令和2年　8・9月　学校給食予定献立表　　（堺区）

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	堺のめぐみ　小松菜　8月27日　9月9日　17日　29日 たまねぎ　9月4日　10日		**27**　ごはん・牛乳 肉じゃが 小松菜のソテー	**28**　コッペパン・牛乳 ビーフンスープ ☆ガイヤーン フルーツゼリー
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比			602　21.2　21	637　27.9　28
おかずの内容（g）	えいよう三色 （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	**献立表について** ・単位はg(ｸﾞﾗﾑ)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。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	**『堺のめぐみコロッケ』** 9月4日『堺のめぐみコロッケ』が登場します。 「堺のめぐみコロッケ」には、堺市産の小松菜が使われています。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。	赤）冷豚肉　30　糸こんにゃく　10 緑）にんじん　15　緑）たまねぎ　40 黄）じゃがいも　60　黄）油　1 黄）砂糖　2.5　しょうゆ　5 みりん　1　削りぶし　0.5 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　0.3　黄）砂糖　0.2 こしょう　0.01　削りぶし	赤）冷豚肉　15　緑）たけのこ水煮　5 緑）ちんげん菜　10　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　10　黄）ビーフン　8 黄）油　0.5　中華ブイヨン　2 淡口しょうゆ　4　塩　0.05 こしょう　0.02 赤）冷鶏肉　40　緑）青ねぎ　2 緑）にんにく　0.5　黄）じゃがいも　25 しょうゆ　3.5　黄）砂糖　1 こしょう　0.01　黄）いり白ごま　0.5 コリアンダー　0.1　黄）油　1 黄）ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（ｱｯﾌﾟﾙ）　1個
こんだて	**31**　ごはん・牛乳 塩ラーメン 冬瓜の中華風うま煮 ふりかけ	**1**　オリーブパン・牛乳 ポークカレーシチュー ☆かぼちゃのチーズ焼	**2**　ごはん・牛乳 塩ちゃんこ汁 ☆鯖のごまみそ焼	**3**　ごはん・牛乳 みそ汁 ☆お好み焼 茎わかめの佃煮	**4**　コッペパン・牛乳 ミネストローネ 堺のめぐみコロッケ
栄養価	623　24.7　21	627　22.9　35	653　31.0　28	635　21.0　23	630　22.4　31
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉　20　緑）ちんげん菜　20 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 赤）乾わかめ　0.2　黄）冷中華麺　40 中華ブイヨン　2　みりん　0.5 塩　1　こしょう　0.02 黄）ごま油　0.3　黄）油　0.5 赤）冷鶏肉　20　緑）とうがん　30 緑）にんにく　0.3　緑）土しょうが　0.3 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 黄）油　0.3　中華ブイヨン　1 黄）砂糖　2　しょうゆ　3 酢　0.5　豆板醤　0.1 黄）片栗粉　0.5 ふりかけ（おかか）　1袋	赤）冷豚肉　20　緑）にんじん　15 緑）たまねぎ　40　黄）じゃがいも　40 黄）油　1　黄）カレールウ　10 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　2　ウスターソース　2 塩　0.01　こしょう　0.02 赤）冷ベーコン　5　緑）かぼちゃ　30 緑）たまねぎ　10　赤）とろけるチーズ　8 こしょう　0.01	赤）冷豚肉　15　つきこんにゃく　5 緑）キャベツ　20　緑）青ねぎ　2 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　15 赤）棒天　10　中華ブイヨン　1 淡口しょうゆ　0.5　みりん　0.5 塩　0.2　削りぶし　1 赤）冷さば　1切　赤）赤みそ　4 料理酒　2　黄）砂糖　2.5 黄）いり白ごま　1	赤）冷豚肉　11　緑）青ねぎ　2 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 