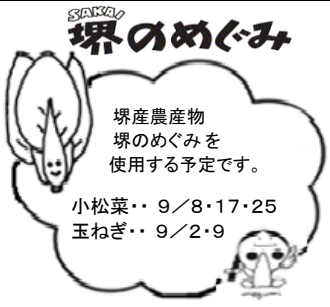
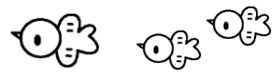
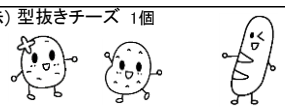
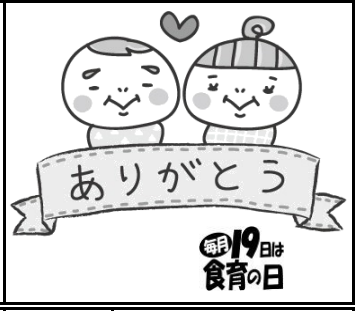
令和２年８・９月　南区

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	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	 堺産農産物 堺のめぐみを 使用する予定です。 小松菜・・ ９／８・17・25 玉ねぎ・・ ９／２・９ 『堺のめぐみコロッケ』が登場します！ 堺市産の小松菜が入った「堺のめぐみコロッケ」が初めて登場します。 学校給食では、地元でとれた食材を地元で消費する“地産地消”に取り組んでいます。	**8/27** ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼 フルーツゼリー	**28** ごはん・牛乳 肉じゃが ☆焼さんま のりの佃煮
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比		669　25.8　23	637　22.0　22
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （黄）熱 や 力のもとになる食べ物 （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	**献立表について** ・単位はg（グラム） ・食品の数量は 中学年の量 ・☆はオーブンを使用 ・（冷）は冷凍品		緑）青ねぎ 1　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 30　赤）冷うすあげ 4 赤）冷豆腐 15　赤）赤みそ 6.5 赤）白みそ 4　淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1 赤）冷豚肉 50　塩 0.1 こしょう 0.01　料理酒 2 緑）ピーマン 3　緑）土しょうが 1.5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20 しょうゆ 3　みりん 1 料理酒 0.5　黄）砂糖 0.5 塩 0.1　こしょう 0.01 黄）フルーツゼリー（アップル） 1個	赤）冷豚肉 20　糸こんにゃく 20 緑）三度豆 1　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 70 黄）油 1　黄）砂糖 2.5 みりん 1　しょうゆ 5 削りぶし 0.5 赤）冷さんま 1切(20) しょうゆ 1　みりん 1 黄）砂糖 0.5　黄）片栗粉 0.2 削りぶし　料理酒 1 赤）のりの佃煮 1袋
こんだて	**31** 大麦パン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナとポテトの マヨネーズ焼	**9/1** ごはん・牛乳 みそ汁 豚丼	**2** コッペパン・牛乳 五目ラーメン ☆焼とうもろこし チョコレートクリーム	**3** ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ホットサラダ 手作りドレッシング	**4** ごはん・牛乳 クッパ 豚肉のプルコギ風
栄養価	662　21.8　33	608　26.0　21	690　22.1　31	637　21.1　25	619　28.1　27
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10　緑）皮むきトマト缶 15 黄）白いんげん豆水煮 10　緑）セロリ 2 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　黄）マカロニ 10 洋風ブイヨン 1.5　トマトケチャップ 6 塩 0.4　こしょう 0.02 黄）砂糖 0.1 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 5 緑）クリームコーン缶 5　緑）たまねぎ 5 黄）じゃがいも 50　黄）マヨネーズ風ドレッシング 8 塩 0.1　こしょう 0.01 8月31日は野菜の日	緑）なす 10　緑）青ねぎ 1 緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 20 赤）冷うすあげ 4　赤）冷豆腐 20 赤）赤みそ 6.5　赤）白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01　削りぶし 1.5 赤）冷豚肉 40　糸こんにゃく 20 緑）土しょうが 0.2　緑）たまねぎ 40 赤）焼かまぼこ 10　黄）油 0.7 黄）砂糖 2　みりん 1 しょうゆ 5　料理酒 1 削りぶし 豚丼 おいしいよ	赤）冷豚肉 10　緑）メンマ 10 緑）ちんげん菜 10　緑）青ねぎ 2 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）冷中華麺 45 黄）油 0.5　白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02　黄）ごま油 0.2 緑）冷とうもろこし 1個　しょうゆ 2 みりん 1　黄）砂糖 1 黄）チョコレートクリーム 1袋 	赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 60　黄）じゃがいも 20 黄）油 1　ボーンストック 0.8 黄）ハヤシルウ 10　トマトケチャップ 10 緑）トマトピューレ 10　ウスターソース 0.5 しょうゆ 0.5　塩 0.1 こしょう 0.02　ガーリック 0.03 赤）冷ウインナー 10　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5 黄）砂糖 1.5　しょうゆ 2 酢 1.5　黄）ごま油 0.3	赤）冷鶏肉 15　緑）ちんげん菜 10 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 緑）干しいたけ 0.1　赤）鶏卵 30 黄）油 0.7　中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 5　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 40　緑）ピーマン 3 緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）いりすり白ごま 0.5　黄）油 0.7 赤）赤みそ 1　黄）砂糖 0.6 みりん 1　しょうゆ 1 トマトケチャップ 1.5　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.01 黄）コーンスターチ 0.2
