2019年 5月　**学校給食予定献立表**　（中区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	堺のめぐみ　・小松菜：7,8,14,31日 ・玉ねぎ：29日	おわんでごはんの日 今月は8日、10日、14日、16日、17日、23日、24日、30日、31日		毎月19日は食育の日
	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比				
こんだて	えいよう三色	7 ミニパン・揚げパン 牛乳 豆腐スープ 春雨の炒め煮	8 ごはん・牛乳 さつま汁 ☆さわらの野菜あんかけ	9 大麦パン・牛乳 カレーうどん（米粉ルウ） ☆ホットサラダ	10 ごはん・牛乳 八宝菜 ☆焼シューマイ
栄養価		612　21.8　34	612　23.7　22	604　24.1　28	605　23.2　25
おかずの内容（g）	（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 （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 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	黄）ミニパン 1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 2 赤）冷鶏肉 10　緑）小松菜 5 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）冷豆腐 30　黄）油 1 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 15　緑）にら 3 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.2 黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3 塩 0.1　こしょう 0.02 黄）ごま油 0.3	赤）冷鶏肉 10　緑）ささがきごぼう 7 緑）青ねぎ 2　緑）大根 15 緑）にんじん 10　黄）さつまいも 25 赤）赤みそ 8　赤）白みそ 3 けずりぶし 2 赤）冷さわら 1切　黄）油 0.5 料理酒 1　緑）小松菜 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15 黄）油 0.1　黄）砂糖 2 しょうゆ 2　酢 1.5 黄）片栗粉 0.5　けずりぶし	赤）冷豚肉 15　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 赤）焼かまぼこ 10　赤）冷うすあげ 5 黄）冷うどん 45　黄）米粉カレールウ 8.5 しょうゆ 1　塩 0.01 けずりぶし 2 赤）まぐろ（油漬） 5　緑）ホールコーン缶 5 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5 黄）砂糖 1.5　酢 2 しょうゆ 2.5　黄）いりすり白ごま 0.5 黄）ごま油 0.3	赤）冷豚肉 15　赤）うずら卵缶 20 緑）たけのこ水煮 10　緑）キャベツ 40 緑）ちんげん菜 15　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　緑）緑豆もやし 10 緑）干しいたけ 0.2　黄）油 1 中華ブイヨン 2　しょうゆ 3 塩 0.1　こしょう 0.02 黄）片栗粉 1.5　黄）ごま油 0.3 赤）冷シューマイ 2個
こんだて	13 コッペパン・牛乳 五目ラーメン ☆いそのサラダ ミックスジャム	14 ごはん・牛乳 赤だし 浦上そぼろ 小魚の佃煮	15 ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー（米粉ルウ） ☆抹茶チョコチップケーキ	16 ごはん・牛乳 肉団子スープ 厚揚げのチリソース	17 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆鮭の風味焼
栄養価	642　23.7　25	604　27.4　21	626　21.3　32	623　21.4　25	653　28.2　22
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10　緑）ホールコーン缶 10 緑）たけのこ水煮 10　緑）ちんげん菜 10 緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.1 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10 緑）緑豆もやし 10　黄）冷中華麺 45 黄）油 1　中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）かつお(油漬) 10　緑）キャベツ 30 緑）たまねぎ 5　赤）乾わかめ 0.3 赤）花かつお 0.2　黄）砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2 黄）いりすり白ごま 0.5　黄）ごま油 0.3 黄）ミックスジャム 1袋	緑）小松菜 10　緑）えのき茸 5 赤）冷うすあげ 3　赤）冷豆腐 30 赤）乾わかめ 0.3　黄）ふ 1 赤）赤みそ 6　赤）豆みそ 5 けずりぶし 2 赤）冷豚肉 30　つきこんにゃく 15 緑）ささがきごぼう 15　緑）にんじん 15 緑）緑豆もやし 20　赤）平天 15 黄）油 0.5　黄）砂糖 2 みりん 1　しょうゆ 2 けずりぶし 赤）小魚の佃煮 1袋	赤）冷豚肉 15　赤）大豆水煮 20 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 50 黄）油 1　ボーンストック 1 黄）米粉ハヤシルウ 10　トマトケチャップ 5 緑）ブルーンピューレ 4　ウスターソース 0.5 塩 0.01　こしょう 0.02 黄）小麦粉 9　黄）米粉 6 ベーキングパウダー 0.4　黄）砂糖 9 赤）牛乳 12　抹茶 0.2 黄）チョコチップ 1.5　黄）油 3	赤）冷チキンボール 20　緑）青ねぎ 2 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10　緑）干しいたけ 0.2 黄）緑豆春雨 7　黄）油 1 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4 塩 0.2　こしょう 0.02 黄）ごま油 0.3 赤）冷豚肉 15　緑）ピーマン 3 緑）白ねぎ 1　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20 赤）冷厚揚げ 35　黄）油 0.5 トマトケチャップ 6　豆板醤 0.1 料理酒 1　塩 0.1 こしょう 0.01　黄）砂糖 0.8 しょうゆ 1　黄）片栗粉 1	赤）冷豚肉 15　緑）えんどう豆 2 緑）土しょうが 1　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 60 赤）一口魚菜天 20　黄）油 1 黄）砂糖 2.5　みりん 1 しょうゆ 5　けずりぶし 1 赤）冷鮭 1切　酢 2 淡口しょうゆ 0.2　黄）油 0.5
