

令和5年 7月 学校給食予定献立表 (北区)

堺市教育委員会

月		火			水			木			金							
こんだて	3	黒糖パン・牛乳 肉団子スープ ☆夏野菜のチーズ焼き			4			5			6			7				
栄養価	605	23.5	37	647	22.0	24	599	27.5	38	613	23.9	26	582	23.0	22			
おかずの内容 (g)	赤) 冷チキンボール 35 緑) たけのこ水煮 5 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 5 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 黄) ごま油 0.2 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷ベーコン 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷ベーコン 8 緑) トマト 10 緑) レタス 10 緑) セロリ 5 緑) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 黄) 片栗粉 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷豚肉 25 緑) 土しろうが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 60 赤) 一口魚菜天 25 黄) 油 1 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5			赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しろうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 0.5			赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しろうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 0.5		
	赤) 冷ベーコン 10 緑) なす 5 緑) スズキーニ 10 緑) かぼちゃ 15 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 20 赤) とろけるチーズ 12 トマトケチャップ 8 こしょう 0.02			赤) 冷鶏肉 35 緑) マッシュルーム缶 5 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 35 緑) 冷グリーンピース 3 緑) トマトピューレ 5 黄) 油 1 洋風ブイヨン 0.5 トマトケチャップ 15 ウスターソース 3 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷鶏肉 50 緑) 青ねぎ 1 緑) にんにく 0.4 黄) いらり白ごま 0.5 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 3 こしょう 0.02 コリアンダー 0.05 黄) いちごジャム 1袋			赤) かつお(油漬) 8 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 5 赤) 生ひじき 3 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2 黄) 油 2 黄) 砂糖 1 酢 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01			赤) 冷豚肉 10 緑) かぼちゃ 40 緑) 土しろうが 0.3 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 0.5					

10		11			12			13			14							
こんだて	ソフトパン・牛乳 ペパロンチーノ ☆ポテトサラダ	ごはん・牛乳 みそ汁 ミンチカツ 野菜ソテー			ごはん・牛乳 みそ汁 ミンチカツ 野菜ソテー			ごはん・牛乳 野菜スープ 麻婆春雨 ミックスジャム			ごはん・牛乳 冬瓜のみそ汁 大豆の磯煮 ☆さばの塩焼き			ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス 枝豆 ヨーグルト				
栄養価	631	22.2	34	630	22.0	30	596	26.0	31	597	28.7	29	637	25.2	21			
おかずの内容 (g)	赤) 冷ベーコン 10 緑) ピーマン 3 緑) エリンギ 8 緑) にんにく 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) オリーブ油 2.5 中華ブイヨン 1 一味唐辛子 0.03 塩 0.3 こしょう 0.03			赤) 小松菜 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 30 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷ミンチカツ 1個 黄) 油 5			赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 20 緑) ホールコーン缶 5 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷鶏肉 10 緑) とうがん 20 緑) 小松菜 5 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 4 削りぶし 2			赤) 冷豚肉 20 緑) とうがん 20 赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 2 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1			赤) 冷豚肉 20 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 25 黄) 油 1 ボーンストック 1 黄) カレールウ(フルトウ) 12 緑) ブルーベリー 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02		
	赤) まぐろ(油漬) 8 緑) きゅうり 3 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 25 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.5 酢 1 黄) マヨネーズ風ドレッシング 4			赤) 冷ベーコン 5 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.05 こしょう 0.02			赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) たけのこ水煮 5 緑) にんにく 0.1 緑) 土しろうが 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 1 中華ブイヨン 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 赤みそ 1.5 赤) 豆みそ 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.05 黄) ごま油 0.2 黄) ミックスジャム 1袋			赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1 赤) 冷さば 1切			赤) 冷豚肉 20 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 25 黄) 油 1 ボーンストック 1 黄) カレールウ(フルトウ) 12 緑) ブルーベリー 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) ヨーグルト(プレーン) 1個					

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・・・11・13・19日 にんじん・・・3日
玉ねぎ・・・3・6・12・14日 なす・・・3・14日

18		19			旬の食べもの			7月7日は『七夕』です					
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	ごはん・牛乳 わかめうどん セルフきんぴらちらし			ごはん・牛乳 クリームシチュー ☆ホットサラダ			~旬の食べもの~ 【きゅうり】			★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★ 7月7日は『七夕』です		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	580	23.5	20	589	23.9	33	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。きゅうりの原産地はインドのヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。水分が多い野菜で、体を内側から冷やし熱中症の予防に効果的といわれています。			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。		
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 15 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 60 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 削りぶし 2			赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 洋風ブイヨン 1 黄) 油 1 黄) ホワイトルウ 8 赤) 牛乳 20 塩 0.1 こしょう 0.02			赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 10 赤) 冷豚肉 10 赤) 大豆水煮 20 緑) にんにく 0.1 緑) 土しろうが 0.3 赤) 乾ひじき 2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 みりん 1 しょうゆ 2.5 削りぶし 1			赤) 冷豚肉 20 緑) なす 5 緑) かぼちゃ 15 緑) にんにく 0.3 緑) 土しろうが 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 25 黄) 油 1 ボーンストック 1 黄) カレールウ(フルトウ) 12 緑) ブルーベリー 4 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤) ヨーグルト(プレーン) 1個			
	赤) 冷豚肉 20 緑) ささがきごぼう 20 緑) 三度豆 5 緑) にんじん 10 黄) いらり白ごま 0.2 黄) 油 1 黄) 砂糖 4 料理酒 0.5 酢 1.5 しょうゆ 3.5 塩 0.1 削りぶし 1			赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) キャベツ 15 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 10 黄) マヨネーズ風ドレッシング 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1 こしょう 0.01 しょうゆ 2			赤) 冷さば 1切			★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★			

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！

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。

☆・・・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	609	24.3	29	310	78	2.5	2.6	231	0.36	0.49	26	2.20	5.2
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年度版(八訂)」に基づき算出しています。