

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	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉だんごの甘酢煮	2	ごはん・牛乳 豚汁 ☆豆腐ハンバーグのキノコソース ふりかけ	3	ミニミルクパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆小松菜サラダ ヨーグルト	4	ごはん・牛乳 カレー豆腐 ☆キャロットサラダ	
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	670 23.0 37	653 26.2 28	638 24.2 28	620 22.4 25				
おかずの内容(g)	えいよう三色 黄)・熱や力になる 赤)・血や肉・骨を作る 緑)・体の調子をととのえる	黄)ミニパン 1個 油 4 黄)グラニュー糖 2 赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)緑豆春雨 7 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.3 赤)冷チキンボール 50 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)油 1 黄)砂糖 2 しょうゆ 2 酢 2 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 20 つきこんにやく 10 緑)小松菜 5 緑)にんじん 10 黄)じゃがいも 20 赤)冷うすあげ 2 赤)赤みそ 8 赤)白みそ 8 削りぶし 1.5 赤)冷豆腐ハンバーグ 1個 緑)えのき茸 5 緑)しめじ 5 黄)油 0.2 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 1 黄)片栗粉 0.3 赤)冷豚肉 20 緑)なす 20 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 黄)豆板醤 0.07 料理酒 0.5 ガーリック 0.05 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)エリンギ 8 緑)にんじん 0.5 緑)にんじん 7 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 35 黄)オリーブ油 2 ポーンストップ 1.5 塩 0.5 しょうゆ 0.03 一味唐辛子 0.03 赤)冷ポンス火腿 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)キャベツ 15 緑)小松菜 10 緑)にんじん 5 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 酢 1 黄)油 0.2 赤)ヨーグルト(プレーン) 1個	赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 10 緑)白ねぎ 5 緑)にんじん 20 緑)土しよが 0.3 赤)冷豆腐 15 緑)たまねぎ 30 赤)冷豆腐 70 黄)油 1 黄)カレールー 4 オイスターソース 0.5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 赤)冷ポンス火腿 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)さきさきごぼろ 5 塩 0.2 緑)にんじん 20 黄)砂糖 0.3 こしょう 0.01 酢 0.4 黄)マヨネーズ風ドレッシング 4				
こんだて	7	8	9	10	11				
栄養価	650 21.1 23	698 22.7 38	626 24.4 26	621 23.9 36	605 24.2 21				
おかずの内容(g)	赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 10 赤)冷うすあげ 5 赤)乾わかめ 0.4 黄)冷うどん 55 淡口しょうゆ 5.5 みりん 1 削りぶし 2 だし昆布 0.5 緑)さきさきごぼろ 3 緑)たまねぎ 10 緑)にんじん 5 赤)焼くわ 7 黄)さつまいも 10 赤)乾おから 0.5 小麦粉 9 黄)油 4.5 塩 0.1 ふりかけ 1袋 (ゆかり)	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 黄)マヨネーズ(ツイスト) 8 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02 赤)冷ベーコン 15 緑)パセリ 0.1 緑)にんにく 0.3 黄)じゃがいも 60 黄)油 0.2 しょうゆ 0.1 黄)砂糖 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 黄)チョコレートクリーム 1袋	赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)クリームコーン缶 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 黄)片栗粉 0.5 塩 8 こしょう 0.02 赤)冷豚肉 30 緑)なす 20 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 赤)赤みそ 3 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 黄)豆板醤 0.07 料理酒 0.5 ガーリック 0.05 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 20 赤)大豆水煮 15 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 30 黄)油 1 ポーンストップ 1 黄)ブラウンウ 9 テマリソース 6 緑)トマトピューレ 5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 0.5 ガーリック 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 5 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 0.5 こしょう 0.01	赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 赤)棒天 10 黄)ワタタン皮 8 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02 赤)冷豚肉 30 黄)じゃがいも 40 緑)にんにく 0.2 赤)料理酒 3 黄)砂糖 0.5 料理酒 1.5 みりん 1.5 黄)マヨネーズ風ドレッシング 1				
こんだて	14	15	16	17	18				
栄養価	621 21.3 21	631 21.9 31	600 24.6 28	629 21.0 33	614 25.0 25				
