	1	月	 T	<u>令和3年 6月 </u>	学校給	食予定	献立表 水	(東・美原	(区)	木	<u> </u>	堺市教育委員 金
こんだて		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 みそ汁 肉高野豆腐 ☆鮭の風味焼き		歯と口の 健康週間 献立 2	ソフトパン・牛 ペペロンチー ☆和風サラダ ミニフィッシュ	ا روایی	3	ごはん·牛乳 赤だし 親子丼	4	ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ ウインナーのトマト煮
業 おかずの内容 (g	場では、 ・小松菜・・・1 ・ 下れるぎ・・・1 ・ にんじん・・・ こいよう三・	堺のめぐみ」を使用す ・2・15・18・28・29日 ・9・10・28日 29日	t 635 縁が	か 0.3 赤)赤みそ 3 前りぶし 20 緑)エリンギ 10 緑)たまねぎ 5 黄)砂糖 3.5 対理酒 1.5 黄)油	3 6 2 5 20 2 5 6 5 0 3 6 5 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6	692 赤) 冷エリンんじ ディリンんじ ディリンんじ スク 華 し スク 華 し よう で かい ま キ むしょう スツき しょ コメース 国 に けって コメース 国 に けって オス 国 に けって オース アース ロ に けっこう アース ロ に けっこう アース エース アース アース アース アース アース アース アース アース アース ア	5線)に 10線)た 35 費)オ (コン 1 0.01 赤)に 20線)に 0.3 黄)	:んにく 0.5 まねぎ 30 リーブ油 2 I 0.5 -味唐辛子 0.0 - マース ・	赤) 冷鶏肉 緑) にんじん 赤) 焼かまに 黄)油	30 赤) 乾わかめ (2 赤) 豆みそ 5 削りぶし 30 線) 青ねぎ 10 線) たまねぎ 毛 5 赤) 鶏卵 0.3 黄) 砂糖 4 みりん	650 3 黄)グラニバ 3 6 6 2 2 線)にモレ・ 2 2 線)にサー塩油 1 赤 1 赤 30 黄 1 1 5 次 6 赤 8 次 8 に 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次 9 次	ュー糖 1.5 1 10 線) ちんげん菜 ん 10 線) たまねぎ たけ 0.3 黄) ビーフン イヨン 1 淡口しょうパ 0.5 こしょう 0.5
)	(緑)体の調子	のもとになる食べ物 子を整える食べ物	赤) 冷鮭(甘 酢	塩) 1切(30) 淡口しょうだ 3.5 黄) 油		赤) ミニフィッ	/シュ 1袋(5)	. का			黄) じゃが(ウスター 黄) 砂糖 こしょう	-ソース 1 トマトケチャップ 0.3 塩 0.01
しんだて業価	7 t. ±	ごはん・牛乳 どんご汁 セルフごぼうごはん ☆厚揚げの甘みそ焼き 25.1 23	8	ごはん·牛乳 かやくうどん かき揚げ 21.2 24		9 639	コッペパン・牛マカロニスー: ラタトゥイユ ☆グリルチキ	_ີ	1 0	ごはん・牛乳 にらたまスープ ジャージャー丼	11 651	ミニミルクパン・牛乳 ポークカレーシチュー コーンソテー ☆レモンカップケーキ 22.3 28
おかずの	赤) 冷鶏肉緑) にんじん緑) みつばみりん 削りぶし	10 黄) 冷団子 2 10 赤) 焼かまぽこ 2 淡ロしょうゆ 0.5 塩 0.0	0 赤) 冷鶏肉 5 緑) 青ねぎ 4 赤) 焼かま! 5 緑) 干しいた 淡りよし 山りぶし	20 緑) たけのこ水煮 2 緑) にんじん ぽこ 7 赤) 冷うすあげ け 0.5 黄) 冷うどん うゆ 4.5 みりん	10 条 5 条 50 1	(539 (大) 冷ウイン (表) キャベツ (表) たまねぎ 中華ブイ (塩 (木) 冷ベーコ	ナー 10 緑)ホ 10 緑)に 15 黄)マ: 13ン 1 淡 0.05 こ	ールコーン缶 1(:んじん 15 :カロニ(シェル) { {ロしょ う ゆ 3.5 しょ う 0.0	赤) 冷鶏肉 (緑) にんじん (赤) 鶏卵 (中華ブイ (塩	10 線) にら 10 線) たまねぎ 25 黄) 油 (ヨン 1 淡ロしょうゆ 0.05 こしょう (5 赤) 冷豚肉 20 緑) たまね 0.5 黄) カレー 4 ボーン 0.01 しょうり] 25 線) にんじん ぎ 40 黄) じゃがいも ルウ 11 線) りんごピュー ストック 1 トマトケチャップ D 0.5 塩 0.01 ガーリック
