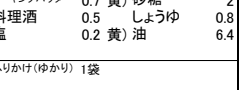
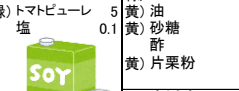
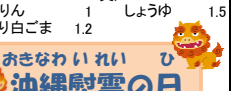
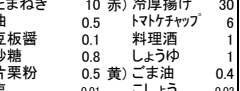
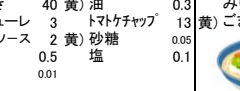
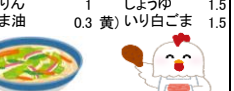


月		火		水		木		金		
こんだて		主 食 (ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		～旬の食べもの～ 【 あじ 鰹 】 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。 「味がいい」ということから名付けられたともいわれるアジは種類も多く、日本ではなじみ深い魚の一つです。1年を通じて出回っていますが、6月から8月が旬の魚です。		1 ごはん・牛乳 サンラータン ☆カルシウムサラダ		2 コッペパン・牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のラタトゥイユ		
栄養価		エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比				57122.426		57725.036		
おかずの内容 (g)	えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨を作る食べ物 (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。 ・☆はオープン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります		堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・1日・5日 たまねぎ・・・2日・6日・9日・13日・20日・22日・23日・27日		赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 緑豆春雨 7 赤) 鶏卵 10 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 酢 2 塩 0.01 しょうゆ 0.02 豆板醤 0.1		赤) 冷ペーコン 10 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 牛乳 20 黄) ホワイトルウ 5 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 0.5 洋風ブイオン 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02			
					赤) まぐろ(油漬) 5 緑) キャベツ 10 小松菜 12 緑) にんじん 5 緑) 切干大根 2 赤) 冷ちりめんじゃこ 1 黄) いりすり白ごま 1 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.2		赤) 鶏鶏肉 30 緑) 皮むきトマト缶 10 緑) なす 15 緑) ブロッコリー 15 緑) にんにく 0.1 緑) たまねぎ 15 緑) トマトチャップ 7 黄) オリーブ油 0.5 黄) 砂糖 0.1 ウスターソース 1.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01			
					赤) 冷鶏肉 20 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼ 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 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 4		黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) ちんげん菜 10 緑) えのき豆 5 緑) にんじん 10 黄) ビーフン 8 黄) 油 0.3 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02			
					赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 3 赤) 焼くわ 2 赤) 冷ちりめんじゃこ 2 黄) いり白ごま 2 黄) 天かす 1.5 赤) 煮干し 0.5 赤) 牛乳 12 黄) お好み焼き粉 12 黄) 油 1 ウスターソース 1 どんかつソース 3		赤) 冷ウインナー 25 緑) にんじん 5 たまねぎ 25 黄) じゃがいも 10 トマトチャップ 4 ウスターソース 1.5 塩 0.01 黄) 油 0.3			
5		ごはん・牛乳 チャージ豆腐 ☆ペイグドポテト		6		ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆アスパラサラダ		8		
583		22.1 27		634		21.1 31		614		
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 20 緑) 小松菜 15 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 赤) 冷厚揚げ 45 緑) 干しいたけ 0.3 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 赤) 赤みそ 5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 1		赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 焼くわ 5 黄) スパゲティ 30 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 ウスターソース 0.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5		赤) 冷鶏肉 25 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルウ 12 緑) トマトピューレ 10 トマトチャップ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5		赤) 冷豚肉 20 つきこんにやく 10 緑) ささがきごぼ 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 2 赤) 白みそ 4 削りぶし 4		黄) ミニパン 1個 黄) 油 4 黄) グラニュー糖 2 赤) 冷鶏肉 10 緑) たまねぎ 15 緑) ちんげん菜 10 緑) えのき豆 5 緑) にんじん 10 黄) ビーフン 8 黄) 油 0.3 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02	
	黄) じゃがいも 50 黄) 油 2 塩 0.2 しょうゆ 0.02		赤) 冷あじ 1個 赤) とろけるチーズ 7 黄) パジル 0.05 黄) パン粉 1.5 黄) 油 1 しょうゆ 0.01		赤) 冷ペーコン 13 緑) グリーンアスパラ 7 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) マヨネーズ 1.5		赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 3 赤) 焼くわ 2 赤) 冷ちりめんじゃこ 2 黄) いり白ごま 2 黄) 天かす 1.5 赤) 煮干し 0.5 赤) 牛乳 12 黄) お好み焼き粉 12 黄) 油 1 ウスターソース 1 どんかつソース 3		赤) 冷ウインナー 25 緑) にんじん 5 たまねぎ 25 黄) じゃがいも 10 トマトチャップ 4 ウスターソース 1.5 塩 0.01 黄) 油 0.3	
	は くち けんこうしゅうかん 歯と口の健康週間		よく噛んで食べよう!							