こんだて	**7** コッペパン・牛乳 ポトフ チリコンカン りんごジャム	**8** ごはん・牛乳 みそ汁 卯の花 ☆さばの塩焼	**9** ココアパン・牛乳 フォー ☆鶏肉のピリカラ焼	**10** ごはん・牛乳 オニオンスープ ドライカレー ヨーグルト	**11** ごはん・牛乳 わかめうどん ちくわの磯辺あげ ふりかけ
栄養価	679　25.9　28	628　24.8　23	625　26.7　33	694　28.4　22	658　21.7　23
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 15　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 50　淡口しょうゆ 1 洋風ブイヨン 1　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 25　黄）白いんげん豆水煮 20 緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 30 黄）油 0.7　洋風ブイヨン 0.2 トマトケチャップ 7　ウスターソース 0.5 とんかつソース 2　塩 0.1 こしょう 0.01　チリパウダー 0.01 黄）りんごジャム 1袋	緑）ささがきごぼう 3　緑）大根 15 緑）小松菜 5　黄）さつまいも 25 緑）にんじん 10　赤）白みそ 4 赤）赤みそ 7　削りぶし 1.5 淡口しょうゆ 0.01 赤）冷鶏肉（挽肉） 7　つきこんにゃく 5 緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 10 赤）焼ちくわ 10　赤）冷おから 10 黄）油 0.3　黄）砂糖 2 淡口しょうゆ 3　削りぶし 赤）冷さば 1切(30)	赤）冷豚肉 10　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 黄）米粉平麺 12　黄）油 0.5 淡口しょうゆ 3　中華ブイヨン 1.5 塩 0.4　ナンプラー 0.2 赤）冷鶏肉 50　緑）にんにく 0.2 黄）砂糖 1　一味唐辛子 0.02 黄）ごま油 0.2　しょうゆ 4 黄）いり白ごま 0.5 ★ phở Xin Chào こんにちは	赤）冷鶏肉 10　緑）パセリ 0.1 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 黄）マカロニ 5　黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷豚肉（挽肉） 45　赤）レバーペースト 3 緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）油 0.5　洋風ブイヨン 0.5 黄）カレールウ 4　トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.02　カレー粉 0.2 ウスターソース 1　塩 0.3 こしょう 0.02 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個	緑）たけのこ水煮 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10 赤）冷うすあげ 4　赤）乾わかめ 0.5 黄）冷うどん 60　みりん 1 淡口しょうゆ 6　塩 0.01 だし昆布 0.3　削りぶし 1.5 赤）焼ちくわ 2/3本　赤）青のり 0.1 黄）小麦粉 10　黄）油 5 塩 0.05 ふりかけ（のりっこ） 1袋 
こんだて	**14** コッペパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ごぼうサラダ	**15** ごはん・牛乳 にら卵スープ 麻婆丼	**16** コッペパン・牛乳 ポークビーンズ ☆ポテトウィンナー 型抜きチーズ	**17** ごはん・牛乳 さつま汁 堺のめぐみコロッケ キャベツのソテー	**18** ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆豆サラダ 手作りドレッシング
栄養価	715　28.2　26	622　26.9　26	683　29.2　34	689　21.1　27	627　22.3　20
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉（挽肉） 25　緑）なす 10 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 黄）スパゲティ 30　黄）油 0.7 ボーンストック 1　トマトケチャップ 20 緑）トマトピューレ 10　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.02 ナツメグ 0.02　ガーリック 0.03 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 10 緑）ささがきごぼう 20　黄）あたりごま 2 緑）にんじん 5　黄）砂糖 2 淡口しょうゆ 2　酢 1.5 黄）いりすり白ごま 0.5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2	赤）冷鶏肉 10　緑）にら 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 25 赤）鶏卵 30　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.02 料理酒 0.5　黄）片栗粉 0.2 赤）冷豚肉（挽肉） 25　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 1　緑）にんにく 0.2 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　赤）冷豆腐 45 緑）干しいたけ 0.1　黄）油 0.5 中華ブイヨン 0.5　赤）赤みそ 2 赤）豆みそ 2　しょうゆ 2 黄）砂糖 0.5　料理酒 0.5 豆板醤 0.05　黄）片栗粉 1 黄）ごま油 0.2	赤）冷豚肉 20　赤）大豆水煮 25 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）油 1　ボーンストック 0.8 黄）ハヤシルウ 8　トマトケチャップ 5 緑）トマトピューレ 10　ウスターソース 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02 ガーリック 0.03 赤）冷ウインナー 10　緑）たまねぎ 10 黄）じゃがいも 45　塩 0.1 こしょう 0.01 赤）型抜きチーズ 1個 	赤）冷豚肉 17　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 10　緑）にんじん 10 緑）青ねぎ 1　黄）さつまいも 15 