S内容(gu)	緑) 土しょうが しょうゆ 料理酒 黄) 油 削りぶし	0.3 緑) にんにく 0. 3.5 緑) にんじん 2 みりん 1. 0.3 黄) 砂糖	2 緑) ささがき。 5 緑) 三度豆 5 緑) にんじん	3 緑) かぼちゃ	10 5 10 4	录) にんにく 录) ズッキー 黄) オリーブ トマトケチャッ 塩	0.1 緑)な 二 10 緑)た 油 0.3 黄) 砂 ップ 7 ウ 0.1 こ	まねぎ 20 >糖 0.1 スターソース 1 しょ う 0.0	(緑) 青ねぎ (緑) 土しょう; 緑) 緑豆もで 黄) 油 トマトケチャ! 料理酒	2 線) にんにく (0.5 線) にんじん (0.5 線) にんじん (15 線) 干しいたけ (0.3 中華ブイヨンソプ 5 黄) 砂糖 (1 しょうか)	10 黄)油 0.3 10 緑)ホール= 0.5 1 0.5 緑)レモン: 1 黄)小麦粉	0.01 黄)油 汁 3 赤)牛乳 15 黄)砂糖
こんだ	14 t	40 赤) 赤みそ 1.5 みりん ごはん・牛乳 Sでん	15	ごはん·牛乳 ちゃんこ汁	7	_{赤)} 冷鶏肉(テ こしょう 	0.01 コッペパン·牛 ベトナム風汁	·乳 麺	テンメンジ 黄) 片栗粉 17		0.2 0.2 18	バウダー 0.5 黄)油 コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペ 女小松菜サラダ
たて栄養価		☆キャベツのドレッシングがけ 25.2 27 20 赤) うずら卵缶 2	605 (5) 赤) 冷鶏肉	豚丼 26.0 21 10 緑) ささがきごぼ		623	☆ツナピー焼 23.5	31	633 緑) 青ねぎ		654 5 赤) 冷鶏肉	24.6 31
おかずの内容(g)	三角切こんにな 赤) 焼ちくわ 黄) 砂糖 みりん	**< 20 黄) じゃがいも 5 15 赤) 冷厚揚げ 2 2.5 しょうゆ 1 削りぶし 5 黄) 砂糖 1.	00 b 5 n h l l l l l l l l l l l l l l l l l l	5 線) キャベツ 10 線) にんじん 3 赤) 一口丸夫 2 赤) 赤みそ 2 2 30 糸こんにや が 1 線) にんじん ぎ 50 黄) 油 2.5 上ょうゆ 1 料理酒	20 10 20 7 20 5 0.3	碌) ちんげん 碌) たまねき 黄) 米粉平氡	菜	:んじん 15 Fしいたけ 0.5 I 0.5 E口しょうゆ 4 I 0.1	線)にんじん腐 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点 ・一点	10 赤) 焼かまぼこ 20 淡ロしょうゆ 005 だし昆布 2 10 赤) 大豆水煮 10 赤) 乾ひじき 2 みりん 3 黄)油 前りぶし	10 4 線線 しにんじ () にんじ () にんじ () にんじ () でか ホザ で が ホ 砂 こ 冷 ヤ に が ネ キ にんじ () ない は か ま は か に か ま に か に か ま に か に か ま に か に か ま に か に か	5 線) にんにく 10 線) たまねぎ (ペンキ) 15 赤) 牛乳 (一ズ 3 黄) 油 トルウ 8 中華ブイヨン 0.8 塩 5 0.01
こんだっ	21 ⊦	ごはん・牛乳 ック 家肉のプルコギ	22	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆豆腐サラダ		23	黒糖パン・牛乳沖縄風そばゴーヤチップ		黄)油	4 ごはん・牛乳 みそ汁 きんぴらごぼう ☆さばの塩焼き	(しょうが 黄) 砂糖	D 2.5 酢 2 黄)油 ミルクパン・牛乳 ポトフ ☆ハンバーケ・のソースかけ
