

令和3年 6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	1	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆アスパラサラダ	2	黒糖きなこパン・牛乳 厚揚げの中華煮 ☆カルシウムサラダ	3	ごはん・牛乳 五目汁 ☆カルちゃん焼	4	ミニパン・牛乳 揚げパン ワニタン 煮こみワインナー			
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	627 21.9 25	619 26.7 33	644 21.6 27	672 22.9 37							
おかずの内容(g)	えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・肉を作る食べ物 (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	赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 緑) トマトピューレ 10 トマトケチャップ ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油	赤) 冷豚肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) キャベツ 25 緑) ちんげん菜 10 緑) たまねぎ 0.2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 20 赤) 冷厚揚げ 30 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.5 黄) 片栗粉 0.5 中華ブイオン 2 しょうゆ 2 しょうゆ 3.5	赤) 冷鶏肉 10 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 20 白) 白みそ 4 削りぶし 4	黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 10 緑) キャベツ 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 10 黄) 油 10 赤) 冷豆腐 15 赤) 棒天 10 黄) ワニタン皮 10 黄) 油 0.5 黄) ごま油 0.3 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 20 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1 塩 0.01 こしょう 0.02 豆板醤 0.05 赤) 冷キチンバーガー 1個 緑) 冷大根おろし 10 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 1.5 みりん 2						
献立表について	・単位はg(グラム)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。 ・☆はオープン献立です。											
こんだて	ごはん・牛乳 豚汁 さばのしょうが煮	7	ごはん・牛乳 カレーうどん かりかりごぼう	8	ごはん・牛乳 カレーうどん かりかりごぼう	9	コッペパン・牛乳 カンジャ フェイスオーダ	10	ごはん・牛乳 サンラータン ☆和風ハンバーグ	11	オリーブパン・牛乳 ピーンズシチュー ☆ジャーマンポテト	
栄養価	665 28.5 29	683 21.1 25	618 25.6 28	633 24.6 25	637 24.3 35							
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 10 つきこんじやく 10 緑) ささがきごぼう 5 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 15 赤) 赤みそ 15 白) 白みそ 4 削りぶし 4	赤) 冷豚肉 16 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ(カット) 5 黄) 冷うどん 50 黄) カレールウ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2	赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 10 黄) 無洗米 10 洋風ブイオン 1 塩 0.01 こしょう 0.02 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.5	赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 20 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1 塩 0.01 こしょう 0.02 豆板醤 0.05	赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 20 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 1 トマトケチャップ 3 緑) トマトピューレ 3 ウスターソース 1 黄) プラウルー 11 こしょう 0.02	赤) 冷さば 1切 緑) 土しよが 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 料理酒 1 みりん 2.5 赤) 冷豚肉 16 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ(カット) 5 黄) 冷うどん 50 黄) カレールウ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ウイナー 10 黄) ミックスビーンズ水煮 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 15 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 0.01 チリパウダー 0.02						
こんだて	ごはん・牛乳 豚肉と野菜の甘辛煮 きびなごフライ	14	ごはん・牛乳 すまし汁 卵入りチャンプルー ヨーグルト	15	ごはん・牛乳 すまし汁 卵入りチャンプルー ヨーグルト	16	ミニミルクパン・牛乳 ペレコンチーノ ☆ごま酢かけ	17	ごはん・牛乳 関東煮 もやしの甘酢煮	18	黒糖パン・牛乳 パンブキンスープ あじフライ	
栄養価	639 26.0 24	649 30.7 22	613 22.9 32	652 23.5 27	677 23.8 36							
おかずの内容(g)	赤) 冷豚肉 20 系こんじやく 15 緑) キャベツ 40 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 赤) 冷焼豆腐 30 黄) すき焼き 2 黄) 油 3 黄) 砂糖 3 しょうゆ 4 赤) 冷さびなごフライ 40 黄) 油 0.06 塩 0.06	赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷豆腐 30 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.3 削りぶし 2.5	赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ウイナー 10 黄) ミックスビーンズ水煮 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 15 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 0.01 チリパウダー 0.02	赤) 冷鶏肉 20 赤) うずら卵缶 20 赤) こんじやく 20 緑) にんじん 10 赤) じゃがいも 