緑）緑豆もやし　15　黄）ふ　2 赤）赤みそ　7　赤）白みそ　4 削りぶし　2 赤）冷ベーコン　10　緑）キャベツ　20 緑）青ねぎ　2　緑）にんじん　2 赤）焼ちくわ　5　黄）お好み焼き粉　15 黄）天かす　1.5　赤）粉かつお　0.2 しょうゆ　0.1　黄）油　1 削りぶし　とんかつソース　4 ウスターソース　2 赤）茎わかめの佃煮　1袋	赤）冷鶏肉　20　緑）皮むきﾄﾏﾄ缶　15 黄）白いんげん豆水煮　10　緑）キャベツ　15 緑）セロリ　2　緑）にんにく　0.3 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　30 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　7　洋風ブイヨン　1 しょうゆ　2　塩　0.05 こしょう　0.02　黄）砂糖　0.1 黄）油　0.5 黄）冷小松菜コロッケ　1個　黄）油　6 堺のめぐみ
こんだて	**7**　ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆豆腐田楽	**8**　おさつパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ホットサラダ スティックチーズ	**9**　ごはん・牛乳 ちんげん菜スープ チャプチェ	**10**　ごはん・牛乳 さつま汁 トンカツ キャベツのソテー	**11**　コッペパン・牛乳 クリームスープ 豚肉のマスタード炒め
栄養価	642　25.4　20	693　29.2　25	622　24.7　25	671　24.1　24	636　28.0　31
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉　20　こんにゃく　20 緑）三度豆　2　緑）土しょうが　2 緑）にんじん　15　緑）たまねぎ　40 黄）じゃがいも　50　赤）一口魚菜天　20 黄）油　1　黄）砂糖　3 しょうゆ　5　みりん　1 削りぶし　0.5 赤）冷豆腐ステーキ　1個　みりん　2.5 赤）赤みそ　4　黄）砂糖　2 黄）いり白ごま　0.5　削りぶし	赤）冷豚肉　20　緑）なす　10 緑）にんにく　0.3　緑）にんじん　15 緑）たまねぎ　40　赤）高野豆腐　4 黄）スパゲティ　30　黄）油　0.5 ボーンストック　1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　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 黄）砂糖　0.01 赤）ささみフレーク　10　緑）キャベツ　25 緑）にんじん　5　緑）レモン汁　1.2 しょうゆ　1.5　黄）砂糖　1.2 酢　1　黄）油　1 塩　0.1 赤）スティックチーズ　1本	赤）冷鶏肉　15　赤）うずら卵缶　20 緑）ちんげん菜　15　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　中華ブイヨン　2 淡口しょうゆ　4　塩　0.01 こしょう　0.02　黄）油　0.5 赤）冷豚肉　30　黄）砂糖　1 しょうゆ　1.5　緑）たけのこ水煮　5 緑）小松菜　5　緑）にんにく　0.2 緑）土しょうが　0.2　緑）にんじん　5 緑）干しいたけ　0.2　黄）緑豆春雨　10 黄）いり白ごま　1　黄）油　0.3 黄）砂糖　1　淡口しょうゆ　2 料理酒　1　黄）ごま油　0.3	赤）冷鶏肉　15　つきこんにゃく　10 緑）ささがきごぼう　3　緑）青ねぎ　2 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　10 黄）さつまいも　30　赤）赤みそ　8 赤）白みそ　3　削りぶし　2 赤）冷とんかつ　1個　黄）油　4 ウスターソース　2　とんかつソース　4 赤）冷ベーコン　5　緑）キャベツ　30 緑）にんじん　5　緑）たまねぎ　10 淡口しょうゆ　0.3　塩　0.05 こしょう　0.01　黄）油　0.3	赤）冷鶏肉　20　緑）クリームコーン缶　10 緑）にんじん　15　緑）たまねぎ　20 黄）じゃがいも　35　赤）牛乳　20 黄）ホワイトルウ　6　洋風ブイヨン　1 黄）油　0.5　塩　0.01 こしょう　0.02 赤）冷豚肉　30　緑）エリンギ　5 緑）にんじん　5　緑）たまねぎ　15 黄）油　0.3　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　3 粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ　2　しょうゆ　2.5 黄）砂糖　0.3　料理酒　1 塩　0.1　こしょう　0.01