て 業 おかず	645 赤) 冷鶏肉 緑) にんじん 黄) トック 中華ブイヨ: 塩 こしょう	10 緑) たまねぎ 2 20 赤) 鶏卵 2	671 2 赤) 冷豚肉 0 緑) たまねき ボーンス 4 トマトケチャ ウスター	トック 1 黄) ハヤシルウ ップ 10 緑) トマトピューレ	40 糸 7 11 糸	644 赤) 冷豚肉 录) キャベツ 录) にんじん 赤) 棒天 中華ブイ 塩	, 10 緑) た 15 黄) 冷 (ヨン 2 淡	fねぎ 2 まねぎ 20 i中華麺 50 {ロしょうゆ 4		24.3 24 15 線) たまねぎ も 25 赤) 乾わかめ (6 赤) 白みそ 2	658 15 赤) 冷豚肉 0.3 緑) キャベ 3 緑) たまね 中華ブ こしょう 25 黄) 油	ツ 25 緑)にんじん ぎ 30 黄)じゃがいも イヨン 1 塩
の内容	赤) 冷豚肉 緑) にんじん 緑) 土しょうが	40 緑) たまねぎ 2 10 緑) ピーマン		0.5 フ 緑 ホールコーン:		黄)油	0.5 肖	りぶし 🛚		こゃく 7 緑) にんじん	5	
(00)	トマトケチャップ ウスターソー みりん コチジャン こしょう	⁸ 1 赤) 赤みそ 1. ス 1.5 しょうゆ 1.	5 黄) あたりこ 1	ノ 20 緑) にんじん 20 黄) マヨキーズ風トレッシッ 1.5 酢	5 責	录) にがうり 黄) 片栗粉 しょうゆ みりん	20 黄) 小 1.5 黄) 油 2.5 黄) 三 1.2 黄) い] : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	黄) ごま油 削りぶし	0.5 黄) 砂糖 0.3 黄) 油 (0.3 赤) 冷チキ 1.5 黄) 油 0.3 緑) トマトピ 黄) 砂糖	ンハンバーグ 1個 0.2 線) たまねぎ ューレ 3 トマトトテャップ 0.1 ウスターソーフ
g) こんだて	トマトケチャップ ウスターソー みりん コチジャン こしょう	1 市 新 赤みそ 1. ス 1.5 しようゆ 1. 1 黄 砂糖 0. 0.2	2 線) キャベッ 5 赤) 冷豆腐 しょうゆ 5 ち 1 5 29	20 線) にんじん 20 賞 マコトエルレンン 1.5 酢 ま 1 黄) 砂糖 にはん・牛乳 五日汁 もやしの甘酢炒め コロッケ 21.1 25	ク 1.5 1.5 1.8	ti) 片栗粉 しょうゆ みりん 30	1.5 黄油 2.5 黄) ロ 1.2 黄) い コッペパン・牛 トマトと卵のス 肉団子の甘酢 26.6	記温糖 2 に温糖 2 いり白ごま 1 乳 に一プ	みりん (黄) ごま油 削りぶし 赤) 冷さば(t	0.5 黄) 砂糖 0.3 黄) 油 (1.5 黄)油 0.3 緑)トマトピ 黄)砂糖 今年 をた幻	0.2 緑) たまねぎ ューレ 3 トマトケチャップ
g) こんだて業 おかずの内	トマトチャップ ウスターソー みりん コチジャン こしょう 28 (626 赤) 冷豚肉 おけりにようが 強) たけのこ水 緑) たまねぎ ガーリック こしょう	1 赤) 赤みそ 1. 3 1.5 は 2.5 に 2.	2 線 赤 ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち ち	20 線)にんじん 20 賞) マヨナエルレンツ 1.5 酢 ま 1 黄) 砂糖 にはん・牛乳 五日汁 もやしの甘酢炒め コロッケ 21.1 25 8 線) たけのこ水 でぼう 7 線)にんじん 5 黄) じゃがいん 5 黄) じゃがいん 7 削りぶし	が 1.5 1.5 1.8 数 10 命希 10 の 20 2 2 15 15	また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。	1.5 黄) 1.5 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 大 1.2 大	温糖 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	カリル 黄) 前リリぶし 赤) 冷さば(t	0.5 黄) 砂糖 0.3 黄) 油 対塩) 1切(30) 季節の野菜~	1.5	0.2 線) たまねぎ 3 ドアトケチャップ 0.1 ウスターソース マスターソース サママに、毎月旬の野菜 かします。 トの旬は6~9月です。 トの旬は6~9月です。手に持った時 ジャとしているもま いりと重いものを選ぶるす。
