

月		火			水			木			金		
こ ん だ て	~季節の野菜~ 【かぼちゃ】	今年度は、『季節の野菜』をテーマに旬の野菜を紹介します。 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。						1 ごはん・牛乳 サンラータン チンジャオロース			2 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆腐サラダ ふりかけ		
お か ず の 内 容 (g)	皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。 日本かぼちゃ 西洋かぼちゃ ペポかぼちゃ 	かぼちゃは、大きく分けて日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3種類があり、夏が旬です。 日本かぼちゃは、ねっとりしていて醤油との相性が良く、煮物などの日本料理に向きます。西洋かぼちゃは、甘みが強くほくほくとした味わいで、日本で食べられているほとんどが西洋かぼちゃです。 ペポかぼちゃは、甘みが少なくあっさりとした味が特徴です。ズッキーニや果肉がそうめんのようなそうめんかぼちゃなど形がユニークな物が多いです。						608 26.2 24 赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 酢 1 淡口しよゆ 4 豆板醤 0.05 塩 0.1 こしよ 0.02			641 23.7 22 赤) 冷豚肉 30 糸こんにやく 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 黄) 油 1 みりん 2.5 しょうゆ 5 削りぶし 0.5 かつお(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 15 黄) あたりごま 1 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 2 黄) いりすり白ごま 0.5 ふりかけ(ゆかり) 1袋 		
こ ん だ て	5 コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ☆ツナとポテのマヨネーズ焼き	6 ごはん・牛乳 七夕すまし汁 かぼちゃのうま煮 はもの梅ソース	7 黒糖パン・牛乳 マカロニスープ ☆タンドリーチキンポテト	8 ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 小松菜の塩麹炒め ☆厚揚げのしょうが焼き	9 ごはん・牛乳 中華コーンスープ 春雨の炒め煮	お か ず の 内 容 (g)	627 22.8 32 赤) 冷鶏肉 15 緑) 三度豆 3 黄) にんじん 20 緑) たまねぎ 30 黄) 押し麦 4 黄) 油 0.5 中華パイオン 1.5 赤) 豆乳 30 黄) 米粉 3 塩 0.5 こしよ 0.02	637 25.3 23 緑) オクラ 3 緑) にんじん 10 赤) 焼かまぼこ 5 黄) そうめん 5 淡口しよゆ 3 削りぶし 2 だし昆布 0.5	643 25.7 35 赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 淡口しよゆ 3.5 塩 0.1 こしよ 0.02	621 22.0 27 赤) 冷豚肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 20 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 しょうゆ 0.5 塩こうじ 3 塩 0.05 こしよ 0.02 削りぶし 2	609 23.2 22 赤) 冷鶏肉 15 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 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しよゆ 4 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.1 こしよ 0.02		
こ ん だ て	12 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆ツナピー焼き	13 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 あじフライ ソース 野菜ソテー	14 コッペパン・牛乳 クリームスープ ☆カムカムサラダ	15 ごはん・牛乳 きざみうどん そぼろ丼	16 ごはん・牛乳 夏野菜の米粉カレー 枝豆 ヨーグルト	お か ず の 内 容 (g)	641 21.6 32 赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 20 黄) 白いんげん豆水煮 20 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 8 黄) 油 0.5 洋風パイオン 1 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しょうゆ 0.5 塩 0.3 こしよ 0.02	632 23.2 26 赤) 冷鶏肉 10 緑) どうがん 20 黄) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	616 21.5 33 赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 45 黄) 油 0.5 ポーンストック 1 黄) ホワイトルウ 6 赤) 牛乳 20 塩 0.2 こしよ 0.02	638 26.9 21 赤) 冷鶏肉 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 7 黄) 冷うどん 60 みりん 1 淡口しよゆ 4.5 削りぶし 2	671 26.3 18 赤) 冷豚肉 25 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 30 緑) 冷ソテーオニオン 10 黄) 油 1 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 トマトケチャップ 6 ウスターソース 3 白ワイン 0.5 しょうゆ 2 カレー粉 0.5 クミン 0.05 ローリエ 0.02 黄) 米粉 4 塩 0.5 こしよ 0.02 緑) 枝豆 20 赤) ヨーグルト(プレーン) 1個		
こ ん だ て	19 コッペパン・牛乳 コーンスープ ☆夏野菜グラタン フルーツゼリー	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			2学期の給食は 8月27日(金)から 始まります。					
お か ず の 内 容 (g)	678 23.9 32 赤) 冷鶏肉 10 赤) うすら卵缶 20 緑) ホールコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 中華パイオン 1 淡口しよゆ 4 塩 0.1 こしよ 0.02	あか きんにく けつえき ほね は (赤) 筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 き ねつ ちから (黄) 熱や力のもとになる た もの 食べ物 みどりからた ちよよしととの (緑) 体の調子を整える た もの 食べ物			エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 赤・黄・緑 みんなそろって 栄養トリオ! 			堺のめぐみ 堺産農産物 『堺のめぐみ』の小松菜・ たまねぎ・にんじんを使用 予定です。 					
★予定献立は内容を一部変更する場合があります													

☆...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)
7月平均	636	24.0	27	310	76	1.9	2.7	235	0.37	0.48	29	2.17	4.1
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