こんだて	**14**　ごはん・牛乳 ポークカレーライス ☆ひじきのサラダ	**15**　コッペパン・牛乳 サンラータン ☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ	**16**　ごはん・牛乳 きざみうどん なすと豚肉の炒め煮	**17**　ごはん・牛乳 五目汁 大豆とじゃこのごまがらめ ふりかけ	**18**　コッペパン・牛乳 スープ煮 ☆さんまの香草ﾁｰｽﾞ焼
栄養価	665　22.1　25	605　26.4　29	617　24.6　21	645　23.7　25	651　26.3　36
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉　20　緑）にんじん　20 緑）たまねぎ　40　黄）じゃがいも　50 黄）カレールウ　13　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　2 ウスターソース　2　塩　0.01 こしょう　0.02　黄）油　1 赤）まぐろ（油漬）　10　緑）ホールコーン缶　5 赤）大豆水煮　15　緑）にんじん　7 緑）たまねぎ　1　赤）乾ひじき　0.4 黄）砂糖　2　酢　2 しょうゆ　3　和がらし　0.02	赤）ささみフレーク　10　緑）青ねぎ　2 緑）土しょうが　0.2　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　15　緑）干しいたけ　0.2 黄）緑豆春雨　7　赤）鶏卵　20 黄）ごま油　0.3　黄）油　0.5 中華ブイヨン　2　淡口しょうゆ　4 酢　1　塩　0.01 こしょう　0.02　豆板醤　0.05 赤）冷ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ　1個　緑）ピーマン　3 緑）しめじ　5　緑）にんじん　5 緑）たまねぎ　10　黄）油　0.3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　7　ウスターソース　1 黄）砂糖　0.3　塩　0.01 黄）片栗粉　0.3	赤）冷鶏肉　20　緑）青ねぎ　2 緑）にんじん　5　緑）たまねぎ　10 赤）冷うすあげ　7　黄）冷うどん　50 淡口しょうゆ　5　みりん　1 塩　0.01　削りぶし　2.5 だし昆布　0.5 赤）冷豚肉　25　つきこんにゃく　10 緑）なす　15　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　黄）油　0.3 料理酒　1　黄）砂糖　2 しょうゆ　4　黄）片栗粉　0.5 削りぶし　だし昆布	赤）冷鶏肉　15　緑）ささがきごぼう　10 緑）小松菜　5　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　10　赤）冷豆腐　30 赤）赤みそ　7　赤）白みそ　4 削りぶし　2 赤）大豆水煮　25　赤）冷ちりめんじゃこ　3 緑）小麦粉　8　黄）片栗粉　1 黄）油　4　黄）砂糖　2 しょうゆ　2　みりん　2 黄）いり白ごま　0.5 ふりかけ（しそかつお）　1袋	赤）冷鶏肉　10　赤）冷ベーコン　5 緑）キャベツ　20　緑）にんじん　15 緑）たまねぎ　30　黄）じゃがいも　50 洋風ブイヨン　1　黄）油　0.5 淡口しょうゆ　1　塩　0.2 こしょう　0.02 赤）冷さんま　1切　緑）にんにく　0.3 赤）とろけるチーズ　7　バジル　0.05 黄）パン粉　1.5　黄）油　1 塩　0.1　こしょう　0.01 9月19日 食育の日
こんだて	おはなし給食　9月14日　ひじきのサラダ **給食番長**　作　よしながこうたく 「きらいなものなんか残しちゃえ！」 番長にそそのかされた1年2組は好ききらいばかりで、入学以来一度もちゃんと給食を食べていません。毎日たくさん残ってくる給食を見て、調理員さんたちは泣いています。ある日、とうとう調理員さんたちがいなくなってしまい、番長たちが給食を作ることに。はたしてうまくいくのでしょうか・・・。 さあ、とびきりおいしいおはなしの世界へ行ってみよう！		**23**　ごはん・牛乳 肉団子スープ 中華風肉じゃが	**24**　ごはん・牛乳 けんちん汁 そぼろ丼 揚げししゃも	**25**　黒糖パン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆わかめサラダ
栄養価			633　22.2　22	621　25.5　27	662　21.7　28