g) こんだて養 おかずの	トマトチャップ ウスターソー みりん コチジャン こしょう 28 (626 赤) 冷豚肉 おけりにようが 強) たけのこ水 緑) たまねぎ ガーリック こしょう	1 赤 赤み子 1. 赤 赤み子 1. 赤 赤み子 1. ホ か 1. カー 1	2 線(赤) 大・マラン (大・マラン) (大・アラン)	20 練 にんじん 20 黄 にんじん 20 黄 ロコトエルトンツ 1.5 酢 1 黄) 砂糖 コロナ もやしの甘酢炒め コロッケ 21.1 25 8 繰) たけのご水子 ごぼう 7 繰) にんじん 5 黄 じんがいも 20 赤 自みそし 7 削りぶし	が 1.5 1.5 1.8 10 10 20 2 2 2 15 30	***	1.5 黄) 注 2.5 黄) 注 2.5 黄) に 2.5 黄) に 2.5 黄) い 1.2 黄) い トマトマの甘香 26.6 だ 20 赤) 繋 次 1.2 コッペパン・キャマトマの甘香 26.6 コン 7 線) に 翼 3 コーロ 0.2 こ ニール 50 線) に	は、温糖 2 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は	みりん。 黄) がまぶし 赤) 冷さば(1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:	0.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 沙糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 野菜~7ト】 tomat だけだはなく、炒め物・	1.5 3.3	0.2 線) たまねぎ コーレ 3 トアトケチャップ 0.1 ウスターソージ 年度は、『季節の野菜 一マに、毎月旬の野菜 介します。 トの旬は6~9月がありも、 色でピンとしてかいるもい 生性です。いものを選ぶ、 りと重いものを選ぶ、
g) こんだて業 おかずの内容(トマトチャップー アスターハー ファイスターハー ファイスターハー ファイスター ファイスター ファイスター ファイスター ファイスター カー・カー ファイスター アイスター アイス アイスター アイス	1 赤 赤み子 1.	2 線赤 黄)	20 線)にんじん 20 賞) ロールビル 20 賞) ロールビル 1.5 酢 1 黄) 砂糖 コロッケ 21.1 25 8 線) たけのご水子 ごぼう 7 線) たけのご水子 でする 20 赤) 削りぶし 5 黄) じゃがいも 20 赤) 削りぶし 5 線) 繰り 繰り 繰り 20 赤) 削りぶし 5 線) 緑砂糖 5 は) 20 数 6 に) 5 線) 20 数 6 に) 5 線) 20 数 6 に) 5 線) 20 数 7 8 に) 5 線) 20 数 7 8 に) 5 線) 20 数 8 線) 5 にかいしん 5 5 数) 20 かみそ 7 別りぶし	5	着) 対	1.5 黄) 1.5 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 黄) 1.2 大 1.2 大 1.	記温糖 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	みりん。 黄) がまぶし 赤) 冷さば(1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:1:	0.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 沙糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 砂糖 (1.5 黄) 野菜~7ト】 tomat だけだはなく、炒め物・	1.5 3.3	0.2 線) たまねぎ 3 ドアトチャップ 0.1 ウスターソージ 3 ドアトチャップ 0.1 ウスターソージ 4 アマに、毎月旬の野菜 ママに、毎月旬の野菜 からします。