冷豚肉 1個 黄) 油	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) キヤベツ 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) キヤベツ 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ベーコン 10 緑) キヤベツ 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 1 塩 0.1							



7月14日(火) 「シズコンマッカラケイト」「グリラットゥロヒ」「ブルーベリージャム」

フィンランドは、ムーミンでおなじみの森や湖、海に囲まれた自然豊かな国です。「シズコンマッカラケイト」は、フィンランドの家庭料理で、ソーセージ入りのスープです。「グリラットゥロヒ」は、鮭のオープン焼きです。「ロヒ」とは鮭のことで、フィンランドではメイン料理としてよく登場します。ブルーベリーがたくさんとれるので、ブルーベリージャムもよく食べられます。



7月6日(月) 七夕献立

7月7日は、七夕です。昔、織姫と彦星という夫婦がいて、二人は七夕の日だけに、夜空の天の川を渡って会うことができたそうです。7月6日の給食で、そうめんを天の川に見立てた「七夕そうめん汁」が登場します。

夏休みも 早起き 早寝 忘れずに! 朝ごはん

7月20日(月)からは主食(パン)・牛乳・フルーツゼリーまたはジャム等の個包装品の簡易給食を実施します。簡易給食期間の学校給食予定献立表は別途配付します。

☆...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 (μgRAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	644	25.9	27	308	77	1.7	2.7	219	0.39	0.47	23	2.23	3.5
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以上

令和2年7・8月 中区 学校給食予定献立表【簡易給食】

堺市教育委員会

	月		火		水		木		金			
こんだて	7/20	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	21	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム	22	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	23	/		24	/	
内容(g)	黄) フルーツゼリー 1個(65) (うんしゅうみかん)		黄) いちごジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (やさい)							
こんだて	27	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ	28	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	29	コッペパン(乳抜き)・牛乳 ブルーベリージャム	30	黒糖パン・牛乳 ミニフィッシュ	31	コッペパン(乳抜き)・牛乳 いちごジャム		
内容(g)	黄) メープルシロップ 1袋(12)		黄) フルーツゼリー 1個(60) (グレープ)		黄) ブルーベリージャム 1袋(15)		赤) ミニフィッシュ 1袋(5)		黄) いちごジャム 1袋(10)			
こんだて	8/3	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	4	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	5	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	6	コッペパン(乳抜き)・牛乳 メープルシロップ	7	終業式		
内容(g)	黄) フルーツゼリー 1個(65) (洋ナシ)		黄) みかんジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (かんきつ)		黄) メープルシロップ 1袋(12)		/			
こんだて	※8月8日(土)～8月18日(火)は夏季休業期間です。				19	始業式		20				/
内容(g)												
こんだて	24	コッペパン(乳抜き)・牛乳 みかんジャム	25	黒糖パン・牛乳 フルーツゼリー	26	コッペパン(乳抜き)・牛乳 りんごジャム	★予定献立は内容を一部変更する場合があります					
内容(g)	黄) みかんジャム 1袋(15)		黄) フルーツゼリー 1個(70) (ぶどう)		黄) りんごジャム 1袋(15)							