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 20 系こんにやく 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 黄)油 0.5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 0.5 みりん 0.5 削りぶし 0.5 赤)まぐろ(油漬) 10 緑)にんじん 5 緑)冷むぎ枝豆 5 赤)乾ひじき 0.3 緑)切干大根 5 黄)いりすり白ごま 1.5 黄)マヨネーズ風ドレッシング 1.5 しょうゆ 2	赤)冷豚肉 15 緑)ホールコーン缶 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)乾わかめ 0.4 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4.5 みりん 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 赤)冷春巻 1個 黄)油 3.5	赤)冷ベーコン 10 緑)トマト 20 緑)パセリ 0.2 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)片栗粉 0.5 赤)冷豚肉 35 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 2 緑)土しよが 0.5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)干しいたけ 0.5 黄)油 0.5 中華パイオン 0.5 トマトケチャップ 2 黄)砂糖 0.3 料理酒 1 しょうゆ 1.5 テンメシジャン 2.5 豆板醤 0.2 黄)片栗粉 0.5 黄)ごま油 0.3	赤)冷ベーコン 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 中華パイオン 30 赤)牛乳 30 赤)牛乳 30 黄)ホワイトル 6 塩 0.1 こしょう 0.02 赤)冷ウインナー 10 緑)たまねぎ 10 緑)じゃがいも 50 ガーリック 0.03 黄)オリーブ油 1 塩 0.3 こしょう 0.01	赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 緑)さきさきごぼろ 20 黄)油 0.3 緑)にんじん 10 しょうゆ 2 黄)いりすり白ごま 1 みりん 0.5 黄)砂糖 1 削りぶし 1 黄)ごま油 0.3 赤)冷さば(甘塩) 1切				
こんだて	21	22	23	24	25				
栄養価	650 21.0 26	647 22.5 36	689 23.0 29	670 23.5 28	625 22.7 22				
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 23 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 50 黄)トマト 1 ポーンストップ 1 黄)トマトケチャップ 10 緑)トマトピューレ 10 黄)ハヤシルウ 12 ウスターソース 0.5 ガーリック 0.05 塩 0.01 こしょう 0.02 赤)冷ポンス火腿 10 緑)にんじん 10 緑)じゃがいも 15 黄)さつまいも 15 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄)砂糖 0.3 黄)マヨネーズ風ドレッシング 4 酢 0.4	赤)冷チキンボール 30 緑)たけのこ水煮 10 赤)冷豚肉 2 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02 赤)冷ベーコン 10 つきこんにやく 5 緑)キャベツ 10 緑)小松菜 10 緑)にんじん 3 赤)焼くわ 5 黄)お好み焼き粉 15 黄)油 1 ソース (クラス1本) 5	赤)冷鶏肉 2 緑)キャベツ 10 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 25 緑)たまねぎ 60 赤)高野豆腐(粒) 3 黄)油 1 ポーンストップ 1 緑)りんごピューレ 5 黄)カレールー 13 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤)冷ウインナー 15 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 赤)冷ウインナー 15 黄)砂糖 1 酢 1 黄)油 0.2	赤)冷ベーコン 10 緑)皮むきトマト缶 35 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 ポーンストップ 2 トマトケチャップ 8 ウスターソース 3 黄)砂糖 0.1 しょうゆ 0.2 塩 0.05 しょうゆ 0.02 赤)まぐろ(油漬) 10 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 こしょう 0.01 しょうゆ 1.5 黄)いりすり白ごま 0.1 黄)砂糖 1 酢 1 黄)ごま油 0.2	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 10 緑)干しいたけ 0.3 黄)トック 20 黄)油 2 黄)砂糖 0.5 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02 赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)にんにく 3 緑)にんじん 10 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 10 黄)緑豆春雨 8 黄)油 0.5 中華パイオン 0.5 黄)いり白ごま 0.5 しょうゆ 3.5 黄)砂糖 1.5 料理酒 0.5 黄)ごま油 0.3				
こんだて	28	29	30	~季節の野菜~ 【トマト】tomato					
栄養価	656 28.5 26	664 27.2 27	671 24.0 30	今年度は、『季節の野菜』 をテーマに、毎月旬の野菜 を紹介します。					
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 20 緑)たけのこ水煮 15 緑)ちんげん菜 15 緑)土しよが 0.3 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 25 赤)冷厚揚げ 40 緑)干しいたけ 0.3 黄)油 0.5 赤)赤みそ 5 豆板醤 0.1 しょうゆ 3 料理酒 1 黄)砂糖 0.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 赤)冷鶏か揚げ 50 黄)砂糖 1.5 緑)レモン汁 0.3 酢 0.5 しょうゆ 1.5	赤)冷豚肉 15 緑)キャベツ 10 緑)セロリ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)無洗米 10 黄)油 0.5 洋風パイオン 1.2 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 赤)冷豚肉 25 赤)冷ウインナー 10 黄)ミックスドレッシング 15 緑)にんにく 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.5 トマトケチャップ 7 とんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02 チリパウダー 0.01 黄)ミックスジャム 1袋	赤)冷豚肉 30 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 25 黄)たまねぎ 60 赤)高野豆腐(粒) 3 黄)油 1 ポーンストップ 1 緑)りんごピューレ 5 黄)カレールー 13 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5 カレー粉 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤)冷ウインナー 15 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 酢 1 黄)砂糖 1 黄)油 0.2	生食だけではなく、炒め物・ 煮込み料理等でも使えます。					
☆...オープン献立		☆...オープン献立		☆...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)
6月平均	643	23.6	28	298	74	1.7	2.6	221	0.42	0.48	18	2.33	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	25	2.00未満	4.5以上

堺市農産物 『堺のめぐみ』を使用する予定です  
小松菜...2日、3日、22日 たまねぎ...1日、8日、16日、21日

毎月19日は 食育の日

★予定献立は内容を一部変更する場合があります