

(堺区)

堺市教育委員会

|                                           | 月                                                                                                                                                                                                         | 火                                                                                                                                                                                                | 水                                                                                                                                                                   | 木                                                                                                                                                                          | 金                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こ<br>ん<br>だ<br>て                          | 3<br><br>ごはん・牛乳<br>五目汁<br>白身魚フライ<br>枝豆                                                                                                                                                                    | 4<br><br>ミニミルクパン・牛乳<br>なすとトマトのスパゲティ<br>☆ツナピー焼                                                                                                                                                    | 5<br><br>ごはん・牛乳<br>豚汁<br>きびなごフライ<br>きゅうりの甘酢煮                                                                                                                        | 6<br><br>ごはん・牛乳<br>セタ汁<br>☆ハンバーグの甘酢かけ<br>フルーツゼリー                                                                                                                           | 7<br><br>コッペパン・牛乳<br>トマトポークンチューー<br>野菜のソテー<br>☆ブト                                                                                                                                                             |
| 栄養価                                       | 599      25.0      26                                                                                                                                                                                     | 607      24.4      36                                                                                                                                                                            | 577      23.9      24                                                                                                                                               | 647      23.0      22                                                                                                                                                      | 635      23.9      29                                                                                                                                                                                         |
| お<br>か<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>（<br>g<br>） | 赤) 冷鶏肉    20 緑) キャベツ    10<br>緑) 青ねぎ    2 緑) にんじん    20<br>緑) たまねぎ    20 赤) 冷豆腐    20<br>赤) 赤みそ    7 赤) 白みそ    7<br>削りぶし    2                                                                             | 赤) 冷豚肉    15 緑) 皮むきトマト缶    10<br>緑) なす    15 緑) にんにく    0.1<br>緑) にんじん    10 緑) たまねぎ    35<br>赤) 高野豆腐    4 黄) スパゲティ    25<br>トマトケチャップ    1<br>塩    0.1 こしょう    0.02<br>黄) 砂糖    0.01 黄) 油    0.5 | 赤) 冷豚肉    20 つきこんにやく    10<br>緑) 青ねぎ    2 緑) にんじん    10<br>緑) たまねぎ    15 黄) じゃがいも    20<br>赤) 赤みそ    7 赤) 白みそ    4<br>削りぶし    2                                     | 赤) 冷鶏肉    10 緑) オクラ    5<br>緑) にんじん    10 緑) たまねぎ    20<br>赤) 冷豆腐    20 黄) ビーフン    1<br>みりん    0.5 淡口しょうゆ    6<br>塩    0.01 だし昆布    0.3<br>削りぶし    2.5                     | 赤) 冷豚肉    20 緑) にんにく    0.3<br>緑) 土しょうが    0.3 緑) にんじん    10<br>緑) たまねぎ    40 黄) じゃがいも    45<br>黄) 油    1 洋風フイヨン    1<br>ローリエ    0.01 トマトケチャップ    12<br>ウスターソース    2 とんかつソース    0.5<br>塩    0.15 こしょう    0.02 |
|                                           | 赤) 冷白身魚フライ 1個 黄) 油    0.5<br>ウスターソース    3 黄) 砂糖    0.5                                                                                                                                                    | 赤) まぐろ(油漬)    10 緑) ヒーマン    10<br>緑) にんじん    5 黄) じゃがいも    10<br>黄) マネズミ風ドレッシング    10<br>塩    0.1 しょうゆ    0.2<br>こしょう    0.01                                                                    | 赤) きびなごフライ    3.5<br>塩    0.06                                                                                                                                      | 赤) 冷チキンハンバーグ 1個 緑) ヒーマン    2<br>緑) にんじん    10 緑) たまねぎ    2<br>黄) 砂糖    2 しょうゆ    30<br>酢    3 黄) 片栗粉    0.5<br>黄) 油    0.3                                                 | 赤) ホールコーン缶    10 緑) キャベツ    15<br>緑) にんじん    10 黄) 油    0.3<br>塩    0.1 こしょう    0.01                                                                                                                          |
|                                           | <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px;"> <p align="center"><b>塚のめぐみ</b></p> <p>堺産農産物 『塚のめぐみ』を<br/>使用する予定です。<br/>たまねぎ…4日・7日・<br/>              10日・12日<br/>にんじん…4日<br/>なす…4日・19日</p> </div> |                                |   | <br> | 赤) 牛乳    12 赤) とろけるチーズ    5<br>黄) 米粉    7 黄) 小麦粉    7<br>ケーキパウダー    0.5 黄) 砂糖    7<br>黄) 油    3                                                                                                               |
|                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                  | セタこんだて                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                            |                                                                                                                            |

