

		月			火			水			木			金		
こんだて	3	コッパパン・牛乳 レタスと卵のスープ ☆みそマヨネーズ風ガーリック焼き ミックスジャム			4 ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 チキン南蛮 ふりかけ			5 コッパパン・牛乳 なす入りミートスパゲティ ☆小松菜サラダ ドレッシング			6 ごはん・牛乳 すまし汁 枝豆 ☆さばのごまみそ焼き			七夕献立 7 ごはん・牛乳 七夕碗 セルフちらしずし フルーツゼリー		
栄養価	584	27.4	30	619	22.5	31	648	26.6	26	579	27.5	30	580	23.2	19	
おかずの内容(ｇ)	赤) 冷豚肉 10 緑) レタス 20 緑) にんじん 10 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1 塩 0.05	緑) ホールコーン缶 10 緑) エリンギ 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 2 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	緑) どうがん 20 緑) えのき茸 5 緑) たまねぎ 15 赤) 赤みそ 7 削りぶし 2	緑) 小松菜 10 緑) にんじん 15 黄) 冷うすあげ 3 白みそ 2	赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) にんじん 0.3 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.5 トマトチャップ 20 ウスターソース 1.5 塩 0.3	緑) なす 10 緑) にんじん 15 黄) スパゲティ 35 ポーンストック 1 トマトピューレ 20 砂糖 15 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 10 緑) たまねぎ 30 赤) 赤みそ 3 みりん 1.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 1	緑) にんじん 10 黄) じゃがいも 30 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1.5	赤) 冷豚肉(もも) 55 黄) 油 2 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01	緑) ホールコーン缶 10 緑) レモン汁 0.1 一味唐辛子 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 25 赤) 赤みそ 4 いすりびりごま 1 みりん 0.5	緑) 青ねぎ 10 緑) にんじん 5 淡口しょうゆ 4	赤) 冷豚肉(もも) 30 緑) にんじん 15 黄) 押し麦 10 塩 0.5 淡口しょうゆ 2 だし昆布 0.3	赤) オクラ 5 赤) 焼かまぼこ 5 黄) そうめん 10 塩 0.05 削りぶし 2	緑) にんじん 5 赤) 冷豆腐 5 淡口しょうゆ 0.5 だし昆布 0.5	緑) にんじん 15 赤) 高野豆腐 5 黄) 砂糖 3 料理酒 0.5 削りぶし 1
	黄) ミックスジャム 1袋(15)	黄) ミックスジャム 1袋(15)	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 70 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.2 黄) 片栗粉 0.1	緑) たけのこ水煮 15 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 30 中華パイオン 0.5 豆みそ 4.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 ごま油 0.3	赤) 冷チキンホール 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 8 緑) きゅうり 5 黄) かぼちゃ 10 緑) たまねぎ 12 赤) とろけるチーズ 10 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 25 緑) かぼちゃ 10 緑) たまねぎ 15 黄) ポーンストック 0.5 黄) カレールウ 12 りんごピューレ 5 塩 0.1	赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) にんじん 20 黄) 押し麦 5 米粉 2.5 赤) 豆乳 30 黄) 油 0.5 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 とんかつソース 2.5 塩 0.1 チパウダー 0.01							
こんだて	10	コッパパン・牛乳 ビーンズシチュー ☆かぼちゃサラダ			11 ごはん・牛乳 マーボー丼 揚げギョーザ			12 黒糖パン・牛乳 チキンポールスープ ☆夏野菜のチーズ焼き			13 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス ☆ホットサラダ レモンドレッシング			14 コッパパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ チリコンカン チョコレートクリーム		
栄養価	597	26.3	33	650	26.0	30	572	23.5	37	604	21.2	29	647	26.9	37	
おかずの内容(ｇ)	赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) にんじん 8 黄) ブラウンルウ 2 油 0.5 トマトチャップ 5 ウスターソース 1 こしょう 0.01	赤) 大豆水煮 20 緑) たまねぎ 40 黄) デミグラスソース 5 ポーンストック 1 黄) トマトピューレ 10 塩 0.1	赤) 冷豚肉(挽肉) 30 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 赤) 冷豆腐 70 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.2 黄) 片栗粉 0.1	緑) たけのこ水煮 15 緑) 土しょうが 0.5 緑) たまねぎ 30 中華パイオン 0.5 豆みそ 4.5 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 ごま油 0.3	赤) 冷チキンホール 30 緑) にんじん 10 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 8 緑) きゅうり 5 黄) かぼちゃ 10 緑) たまねぎ 12 赤) とろけるチーズ 10 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 25 緑) かぼちゃ 10 緑) たまねぎ 15 黄) ポーンストック 0.5 黄) カレールウ 12 りんごピューレ 5 塩 0.1	赤) 冷豚肉(もも) 20 緑) にんじん 20 黄) 押し麦 5 米粉 2.5 赤) 豆乳 30 黄) 油 0.5 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 とんかつソース 2.5 塩 0.1 チパウダー 0.01							
