



# 学校給食予定献立表



月		火		水		木		金									
こんだて	<p>～季節の野菜～ 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。</p> <p><b>【かぼちゃ】</b></p> <p>皮につやがあり中身の色が濃い物が美味しいです。</p> <p>西洋かぼちゃ 日本かぼちゃ ペポかぼちゃ</p> <p>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。</p>								1	ごはん・牛乳 みそ汁 ☆豚肉のしょうが焼	2	ごはん・牛乳 小松菜のスープ 麻婆丼					
栄養価	608	24.8	25	603	23.0	26	608	24.8	25	603	23.0	26					
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 30 黄) 油 0.5 塩 0.1 黄) 片栗粉 0.5	緑) クリームコーン缶 20 緑) たまねぎ 30 黄) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	緑) オクラ 3 緑) にんじん 7 赤) そうめん 10 黄) 削りぶし 1.5	緑) えのき茸 5 赤) 焼かまぼこ 10 緑) 土しょうが 3 黄) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉(挽肉) 50 緑) しょうが 0.01 赤) ピーマン 3 緑) にんじん 5 黄) しょうゆ 3 料理酒 0.5 塩 0.1	緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 6.5 淡口しょうゆ 0.01	赤) 冷豚肉(挽肉) 25 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.2 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.2 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 黄) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.5 黄) 豆板醤 0.05 黄) ごま油 0.2	赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.2 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 4.5 黄) 干しいたけ 0.2 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 黄) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.5 黄) 料理酒 0.5 黄) 片栗粉 1									
こんだて	5	628	25.6	36	641	27.9	25	665	21.5	34	627	21.0	22	652	21.6	27	
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 30 黄) 油 0.5 塩 0.1 黄) 片栗粉 0.5	緑) クリームコーン缶 20 緑) たまねぎ 30 黄) 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 7 赤) そうめん 10 黄) 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	赤) 冷豚肉 10 緑) しょうが 0.3 赤) にんじん 10 黄) 冷中華麺 45 黄) 油 2.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1	
こんだて	12	688	25.0	38	670	21.1	27	645	25.9	33	600	21.8	26	617	21.7	23	
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 20 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 15 赤) 冷厚揚げ 45 中華パイオン 1 オイスターソース 1.5 こしょう 0.02 黄) ごま油 0.3	緑) ホールコーン缶 15 緑) ちんげん菜 10 赤) 土しょうが 0.5 黄) たまねぎ 30 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 塩 0.1 黄) 片栗粉 1	赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 20 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2
こんだて	19	680	21.3	36	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		えいよう三色		堺のめぐみ		おしらせ						
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 15 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) にんにく 0.3 緑) たまねぎ 30 洋風パイオン 1.5 塩 0.4 黄) 砂糖 0.1	緑) 皮むきトマト缶 5 緑) セロリ 10 緑) にんじん 10 黄) マカロニ 10 トマトケチャップ 6 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 20 赤) 焼かまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2	赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 洋風パイオン 3 塩 0.2
栄養価	680	21.3	36	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		えいよう三色		堺のめぐみ		おしらせ							
7月平均	640	23.2	29	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		えいよう三色		堺のめぐみ		おしらせ							
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		えいよう三色		堺のめぐみ		おしらせ							

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 <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
7月平均	640	23.2	29	317	74	1.9	2.5	212	0.35	0.47	19	2.28	3.3
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

暑さに負けない  
夏休みの  
すごしかた

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに  
気をつけよう

冷たいものはかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい  
食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

