令和5年 6月　**学校給食予定献立表**　（東・美原区）　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	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	～旬の食べもの～ 【 鯵（あじ） 】 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。 「味がいい」ということから名付けられたともいわれるアジは種類も多く、日本ではなじみ深い魚の一つです。1年を通じて出回っていますが、6月から8月が旬の魚です。	1 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナピー焼き	2 ごはん・牛乳 おでん ☆いそのサラダ ドレッシング
栄養価		エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比		646　21.5　31	602　23.9　27
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯（あか きんにく けつえき ほね は）をつくる食べ物（たべもの） （黄）熱や力（ねつ ちから）のもとになる食べ物（たべもの） （緑）体の調子（みどりからだ ちょうし）を整える食べ物（たべもの） ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	**献立表について** ・単位はg(ｸﾞﾗﾑ)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。 ・☆はオーブン献立です。 **堺のめぐみ** 堺産農産物 『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・5、9、19、22、29日 たまねぎ・・5、6、9、19、21、27、28日		赤）冷豚肉(もも) 25　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 50　黄）ハヤシルウ 12 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10　緑）トマトピューレ 10 ウスターソース 1　塩 0.01 こしょう 0.02　黄）油 1 赤）まぐろ(油漬) 10　緑）ピーマン 8 緑）にんじん 5　黄）じゃがいも 50 しょうゆ 0.2　塩 0.1 こしょう 0.01 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 6	赤）冷鶏肉(5g) 15　赤）うずら卵缶 20 三角切こんにゃく 20　黄）じゃがいも 50 赤）焼ちくわ 10　赤）冷厚揚げ 25 黄）砂糖 2.5　みりん 1 しょうゆ 6　削りぶし 1.5 赤）かつお(油漬) 8　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5　赤）乾わかめ 0.2 赤）花かつお 0.2 しょうゆ 2.5　黄）砂糖 2 酢 2　黄）ごま油 0.3 黄）いりすり白ごま 0.5
こんだて	**歯と口の健康週間献立 5** ソフトパン・牛乳 ペペロンチーノ ☆ごぼうサラダ ミニフィッシュ	6 ごはん・牛乳 トック 豚肉のプルコギ	7 ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ 肉団子の甘酢煮	8 ごはん・牛乳 豚汁 大豆の磯煮 ☆さばのおろしがけ	9 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆カルシウムサラダ
栄養価	640　24.2　31	594　26.3　24	592　22.0　36	614　28.9　27	575　21.4　21
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10　緑）小松菜 5 緑）エリンギ 5　緑）にんにく 0.5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 黄）スパゲティ 35　黄）オリーブ油 2 中華ブイヨン 1　塩 0.5 こしょう 0.01　一味唐辛子 0.03 緑）ホールコーン缶 10　緑）ささがきごぼう 25 緑）にんじん 3　黄）あたりごま 1 黄）砂糖 1.2　黄）いりすり白ごま 0.2 しょうゆ 1.5　酢 1 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2 赤）ミニフィッシュ 1袋(5)	赤）冷豚肉(もも) 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 黄）トック 20　赤）鶏卵 25 中華ブイヨン 1　しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.01 黄）油 0.5 赤）冷豚肉(もも) 35　緑）ピーマン 5 緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 1　赤）赤みそ 2 ウスターソース 1.5　しょうゆ 1 みりん 1　黄）砂糖 0.5 コチジャン 0.2　塩 0.1 こしょう 0.01　黄）油 0.3	黄）ミニパン 1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 1.5 赤）冷豚肉(もも) 10　緑）ちんげん菜 10 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 緑）干しいたけ 0.3　黄）ビーフン 10 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.05 こしょう 0.01 赤）冷チキンボール 40　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 15　しょうゆ 2 酢 2　黄）砂糖 2 黄）油 0.3　黄）片栗粉 0.5	赤）冷豚肉(もも) 15　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 5　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 黄）じゃがいも 20　赤）赤みそ 7 赤）白みそ 2　削りぶし 2 赤）大豆水煮 20　緑）にんじん 10 赤）焼ちくわ 5　赤）冷うすあげ 3 赤）乾ひじき 2　黄）砂糖 2 みりん 1　しょうゆ 3 黄）油 0.3　削りぶし 赤）冷さば(甘塩・角切) 30　緑）冷大根おろし 7 しょうゆ 1.5　みりん 1.5	赤）冷豚肉(もも) 20　糸こんにゃく 20 緑）三度豆 2　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 3 しょうゆ 5　みりん 1 削りぶし 0.5 赤）まぐろ(油漬) 10　緑）キャベツ 10 緑）小松菜 5　緑）にんじん 5 緑）切干大根 2　赤）冷ちりめんじゃこ 1.5 黄）いりすり白ごま 1　しょうゆ 5 酢 1.5　黄）砂糖 3 黄）ごま油 0.2