	赤) まぐろ(油漬) 10 緑) きゅうり 10 黄) じゃがいも 20 しょうゆ 0.5 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2.5	赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 油 2 しょうゆ 2 一味唐辛子 0.01	赤) 冷ギョーザ 2個(36) 黄) 油 4	赤) 冷チキンホール 8 緑) ズッキーニ 5 黄) かぼちゃ 15 緑) たまねぎ 10 赤) とろけるチーズ 12 トマトチャップ 10 こしょう 0.01	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 5 黄) 中華パイオン 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 5 黄) 中華パイオン 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 5 黄) 中華パイオン 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 5 黄) 中華パイオン 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05	赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) キヤベツ 5 黄) 中華パイオン 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05							
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			18 ごはん・牛乳 みそ汁 セルフごぼうごはん ☆厚揚げのしょうが焼き			19 コッパパン・牛乳 ちゃんぽん麺 鶏つくね			～旬の食べもの～ 【きゅうり】			★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 7月7日は『七夕』です 七夕は「星まつり」ともいわれ、「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川を渡って一年に一度会えるという古くからの中国の伝説が有名です。七夕には天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★			
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比	611	24.1	26	654	31.1	32							
おかずの内容(ｇ)	えいよう三色 (赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (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			緑) 青ねぎ 2 黄) じゃがいも 30 赤) 赤みそ 6 削りぶし 2			赤) 冷豚肉(もも) 15 緑) たけのこ水煮 5 緑) 青ねぎ 2 黄) たまねぎ 15 冷中華麺 50 淡口しょうゆ 4 塩 0.1			赤) 冷チキンホール 15 黄) 砂糖 4.5 みりん 2			赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 とんかつソース 2.5 塩 0.1 チパウダー 0.01			
	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。			赤) 冷豚肉(もも) 25 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 5 みりん 1.5 砂糖 2 削りぶし 2			赤) 冷豚肉(もも) 30 緑) さがきごぼう 0.3 土しょうが 3.5 しょうゆ 2 黄) 油 2			赤) 冷豚肉(もも) 15 黄) 砂糖 4.5 みりん 2			赤) 冷豚肉(もも) 20 黄) 白いんげん豆水煮 15 緑) にんにく 0.3 黄) 油 0.3 とんかつソース 2.5 塩 0.1 チパウダー 0.01			
★予定献立は内容の一部変更する場合があります																
こんだて	夏を元気に過ごすためには？ ●朝ごはんをしっかり食べましょう。 ●早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。 ●バランスのよい食事をこころがけましょう。 ●十分な水分補給で熱中症予防をしましょう。 ●アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。															
栄養価	夏休みも忘れずに！ 2学期の給食は8月29日(火)から始まります。															
おかずの内容(ｇ)	早起き 早寝 朝ごはん															
	2学期の給食は8月29日(火)から始まります。															

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・・・4日、5日
たまねぎ・・・3日、5日、10日、11日
なす・・・5日、13日



夏を元気に過ごすためには？

- 朝ごはんをしっかり食べましょう。
- 早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。
- バランスのよい食事をこころがけましょう。
- 十分な水分補給で熱中症予防をしましょう。
- アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。

夏休みも忘れずに！

2学期の給食は8月29日(火)から始まります。

早起き
早寝
朝ごはん

☆・・・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	612	25.5	30	319	80	2.3	2.7	232	0.39	0.49	21	2.39	4.6
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