	12		ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 なすと豚肉の炒め煮 ☆焼ししゃも		13		ごはん・牛乳 うま塩うどん 長崎ちゃんぽん ふりかけ		15	
597		26.0 26		595		21.2 26		642		
おかずの内容 (g)	赤) 冷キんホル 20 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.02 削りぶし 2.5		赤) 冷鶏肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 45 赤) 牛乳 20 黄) ホワイトルウ 8 黄) 油 1 洋風ブイオン 1 塩 0.1 しょうゆ 0.02		赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 10 黄) 冷うどん 50 赤) みりん 0.5 淡口しょうゆ 2 塩 0.8 削りぶし 2		赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 15 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 10 削りぶし 2		赤) 冷さば 1切 緑) 土しよが 1 黄) 砂糖 4 しょうゆ 4 料理酒 2 赤) みりん 2.5 ねり梅 3 酢 0.5	
	赤) 冷豚肉 25 つきこんにやく 10 緑) なす 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 料理酒 1 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4 黄) 片栗粉 1 削りぶし 1		赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 1 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 1.5 黄) マヨネーズ 1.5		黄) じゃがいも 50 黄) 小麦粉 10 赤) ベーキングパウダー 0.7 黄) 砂糖 2 料理酒 0.5 しょうゆ 0.8 塩 0.2 黄) 油 6.4		赤) 冷さば 1切 緑) 土しよが 1 黄) 砂糖 4 しょうゆ 4 料理酒 2 赤) みりん 2.5 ねり梅 3 酢 0.5		赤) 冷豚肉 15 赤) 冷ウインナー 10 黄) ミックスビーズ水煮 20 緑) にんにく 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 トマトチャップ 6 どんかつソース 2 ウスターソース 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 チリパウダー 0.02	
	赤) 冷ししゃも 1尾								赤) ヨーグルト(プレーン) 1個 ブラジル料理	
	19		ごはん・牛乳 ボウカレーライス ツナごぼう炒め		20		ごはん・牛乳 わかめスープ 冬瓜の中華風うま煮 ☆焼とうもろこし		22	
619		21.4 28		590		23.8 23		631		
おかずの内容 (g)	赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 10 黄) カレーウ 13 トマトチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1		赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 赤) 豆乳 5 黄) カム(大豆性) 20 洋風ブイオン 1 塩 0.5 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.3		赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 豆腐 10 赤) 乾わかめ 0.3 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.01 しょうゆ 0.02		赤) 冷豚肉 25 こんにやく 10 緑) 三豆豆腐 3 緑) 土しよが 15 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 赤) 平天 20 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 5 しょうゆ 5 赤) みりん 1 削りぶし 0.5		赤) 冷さば 1切 しょうゆ 1 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 料理酒 1 黄) 片栗粉 0.5	
	赤) まぐろ(油漬) 15 緑) ささがきごぼ 20 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 しょうゆ 1.3 赤) みりん 0.5		赤) 冷キんホル 40 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 洋風ブイオン 0.3 トマトチャップ 7 ウスターソース 0.5 トマトピューレ 5 黄) 砂糖 0.05 塩 0.01		赤) 冷豚肉 20 緑) とうがん 35 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.3 中華ブイオン 1 砂糖 1.5 しょうゆ 2.5 酢 0.5 豆板醤 0.1 黄) 片栗粉 0.5		赤) 冷さわら 1切 しょうゆ 1 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 料理酒 1 黄) 片栗粉 0.5		緑) にがり 30 黄) 片栗粉 4 黄) 油 3.4 黄) 砂糖 1.5 黄) いり白ごま 1 しょうゆ 1.5 黄) いり白ごま 1.2	
	 毎月19日は 食育の日		 SOY						おきなわ いれい ひ 沖縄慰霊の日	
	26		ごはん・牛乳 すまし汁 ☆焼鯖 豚肉とキャベツのうまだれ炒め		27		ごはん・牛乳 ワンタン 厚揚げのチリソース		29	
604		29.3 29		629		24.7 25		572		
おかずの内容 (g)	緑) 青ねぎ 2 緑) えのき豆 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 15 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.3 削りぶし 2		赤) 冷ウインナー 15 緑) 皮むきトマト缶 15 黄) 白いげん豆腐水 15 緑) キャベツ 10 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 トマトチャップ 7 洋風ブイオン 1 しょうゆ 2 塩 0.05 しょうゆ 0.02 黄) 砂糖 0.01 黄) 油 0.5		赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 棒状 10 黄) ワンタン皮 10 黄) 油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02		赤) 冷ペーコン 10 緑) レタス 15 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 15 赤) 鶏卵 15 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.5		赤) 冷鶏肉 25 緑) エリンギ 3 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.3 緑) トマトピューレ 3 トマトチャップ 13 ウスターソース 2 黄) 砂糖 0.05 しょうゆ 0.5 塩 0.1	
	赤) 冷さば 1切		黄) 冷コロケ 1個 黄) 油 6 黄) 砂糖 0.5 ウスターソース 3		赤) 冷豚肉 15 緑) ビーマン 5 緑) 白ねぎ 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 厚揚げ 30 黄) 油 0.5 トマトチャップ 6 豆板醤 0.1 料理酒 1 黄) 砂糖 0.8 しょうゆ 0.5 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.1		赤) 冷鶏肉 25 緑) レタス 15 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 黄) 油 0.3 緑) トマトピューレ 3 トマトチャップ 13 ウスターソース 2 黄) 砂糖 0.05 しょうゆ 0.5 塩 0.1		赤) 冷鶏から揚げ 50 黄) 砂糖 2 みりん 1 しょうゆ 1.5 黄) ごま油 0.3 黄) いり白ごま 1.5	
	赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 35 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 黄) 油 1 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 砂糖 1 しょうゆ 1 料理酒 1 赤) みりん 1 酢 1 オイスターソース 1									

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)
6月平均	606	24.9	29	320	77	2.4	2.6	209	0.39	0.48	21	2.34	4.5
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