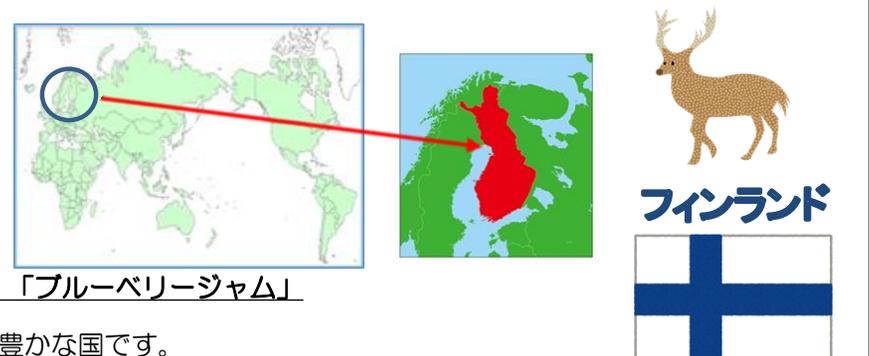


月		火			水			木			金				
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず			1	ごはん・牛乳 まごはやさしいみそ汁 ☆一口焼きとり		2	コッペパン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス		3	ごはん・牛乳 とうがん汁 そばろ丼 ☆焼ししゃも			
栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	622	25.6	25	627	25.1	26	632	28.6	25		
おかずの内容(g)	あか(赤) 筋肉・血液・骨・歯 きつてく食べ物 なつ(夏) 熱や力のもとなる食べ物 みどり(緑) 体の調子を整える食べ物 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	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) 冷鶏肉 55 塩 0.1 みりん 3 料理酒 0.5	緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.3 黄) いり白ごま 0.1 赤) 白みそ 4 白ねぎ 10 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2 黄) 片栗粉 0.3	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 緑) キヤベツ 20 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 50 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02 黄) 小麦粉 2.5 黄) 油 3 黄) みりん 1.5 黄) いり白ごま 1.2	赤) 冷鶏肉 10 緑) とうがん 30 緑) 青ねぎ 2 黄) にんじん 10 黄) ふ 1 黄) 緑豆春雨 7 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 だしこんぶ 0.5 塩 0.2 けずりぶし 2 赤) 冷豚肉 30 緑) とうがん 30 赤) 高野豆腐 10 みりん 0.5 料理酒 0.5 だしこんぶ 1 けずりぶし 0.5 赤) 冷ししゃも 1匹							
こんだて	6	7			8	9		10	10						
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) 冷鶏肉 10 緑) しめじ 5 黄) しょうゆ 7 塩 0.01 けずりぶし 2 緑) ささぎごぼう 10 緑) にんじん 10 赤) 高野豆腐 3 黄) 油 0.5 酢 4 料理酒 0.5 だしこんぶ 0.5 赤) 冷さば 40 赤) 赤みそ 3 黄) いり白ごま 1	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 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 塩 0.2 けずりぶし 0.2 赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 10 黄) 油 10 黄) 砂糖 5 しょうゆ 5 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 50 ポンストック 1 トマトチップ 5 ウスターソース 2 こしょう 0.02 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) にんじん 5 赤) 冷おから 10 黄) マネー風ドレッシング 4 酢 1	赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 つきこんにやく 10 緑) 小松菜 10 緑) たまねぎ 25 赤) 高野豆腐 3 赤) 赤みそ 3 けずりぶし 2 赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) ホールコーン缶 5 黄) 油 5 緑) ズッキーニ 5 トマトチップ 5 ウスターソース 1 黄) 片栗粉 0.3	赤) 冷鶏肉 20 緑) キヤベツ 20 黄) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02 赤) 冷バルドナーベーコン 8 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 60 洋風パイオン 1 塩 0.2	赤) 冷鶏肉 15 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.4 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 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 緑) 白ねぎ 15 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷うどん 50 みりん 1 だしこんぶ 0.5 緑) トマト 20 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	17						
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 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	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 緑) キヤベツ 30 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 砂糖 1.3 しょうゆ 2 黄) ごま油 0.3	赤) 冷アングルト 25 緑) にんじん 15 黄) じゃがいも 30 黄) 油 1 塩 0.05 赤) 冷鮭 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	緑) セロリ 3 緑) たまねぎ 30 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 2 こしょう 0.02 赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 6 赤) 小魚の佃煮 1袋	赤) 冷豚肉 10 赤) うずら卵缶 20 緑) にんじん 10 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02 赤) 冷ベーコン 5 緑) キヤベツ 25 緑) たまねぎ 20 黄) 油 1 塩 0.1 赤) 冷チキンハンバーグ 1個 黄) 油 5 赤) 冷パイオン 10 黄) じゃがいも 50 ピザソース 6 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 20 赤) レバーペースト 1 緑) オクラ 5 緑) かぼちゃ 25 緑) にんじん 10 黄) 油 1 黄) 砂糖 12 米粉カレーパウダー 1 トマトチップ 2 塩 0.01 赤) ささみフレーク 10 赤) 大豆水煮 8 緑) 冷むき枝豆 2 緑) たまねぎ 1 酢 2 和がらし 0.01 赤) 冷豚肉 20 赤) なす 10 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 40 赤) ポンストック 1 緑) リンごピューレ 4 ウスターソース 1 こしょう 0.02 赤) ホールコーン缶 5 緑) にんじん 7 赤) 乾ひじき 0.4 黄) 砂糖 2 しょうゆ 3									



7月14日(火) 「シス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。
 「シス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

いただきます!

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