こんだて	12 コッペパン・牛乳 ポトフ ☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｿｰｽかけ	13 ごはん・牛乳 かやくうどん かき揚げ ふりかけ	14 ミルクパン・牛乳 オニオンスープ 鶏肉のラタトゥイユ	15 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 じゃがいものそぼろ煮 ☆焼ししゃも	16 ごはん・牛乳 トマトと卵のスープ ドライカレー ヨーグルト
栄養価	628　29.2　34	605　21.4　25	588　23.3　39	604　25.8　24	674　30.9　30
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉(もも) 10　赤）冷ベーコン 10 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 30　黄）じゃがいも 50 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1　塩 0.3 こしょう 0.01 赤）冷チキンハンバーグ 1個(60) 緑）たまねぎ 10　黄）油 0.2 緑）ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 4　緑）トマトピューレ 3 ウスターソース 0.5　黄 砂糖 0.1	赤）冷鶏肉 20　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 赤）冷うすあげ 5　緑）干しいたけ 0.5 黄）冷うどん 55　淡口しょうゆ 4.5 みりん 1　削りぶし 2 緑）ささがきごぼう 3　緑）三度豆 2 緑）かぼちゃ 5　緑）にんじん 3 緑）たまねぎ 10　赤 かえりちりめん 1 黄）小麦粉 10　塩 0.1 油 4 ふりかけ（みりん焼） 1袋(2.5)	赤）冷ベーコン 10　緑）パセリ 0.1 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40 緑）冷ソテードオニオン 10　黄）マカロニ（シェル） 7 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05　こしょう 0.01 赤）冷鶏肉 30　緑）皮むきトマト缶 10 緑）なす 10　緑）ズッキーニ 10 緑）にんにく 0.1　緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5　黄）砂糖 0.1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.01	赤）冷チキンボール 25　緑）キャベツ 15 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）緑豆もやし 10　赤）冷うすあげ 3 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 2 削りぶし 2 赤）冷豚肉（挽肉） 15　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 45 緑）冷むき枝豆 3　赤）一口丸天 10 黄）砂糖 2　しょうゆ 4 みりん 0.5　黄）油 0.5 削りぶし 赤）冷ししゃも 1尾(15)	赤）冷ベーコン 10　緑）トマト 20 緑）パセリ 0.1　緑）たまねぎ 10 赤）鶏卵 25　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 2　塩 0.2 こしょう 0.01 赤）冷豚肉（挽肉） 30　緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　赤）高野豆腐 7 黄）油 0.3　中華ブイヨン 0.5 塩 0.05　こしょう 0.01 黄）カレールウ 5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5 ウスターソース 1.5　カレー粉 0.1 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個(80)
こんだて	19 コッペパン・牛乳 じゃこと小松菜のスパゲティ ☆ツナサラダ ドレッシング 大豆クリーム 毎月19日は食育の日	20 ごはん・牛乳 わかめとうずら卵のスープ ジャージャー丼	21 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ウインナーのカレー焼き	22 ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 糸こんにゃくのうま煮 あじフライ	23 ごはん・牛乳 フォー ☆ガイヤーンポテト
栄養価	706　25.0　37	577　27.4　27	594　21.8　36	626　25.2　29	587　23.7　25
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10　緑）小松菜 10 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 25　黄）スパゲティ 30 赤）冷ちりめんじゃこ 1.5　しょうゆ 3 料理酒 0.5　塩 0.01 こしょう 0.01　黄）油 0.5 赤）まぐろ(油漬) 10　緑）きゅうり 5 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 10 しょうゆ 2.5　酢 2 黄）砂糖 2　黄）ごま油 0.3 黄）大豆クリーム 1袋(15)	赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 緑）冷豆腐 20　赤）乾わかめ 0.4 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.05 こしょう 0.01 赤）冷豚肉（挽肉） 40　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 2　緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 10 緑）緑豆もやし 