緑）たまねぎ 15　赤）赤みそ 7 赤）冷うすあげ 3　淡口しょうゆ 0.01 赤）白みそ 4　削りぶし 1.5 黄）冷コロッケ 1個(60) 黄）油 6 赤）冷べーコン 6　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5　淡口しょうゆ 0.1 塩 0.05　こしょう 0.01 コロッケに堺の小松菜が入ってるよ♪	赤）冷豚肉 15　緑）三度豆 1 緑）土しょうが 2　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 70 赤）一口魚菜天 20　黄）油 0.7 黄）砂糖 2　みりん 0.5 しょうゆ 5　削りぶし 0.5 赤）まぐろ（油漬） 10　黄）白いんげん豆水煮 5 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 5 黄）あたりごま 0.2　しょうゆ 2 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 黄）ごま油 0.3
こんだて	**21** 	**22** 	**23** オリーブパン・牛乳 チキンカレーシチュー ☆ツナサラダ 手作りドレッシング	**24** ごはん・牛乳 鶏なんばんうどん ☆さわらのごまみそかけ ふりかけ	**25** ごはん・牛乳 中華スープ スタミナ丼
栄養価			635　21.9　35	631　25.6　22	638　27.7　27
おかずの内容（g）			赤）冷鶏肉 20　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 60 黄）油 1　ボーンストック 0.8 黄）カレールウ 9　緑）プルーンピューレ 5 トマトケチャップ 2　ウスターソース 0.5 しょうゆ 1　塩 0.1 こしょう 0.02　ガーリック 0.03 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄）砂糖 1.5 しょうゆ 1.5　酢 1.5	赤）冷鶏肉 20　黄）砂糖 1 しょうゆ 1　料理酒 1 緑）白ねぎ 7　緑）青ねぎ 2 緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10 赤）焼かまぼこ 8　黄）冷うどん 60 淡口しょうゆ 4.5　塩 0.01 みりん 1　削りぶし 1.5 赤）冷さわら 1切(30) 緑）土しょうが 1　赤）白みそ 1 しょうゆ 1.5　黄）砂糖 1.5 料理酒 1.5　黄）いりすり白ごま 2 削りぶし　料理酒 1 ふりかけ（ゆかり） 1袋	赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 30 緑）小松菜 5　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　赤）冷豆腐 15 緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5 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 40　緑）にんにく 0.1 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 緑）りんごピューレ 2　黄）いりすり白ごま 0.1 黄）油 0.7　黄）砂糖 1.5 みりん 1　しょうゆ 4 料理酒 1　コチジャン 1 黄）ごま油 0.2
こんだて	**28** コッペパン・牛乳 コーンラーメン ホイコーロー ミックスジャム	**29** ごはん・牛乳 春雨スープ 鶏ちゃん	**30** コッペパン・牛乳 きのこシチュー ☆ハムサラダ 手作りドレッシング		
栄養価	662　27.2　24	607　23.5　25	624　24.7　31		
おかずの内容（g）	赤）冷焼豚 10　緑）ホールコーン缶 15 緑）メンマ 5　緑）青ねぎ 1 緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 15 赤）乾わかめ 0.2　黄）冷中華麺 45 黄）油 0.5　白湯スープ 2.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02　黄）ごま油 0.2 赤）冷豚肉 30　緑）ピーマン 3 緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.3 黄）油 0.7　しょうゆ 1 黄）砂糖 0.5　料理酒 1 テンメンジャン 1.5　豆板醤 0.05 黄）片栗粉 0.5 黄）ミックスジャム 1袋	赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 1　緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10 緑）干しいたけ 0.3　黄）緑豆春雨 8 黄）油 0.7　中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02　黄）ごま油 0.2 赤）冷鶏肉 35　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 10　赤）赤みそ 4 みりん 1　料理酒 1 しょうゆ 1　豆板醤 0.05 黄）油 0.7	赤）冷鶏肉 20　緑）マッシュルーム缶 5 緑）しいたけ 3　緑）エリンギ 3 緑）しめじ 3　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 40 黄）油 1　ボーンストック 0.8 黄）ホワイトルウ 9　赤）牛乳 20 赤）粉末チーズ 2　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷ボンレスハム 10　緑）きゅうり 5 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2　黄）砂糖 1.5 しょうゆ 1.5　酢 1.5 	**あの土地　この土地　ご当地グルメ【世界編】** **ベトナム社会主義共和国　フォー** 今月は、ベトナム料理の「フォー」を紹介します。 ベトナムは、東南アジアのインドシナ半島というところにあります。日本よりかなり南（赤道に近い）にあり、気候は高温多湿です。暖かい地方なので、小麦などの麦よりも米のほうがたくさんとれます。この米の粉を使って「フォー」という麺が作られます。この麺を入れた料理の名前も「フォー」と呼ばれます。 同じ米粉から作られるビーフンよりも平たい形をしているのが、特徴です。 「フォー」は、９月９日に登場します。 	

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)
8・9月平均	650	24.9	27	314	76	1.7	2.8	241	0.44	0.49	23	2.37	3.8
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