おかずの内容（g）			赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ　25　緑）ちんげん菜　10 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 黄）緑豆春雨　7　黄）油　0.5 黄）ごま油　0.3　中華ブイヨン　2 淡口しょうゆ　4　塩　0.05 こしょう　0.02 赤）冷豚肉　25　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　黄）じゃがいも　50 黄）油　0.3　黄）砂糖　1 しょうゆ　2　みりん　1 ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　1　中華ブイヨン　0.5	緑）ささがきごぼう　5　緑）青ねぎ　2 緑）大根　15　緑）にんじん　10 赤）冷豆腐　25　緑）干しいたけ　0.3 黄）ごま油　0.3　みりん　0.5 淡口しょうゆ　4　塩　0.1 削りぶし　2.5　だし昆布　0.5 赤）冷豚肉　20　緑）土しょうが　0.3 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 赤）高野豆腐　8　黄）油　0.3 黄）砂糖　3　しょうゆ　4 みりん　0.5　料理酒　0.5 削りぶし　だし昆布 赤）冷ししゃも（粉付）　1尾　黄）油　2	赤）冷ベーコン　5　赤）冷ウインナー　10 緑）エリンギ　5　緑）ピーマン　3 緑）にんにく　0.3　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　40　黄）スパゲティ　30 黄）油　0.5　ボーンストック　1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　20　ウスターソース　1 塩　0.1　こしょう　0.02 赤）まぐろ（油漬）　5　緑）キャベツ　30 緑）にんじん　5　赤）乾わかめ　0.3 しょうゆ　2　黄）砂糖　1.5 酢　1.5　黄）ごま油　0.3 黄）いりすり白ごま　0.1
こんだて	**28**　ごはん・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆焼シューマイ	**29**　コッペパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆小松菜サラダ	**30**　ごはん・牛乳 月見汁 月見だんご ☆鮭の塩麹焼	10月1日は十五夜です。この頃の月は、一年で最も明るく、美しいといわれています。給食では、9月30日に月見汁と月見だんごが登場します。	
栄養価	650　25.9　27	705　24.7　31	630　23.1　20		
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉　20　赤）うずら卵缶　20 緑）キャベツ　25　緑）ちんげん菜　20 緑）土しょうが　0.2　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　赤）冷厚揚げ　35 緑）干しいたけ　0.3　黄）油　0.5 黄）片栗粉　0.5　中華ブイヨン　2 黄）砂糖　2　しょうゆ　4 赤）冷シューマイ　2個	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 ボーンストック　2　黄）オリーブ油　2 塩　0.5　こしょう　0.02 一味唐辛子　0.01 赤）まぐろ（油漬）　10　緑）ホールコーン缶　5 緑）キャベツ　15　緑）小松菜　15 緑）にんじん　3　しょうゆ　2 黄）砂糖　1.5　酢　2 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　1.5	赤）冷鶏肉　10　緑）青ねぎ　2 緑）えのき茸　5　緑）大根　10 緑）にんじん　5　黄）さといも　15 赤）白みそ　7　赤）赤みそ　4 削りぶし　2 黄）冷団子　35　黄）砂糖　4 しょうゆ　2 赤）冷鮭　1切　黄）油　0.5 塩こうじ　1.5		

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)
8-9月平均	642	24.7		26	304
文部科学省基準	650	21～32.5		20～30	350
栄養価	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)
8-9月平均	77	1.8	2.7	226	0.40
文部科学省基準	50	3.0	2.0	200	0.40
栄養価	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)		食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
8-9月平均	0.47	23		2.22	3.4
文部科学省基準	0.40	20		2.00未満	5.0以上