令和5年　7月 学校給食予定献立表　（堺区）

堺市教育委員会

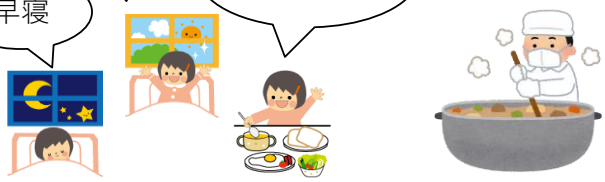
	月	火	水	木	金
こんだて	3 ごはん・牛乳 五目汁 白身魚フライ 枝豆	4 ミニミルクパン・牛乳 なすとトマトのスパゲティ ☆ツナピー焼	5 ごはん・牛乳 豚汁 きびなごフライ きゅうりの甘酢煮	6 ごはん・牛乳 七夕汁 ☆ハンバーグの甘酢かけ フルーツゼリー	7 コッペパン・牛乳 トマトポークシチュー 野菜のソテー ☆プト
栄養価	599 / 25.0 / 26	607 / 24.4 / 36	577 / 23.9 / 24	647 / 23.0 / 22	635 / 23.9 / 29
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 20 緑）キャベツ 10 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 20 赤）冷豆腐 20 赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4 削りぶし 2 赤）冷白身魚フライ 1個 黄）油 4 ウスターソース 3 黄）砂糖 0.5 緑）枝豆 15 塩 0.1 **堺のめぐみ** 堺産農産物　『堺のめぐみ』を使用する予定です。 たまねぎ…4日・7日・10日・12日 にんじん…4日 なす…4日・19日	赤）冷豚肉 15 緑）皮むきトマト缶 10 緑）なす 15 緑）にんにく 0.1 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 35 赤）高野豆腐 4 黄）スパゲティ 25 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 17 ウスターソース 1 塩 0.1 こしょう 0.02 黄）砂糖 0.01 黄）油 0.5 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）ピーマン 10 緑）にんじん 5 黄）じゃがいも 40 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 10 しょうゆ 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 20 つきこんにゃく 10 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 4 削りぶし 2 赤）冷きびなごフライ 35 黄）油 3.5 塩 0.06 緑）きゅうり 30 黄）いり白ごま 0.5 黄）ごま油 0.5 黄）砂糖 1.5 しょうゆ 2 酢 1	赤）冷鶏肉 10 緑）オクラ 5 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 赤）冷豆腐 20 黄）ビーフン 5 みりん 0.5 淡口しょうゆ 6 塩 0.01 だし昆布 0.3 削りぶし 2.5 赤）冷ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 1個 緑）ピーマン 2 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30 黄）砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 3 黄）片栗粉 0.5 黄）油 0.3 黄）ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ（ｸﾞﾚｰﾌﾟ） 1個 七夕こんだて	赤）冷豚肉 20 緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 45 黄）油 1 洋風ブイヨン 1 ローリエ 0.01 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 12 ウスターソース 2 とんかつソース 0.5 塩 0.15 こしょう 0.02 緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 15 緑）にんじん 10 黄）油 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 赤）牛乳 12 赤）とろけるチーズ 5 黄）米粉 7 黄）小麦粉 7 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 黄）砂糖 7 黄）油 3
こんだて	10 ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ごま酢かけ	11 コッペパン・牛乳 パンプキンスープ ☆鮭の香草焼 チョコレートクリーム	12 ごはん・牛乳 肉じゃが ☆豆とひじきのサラダ	13 ごはん・牛乳 八宝菜 揚げギョーザ	14 ミルクパン・牛乳 スープ煮 ☆ポヨ・アラ・ブラサ
栄養価	617 / 22.3 / 26	691 / 28.4 / 39	581 / 22.2 / 22	618 / 22.3 / 31	595 / 27.1 / 38
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 20 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30 赤）冷うすあげ 5 黄）冷うどん 60 黄）カレールウ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 削りぶし 2 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10 しょうゆ 2 黄）砂糖 1.5 酢 1.5 黄）ごま油 0.3 黄）いりすり白ごま 1.5	赤）冷ベーコン 5 緑）かぼちゃ 30 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40 緑）冷かぼちゃ裏ごし 35 赤）牛乳 15 洋風ブイヨン 1.5 塩 0.5 こしょう 0.02 黄）油 0.5 赤）冷鮭 40 緑）パセリ 0.2 緑）たまねぎ 5 黄）じゃがいも 25 黄）オリーブ油 1.3 塩 0.3 こしょう 0.01 黄）ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ 1袋	赤）冷豚肉 20 緑）にんじん 20 緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 70 黄）油 1 黄）砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）ホールコーン缶 5 赤）大豆水煮 15 緑）にんじん 7 赤）乾ひじき 0.4 緑）たまねぎ 1 黄）砂糖 2 酢 2 しょうゆ 3 和がらし 0.02	赤）冷豚肉 20 赤）うずら卵缶 25 緑）キャベツ 40 緑）ちんげん菜 10 緑）にんにく 0.2 緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 35 黄）油 0.5 黄）片栗粉 2 中華ブイヨン 2 黄）ごま油 0.5 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷ギョーザ 2個 黄）油 3.4	赤）冷ウインナー 10 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 50 黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷鶏肉 50 緑）にんにく 0.2 こしょう 0.01 料理酒 0.3 しょうゆ 2.5 酢 1.5 塩 0.02 こしょう 0.01 粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2.5 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.2 ペルーの料理
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 黒糖パン・牛乳 トマト担々麺 ☆ツナとポテトのチーズ焼	19 ごはん・牛乳 夏野菜カレーライス キャベツのソテー	～旬の食べもの～ 【きゅうり】 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。	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。給食では7月6日に七夕献立が登場します。
栄養価	エネルギー / たんぱく質 / 脂質エネルギー比	593 / 24.9 / 31	609 / 21.2 / 30		
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 **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。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	赤）冷豚肉 10 緑）トマト 25 緑）ちんげん菜 10 緑）にんにく 0.3 緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 20 赤）高野豆腐 2 黄）冷中華麺 40 黄）油 0.5 中華ブイヨン 1 赤）赤みそ 10 黄）砂糖 1 しょうゆ 1 豆板醤 0.2 料理酒 0.5 黄）ごま油 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 5 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 5 黄）じゃがいも 40 赤）とろけるチーズ 10 塩 0.1 こしょう 0.02	赤）冷豚肉 27 緑）なす 10 緑）かぼちゃ 20 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 20 黄）カレールウ 13 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2 緑）トマトピューレ 2 塩 0.01 こしょう 0.02 黄）油 1 赤）冷ベーコン 10 緑）キャベツ 25 緑）にんじん 5 塩 0.01 こしょう 0.01 黄）油 0.3 毎月19日は食育の日		

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！

早起き　朝ごはん　早寝



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	614	24.1	30	346	78	2.9	2.6	235	0.38	0.46	24	2.09	5.8
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	4.5g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