こんだて	20 ソフトパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆ごぼうサラダ	21 ごはん・牛乳 レタスとうずら卵のスープ ドライカレー（米粉ルウ）	22 オリーブパン・牛乳 チキンプロス ミンチカツ	23 ごはん・牛乳 しおちゃんこ汁 ☆一口焼きとり ふりかけ	24 ごはん・牛乳 豚汁 ☆焼さば
栄養価	643　24.4　26	630　25.2　27	610　23.1　39	605　24.8　26	616　27.6　27
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 15　緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30 赤）焼ちくわ 10　緑）切干大根 5 黄）スパゲティ 20　黄）油 1 とんかつソース 10　ウスターソース 3 しょうゆ 1　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）かつお(油漬) 5　緑）ホールコーン缶 10 緑）ささがきごぼう 20　緑）にんじん 3 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 しょうゆ 1.5　黄）あたりごま 2 黄）いりすり白ごま 0.2　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2	赤）冷ベーコン 7　赤）うずら卵缶 15 緑）レタス 20　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40　赤）高野豆腐 10 黄）油 0.5　洋風ブイヨン 1 黄）米粉カレールウ 2　トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.05　カレー粉 0.2 ウスターソース 1　塩 0.2 こしょう 0.02	赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 20 緑）セロリ 3　緑）大根 15 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 25 黄）油 1　白湯スープ 2 淡口しょうゆ 4　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷ミンチカツ 1個　黄）油 5	赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10 緑）たけのこ水煮 10　緑）キャベツ 20 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 15　黄）じゃがいも 20 中華ブイヨン 1　みりん 0.5 塩 1　けずりぶし 1 赤）冷鶏肉 50　黄）砂糖 1 みりん 3　しょうゆ 2 料理酒 0.5　塩 0.1 黄）片栗粉 0.3 ふりかけ（みりん焼） 1袋	赤）冷豚肉 15　つきこんにゃく 10 緑）ささがきごぼう 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 8 赤）白みそ 3　けずりぶし 2 赤）冷さば 1切
こんだて	27 コッペパン・牛乳 キャベツスープ 煮込みチキンボール	28 ごはん・牛乳 ハヤシライス（米粉ルウ） ☆ポテトサラダ	29 ミルクパン・牛乳 フォー ☆タンドリーチキン	30 ごはん・牛乳 関東煮 ☆野菜のごま酢	31 ごはん・牛乳 野菜たっぷりみそ汁 いわしのかば焼風
栄養価	605　25.4　33	636　21.3　24	612　25.2　36	627　24.0　24	611　21.7　27
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 30 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　黄）油 1 中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷チキンボール 50　緑）ピーマン 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5　トマトケチャップ 8 ウスターソース 1　黄）砂糖 0.01	赤）冷豚肉 25　緑）マッシュルーム缶 10 緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 50　黄）油 1 ボーンストック 1　黄）米粉ハヤシルウ 11 トマトケチャップ 5　緑）トマトピューレ 8 ウスターソース 3　塩 0.01 こしょう 0.02 赤）冷ボンレスハム 7　緑）きゅうり 5 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10 黄）じゃがいも 40　塩 0.1 こしょう 0.02　黄）砂糖 0.5 酢 1　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4	赤）冷豚肉 10　緑）たけのこ水煮 6 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 0.2 黄）ベトナム麺（フォー） 8　黄）油 0.5 ボーンストック 2　淡口しょうゆ 3 塩 0.3 赤）冷鶏肉 1切　黄）ｸﾘｰﾑ(植物性) 4 カレー粉 0.3　トマトケチャップ 3 ウスターソース 1.5　しょうゆ 1 塩 0.1　こしょう 0.02	赤）冷鶏肉 15　赤）うずら卵缶 20 三角切こんにゃく 30　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　けずりぶし 1 赤）冷ボンレスハム 10　緑）キャベツ 20 緑）にんじん 5　緑）緑豆もやし 10 赤）乾わかめ 0.2　黄）砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2 黄）いりすり白ごま 1	緑）キャベツ 15　緑）小松菜 10 緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　緑）緑豆もやし 10 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4 けずりぶし 2 赤）冷いわし（粉付） 1切　黄）油 4 黄）砂糖 3　みりん 3 しょうゆ 3.5

☆・・・オーブン献立

ベトナム

フォー

5月29日（水）

米粉で作った平たい麺のことを「フォー」と言います。つるつるした食感が人気です。
透き通ったスープに、麺、牛肉・鶏肉などの肉類、コリアンダーなどを入れて食べます。ベトナムでは食卓で好みで種々の調味料を加え、ライム果汁をしぼりかけて食べるそうです。

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 (μgRE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	620	24.1	28	300	73	1.6	2.6	208	0.36	0.48	17	2.28	3.3
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上