60 赤) 焼ちくわ 10 黄) 冷厚揚げ 20 黄) 砂糖 1.5 みりん 0.5 しょうゆ 4.5 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 10 緑) ちんげん菜 10 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 20 黄) ごま油 0.3 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1 塩 0.01 こしょう 0.02 豆板醤 0.05	赤) 冷豚肉 20 赤) 大豆水煮 20 赤) パセリ 0.3 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 30 黄) 油 1 赤) 牛乳 15 黄) ホワイルウ 7 洋風ブイオン 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷豚肉 30 緑) にがうり 10 緑) 緑豆もやし 1.5 黄) すき焼き 2 赤) 鶏卵 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5 しょうゆ 3 黄) ごま油 0.5 削りぶし 1 だし昆布 0.5 赤) ヨーグルト(プレーン) 1個					
こんだて	ごはん・牛乳 みそ汁 大豆の磯煮 ☆卵焼	21	ごはん・牛乳 中華スープ 豚肉のごま風味 ☆焼とうもろこし	22	ごはん・牛乳 中華スープ 豚肉のごま風味 ☆焼とうもろこし	23	コッペパン・牛乳 レタスと卵のスープ ☆ツナビー焼	24	ごはん・牛乳 わかめうどん かぼちゃの天ぷら ふりかけ	25	コッペパン・牛乳 クリームシチュー ☆豆とひじきのサラダ	
栄養価	603 24.0 23	604 24.4 22	633 21.9 39	663 21.0 23	662 26.2 30							
おかずの内容(g)	緑) 小松菜 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 赤みそ 15 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5	赤) 冷鶏肉 15 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) レタス 15 赤) エリンギ 5 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.5	赤) 冷豚肉 20 緑) 青ねぎ 20 赤) えのき茸 5 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 乾わかめ 0.5 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 だし昆布 0.3	赤) 冷豚肉 20 緑) クリームコーン缶 20 赤) パセリ 0.3 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 40 黄) 油 1 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) ホワイルウ 1 黄) 油 1 洋風ブイオン 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 17 赤) 大豆水煮 20 赤) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 乾ひじき 1 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 2 削りぶし 1 赤) 冷たまごやき 1個 赤) 冷豚肉 30 緑) ピーマン 10 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) ごま油 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 白みそ 2 緑) りんごピューレ 1 黄) あたりごま 1 料理酒 1 しょうゆ 1.5 黄) 油 0.3 緑) 冷とうもろこし 1個 しょうゆ 2 みりん 1						
こんだて	ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ドライカレー	28	ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 きゅうりの甘酢煮 ☆焼シューマイ	29	ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 きゅうりの甘酢煮 ☆焼シューマイ	30	コッペパン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス チョコレートクリーム	~季節の野菜~ 【トマト】tomato 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。 トマトの旬は6~9月です。 全体にツヤとハリがあり、ヘタ は緑色でピンとしているものが 新鮮です。手に持った時に ずっしりと重いものを選ぶとよ いです。 品種が豊富で、ミニトマトや 糖度の高いフルーツトマトも 人気です。果皮の色は赤だけ でなくオレンジや黄色・緑など もあります。				
栄養価	662 29.7 27	644 25.1 25	686 22.7 34									
おかずの内容(g)	赤) 冷鶏肉 10 緑) トマト 20 赤) パセリ 0.2 緑) たまねぎ 30 赤) 鶏卵 20 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.5 黄) 塩 0.01 しょうゆ 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 5 赤) ちんげん菜 15 緑) 土しよが 0.5 赤) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 赤) 冷厚揚げ 45 緑) 干しいたけ 0.3 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 赤) 赤みそ 5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1 黄) 片栗粉 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 20 赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 赤) たまねぎ 10 赤) 平天 10 黄) 冷中華麺 40 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 1.5 しょうゆ 0.5 削りぶし 1	赤) 冷豚肉 40 緑) にんにく 0.3 赤) 土しよが 0.2 緑) にんじん 15 赤) たまねぎ 40 赤) 高野豆腐 7 黄) 油 0.3 カレー粉 0.1 黄) カレールウ 5 トマトケチャップ 0.5 ウスターソース 1.5 塩 0.05 こしょう 0.01 赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 10 赤) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 1.5 料理酒 0.5 しょうゆ 3 黄) あたりごま 1 料理酒 1 しょうゆ 1.5 黄) 油 0.3 赤) ヨーグルト(プレーン) 1袋								

★予定献立はの内容を一部変更する場合があります

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)
6月平均	645	24.5	29	315	81	2.0	2.7	231	0.38	0.49	21	2.19	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