15　緑）干しいたけ 0.5 黄）油 0.3　中華ブイヨン 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　黄）砂糖 0.5 料理酒 1　しょうゆ 1 テンメンジャン 2　豆板醤 0.2 黄）片栗粉 0.5　黄）ごま油 0.2	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）米粉マカロニ 8 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 塩 0.05　こしょう 0.01 赤）冷ミニウインナー 25　緑）ピーマン 5 緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 35 ウスターソース 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 カレー粉 0.2　塩 0.1 こしょう 0.01	緑）かぼちゃ 20　緑）青ねぎ 2 緑）たまねぎ 10　赤）乾わかめ 0.3 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 3 削りぶし 2 赤）冷豚肉(もも) 15　緑）ホールコーン缶 5 糸こんにゃく 25　緑）小松菜 10 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 黄）いり白ごま 0.3　黄）油 0.5 料理酒 2.5　黄）砂糖 2 料理酒 0.3　塩 0.1 黄）ごま油 0.3　削りぶし 赤）冷あじフライ 1個(50) 黄）油 5	赤）冷豚肉(もも) 15　緑）ちんげん菜 10 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 20 黄）米粉平麺 12　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 ナンプラー 0.2　塩 0.05 こしょう 0.01 赤）冷鶏肉(もも) 40　緑）青ねぎ 1 緑）にんにく 0.3　黄）じゃがいも 25 しょうゆ 3.5　黄）砂糖 1 こしょう 0.01　黄）いり白ごま 0.5 コリアンダー 0.07
こんだて	26 黒糖パン・牛乳 沖縄風そば ゴーヤチップス	27 ごはん・牛乳 春雨スープ ☆豚肉のしょうが焼き	28 オリーブパン・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	29 ごはん・牛乳 みそ汁 肉高野豆腐 ☆鮭の塩こうじ焼き	30 ごはん・牛乳 にらたまスープ 肉みそビーフン
栄養価	577　22.3　30	574　25.8　23	634　22.8　32	592　27.8　25	577　24.2　25
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉(もも) 10　赤）冷焼豚 5 緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）棒天 10　黄）冷中華麺 50 中華ブイヨン 2　淡口しょうゆ 4 塩 0.2　こしょう 0.01 黄）油 0.5　削りぶし 1 緑）にがうり 20　黄）小麦粉 1.5 黄）片栗粉 1.5　黄）油 3 しょうゆ 2.5　黄）三温糖 2 みりん 1.2　黄）いり白ごま 1	赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 緑）緑豆もやし 10　緑）干しいたけ 0.5 黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 塩 0.05　こしょう 0.01 赤）冷豚肉(もも) 50　緑）ピーマン 3 緑）土しょうが 1　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 15　しょうゆ 3.5 料理酒 1　黄）砂糖 1.5 こしょう 0.01　みりん 1 黄）油 0.5	赤）冷豚肉(もも) 25　緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 30 黄）カレールウ 11　緑）りんごピューレ 5 ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3 しょうゆ 0.5　塩 0.1 こしょう 0.01　ガーリック 0.05 黄）油 0.5 緑）ホールコーン缶 30　塩 0.05 こしょう 0.01　黄）油 0.3 緑）レモン汁 3　赤）牛乳 10 黄）小麦粉 15　黄）砂糖 8 黄）油 1 ベーキングパウダー ##	緑）小松菜 5　緑）えのき茸 5 緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 20 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 3 削りぶし 2 赤）冷豚肉(もも) 20　緑）エリンギ 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）高野豆腐 5　黄）砂糖 2 しょうゆ 3.5　料理酒 1.5 みりん 1.5　黄）油 0.3 削りぶし 赤）冷鮭(甘塩) 1切(30) 塩こうじ 2　黄）油 0.5	赤）冷鶏肉 10　緑）にら 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）冷豆腐 10　赤）鶏卵 20 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.05 こしょう 0.01 赤）冷豚肉（挽肉） 25　緑）たけのこ水煮 5 緑）ちんげん菜 10　緑）白ねぎ 2 緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.2 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10 緑）干しいたけ 0.2　黄）ビーフン 10 黄）いり白ごま 0.5　黄）油 0.3 黄）砂糖 1　赤）赤みそ 1 しょうゆ 1　豆板醤 0.03 テンメンジャン 2　中華ブイヨン 0.5 黄）ごま油 0.3

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
6月平均	609	24.8	29	306	77	2.2	2.7	231	0.41	0.48	19	2.22	4.8
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

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています