



| 月          |   | 火   |  | 水   |  | 木   |   | 金   |   |   |
|------------|---|---|--|---|--|---|---|---|---|---|
| こんだて       | 3   | ごはん・牛乳<br>豚汁<br>きゅうりのおかか煮<br>☆さばの塩焼き  | 4  | コッペパン・牛乳<br>沖繩風そば<br>ゴーヤチップス<br>チョコレートクリーム  | 5  | ごはん・牛乳<br>カレー豆腐<br>☆焼きギョーザ  | 6   | コッペパン・牛乳<br>ミネストローネ<br>☆ツナビー焼き  | 七夕献立<br>7   | ごはん・牛乳<br>七夕汁<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>フルーツゼリー                                       |
| 栄養価        | 592<br>29.2<br>29   | 661<br>22.3<br>36   | 606<br>23.3<br>26  | 582<br>21.5<br>37   | 590<br>21.2<br>19  |   |   |   |   |   |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷豚肉 20<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) 小松菜 5<br>緑) たまねぎ 15<br>赤) 赤みそ 7<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 緑) キャベツ 15<br>緑) にんじん 10<br>緑) もやし 10<br>黄) 冷中華麺 45<br>淡口しょうゆ 3.5<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷鶏肉 20<br>緑) たけのこ水煮 10<br>赤) 鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10<br>赤) 冷鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10<br>赤) 冷鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10 | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 10<br>黄) ビーン 6<br>みりん 0.5<br>だし昆布 0.5<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 |
|            | 赤) 冷豚肉 20<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) 小松菜 5<br>緑) たまねぎ 15<br>赤) 赤みそ 7<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 緑) キャベツ 15<br>緑) にんじん 10<br>緑) もやし 10<br>黄) 冷中華麺 45<br>淡口しょうゆ 3.5<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷鶏肉 20<br>緑) たけのこ水煮 10<br>赤) 鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10<br>赤) 冷鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10<br>赤) 冷鶏肉 10<br>赤) 冷ウインナー 10 | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 10<br>黄) ビーン 6<br>みりん 0.5<br>だし昆布 0.5<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2<br>削りぶし 1.5 |

**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...3日, 14日 たまねぎ...5日, 6日, 10日, 13日 にんじん...10日  
 なす...19日

|            |  |   |  |   |   |  |  |  |  |  |
|------------|--|---|--|---|---|--|--|--|--|--|
| こんだて       | 10   | ごはん・牛乳<br>春雨スープ<br>ユウリンチー   | 11   | コッペパン・牛乳<br>白いんげん豆のポタージュ<br>☆豚肉のマスタード焼き<br>ミックスジャム        | 12  | ごはん・牛乳<br>トマトと卵のスープ<br>ジャーザー丼  | 13   | 黒糖きなこパン・牛乳<br>バスター・エ・バターテ<br>☆ツナサラダ  | 14   | ごはん・牛乳<br>五目汁<br>はもの蒲焼き風   |
| 栄養価        | 626<br>23.2<br>30  | 665<br>29.6<br>32   | 580<br>24.7<br>31  | 602<br>22.3<br>31   | 598<br>26.9<br>27   |  |  |  |  |  |
| おかずの内容 (g) | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) にんじん 15<br>黄) たまねぎ 40<br>緑) じゃがいも 35<br>黄) 油 0.5<br>中華ピジョン 1.5<br>牛乳 20<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) 鶏卵 20<br>淡口しょうゆ 4<br>こしょう 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 |
|            | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷鶏肉 10<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) にんじん 15<br>黄) たまねぎ 40<br>緑) じゃがいも 35<br>黄) 油 0.5<br>中華ピジョン 1.5<br>牛乳 20<br>こしょう 0.02 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) 鶏卵 20<br>淡口しょうゆ 4<br>こしょう 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 |

はもは  
今が旬なんだよ

|            |  |   |   |   |  |  |  |
|------------|--|---|---|---|--|--|--|
| こんだて       | 主食(ごはん・パン)・牛乳<br>大きなおかず<br>小さなおかず  | 18  | 黒糖パン・牛乳<br>わかめスープ<br>チンジャオロース<br>☆ごまだんご                   | 19  | ごはん・牛乳<br>夏野菜カレーライス<br>☆豆とひじきのサラダ  | ~旬の食べもの~<br>【きゅうり】   | ★★★★★★★★★★★★★★<br>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   | 614<br>26.4<br>33   | 604<br>21.7<br>28   |   |  |  | ★★★★★★★★★★★★★★   |
| おかずの内容 (g) | えいよう三色<br>(赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物<br>(黄) 熱や力のもとになる食べ物<br>(緑) 体の調子を整える食べ物<br><br>献立表について<br>・単位はg(グラム)です。<br>・食品の数量は中学年の量を示しています。<br>・(冷)は冷凍品を示しています。<br>・☆はオープン献立です。<br><br>★予定献立は内容の一部変更する場合があります | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) 鶏卵 20<br>淡口しょうゆ 4<br>こしょう 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | ★★★★★★★★★★★★★★   |
|            | えいよう三色<br>(赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物<br>(黄) 熱や力のもとになる食べ物<br>(緑) 体の調子を整える食べ物<br><br>献立表について<br>・単位はg(グラム)です。<br>・食品の数量は中学年の量を示しています。<br>・(冷)は冷凍品を示しています。<br>・☆はオープン献立です。<br><br>★予定献立は内容の一部変更する場合があります | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) たまねぎ 10<br>赤) 棒状中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) 青ねぎ 2<br>赤) 鶏卵 20<br>淡口しょうゆ 4<br>こしょう 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ささがきごぼう 5<br>緑) にんじん 15<br>黄) じゃがいも 35<br>中華ピジョン 1.5<br>ホワイトルウ 5<br>塩 0.4 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 緑豆春雨 7<br>中華ピジョン 1.5<br>塩 0.2 |

**夏を元気に過ごすためには？**

- 朝ごはんをしっかりと食べましょう。
- 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。

| 栄養価     | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質エネルギー (%) | 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B1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食塩相当量 (g) | 食物繊維 (g) |
|---------|--------------|-----------|-------------|------------|-------------|--------|---------|---------------|-------------|-------------|------------|-----------|----------|
| 7月平均    | 610          | 24.4      | 30          | 291        | 76          | 2.2    | 2.5     | 209           | 0.41        | 0.47        | 22         | 2.18      | 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