| 10                                                                                                                                                                  |          |    |         | 11                                                                                                                                                                  |             |      |         | 12                                                                                                                                                                  |         |     |          | 13                                                                                                                                                                     |         |     |          | 14                                                                                                                                |           |     |         |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|------|
| ごはん・牛乳<br>カレーうどん<br>☆ごま酢かけ                                                                                                                                          |          |    |         | コッペパン・牛乳<br>パンブキンスープ<br>☆鮭の香草焼<br>チョコレートクリーム                                                                                                                        |             |      |         | ごはん・牛乳<br>肉じゃが<br>☆豆とひじきのサラダ                                                                                                                                        |         |     |          | ごはん・牛乳<br>八宝菜<br>揚げギョーザ                                                                                                                                                |         |     |          | ミルクパン・牛乳<br>スープ煮<br>☆ボヨ・アラ・ブラサ                                                                                                    |           |     |         |      |
| 61722.326                                                                                                                                                           |          |    |         | 69128.439                                                                                                                                                           |             |      |         | 58122.222                                                                                                                                                           |         |     |          | 61822.331                                                                                                                                                              |         |     |          | 59527.138                                                                                                                         |           |     |         |      |
| おかずの内容<br>(g)                                                                                                                                                       | 赤) 冷豚肉   | 20 | 緑) 青ねぎ  | 2                                                                                                                                                                   | 赤) 冷ペーゴン    | 5    | 緑) かぼちゃ | 30                                                                                                                                                                  | 赤) 冷豚肉  | 20  | 緑) にんじん  | 20                                                                                                                                                                     | 赤) 冷豚肉  | 20  | 赤) うずら卵缶 | 25                                                                                                                                | 赤) 冷ワインナー | 10  | 緑) キャベツ | 20   |
|                                                                                                                                                                     | 緑) にんじん  | 10 | 緑) たまねぎ | 3                                                                                                                                                                   | 緑) にんじん     | 10   | 緑) たまねぎ | 40                                                                                                                                                                  | 緑) にんじん | 40  | 黄) じゃがいも | 70                                                                                                                                                                     | 緑) キャベツ | 20  | 赤) ちんげん菜 | 10                                                                                                                                | 緑) にんじん   | 15  | 緑) たまねぎ | 30   |
|                                                                                                                                                                     | 赤) 冷うすあげ | 5  | 黄) 冷うどん | 60                                                                                                                                                                  | 緑) 冷かぼちゃ裏こし | 35   | 赤) 牛乳   | 15                                                                                                                                                                  | 黄) 油    | 1   | 黄) 砂糖    | 2.5                                                                                                                                                                    | 緑) にんにく | 0.2 | 緑) 土しょうが | 0.3                                                                                                                               | 黄) じゃがいも  | 50  | 黄) 油    | 0.5  |
|                                                                                                                                                                     | 黄) カレールウ | 9  | ウスターソース | 0.5                                                                                                                                                                 | 洋風フイヨン      | 1.5  | 塩       | 0.5                                                                                                                                                                 | しょうゆ    | 5   | みりん      | 1                                                                                                                                                                      | 緑) にんじん | 15  | 緑) たまねぎ  | 35                                                                                                                                | 洋風フイヨン    | 1   | 淡口しょうゆ  | 1    |
|                                                                                                                                                                     | しょうゆ     | 1  | 削りぶし    | 2                                                                                                                                                                   | こしょう        | 0.02 | 黄) 油    | 0.5                                                                                                                                                                 | 削りぶし    | 0.5 |          |                                                                                                                                                                        | 黄) 油    | 0.5 | 黄) 片栗粉   | 2                                                                                                                                 | 塩         | 0.2 | こしょう    | 0.02 |
| 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ 20<br>緑) にんじん 10 しょうゆ 2<br>黄) 砂糖 1.5 酢 1.5<br>黄) ごま油 0.3 黄) いすり白ごま 1.5                                                                        |          |    |         | 赤) 冷鮭 40 緑) バセリ 0.2<br>緑) たまねぎ 5 黄) じゃがいも 25<br>黄) オリーブ油 1.3 塩 0.3<br>こしょう 0.01                                                                                     |             |      |         | 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5<br>赤) 大豆水煮 15 緑) にんじん 7<br>赤) 乾ひじき 0.5 緑) たまねぎ 1<br>黄) 砂糖 2 酢 2<br>しょうゆ 3 和がらし 0.02                                                      |         |     |          | 中華フイヨン 2 黄) ごま油 0.5<br>しょうゆ 3 塩 0.2<br>こしょう 0.02                                                                                                                       |         |     |          | 赤) 鶏胸肉 50 緑) にんにく 0.2<br>こしょう 0.01 料理酒 0.3<br>しょうゆ 2.5 酢 1.5<br>塩 0.02 こしょう 0.01<br>粒入りマスタード 0.5 トマトケチャップ 2.5<br>黄) ヨネス風トッピング 1.2 |           |     |         |      |
|   |          |    |         |   |             |      |         |   |         |     |          |   |         |     |          | <div>ペルーの料理</div>                              |           |     |         |      |

|                               |                                                                                                                                                                   |       |                                                                                                                       |                                                                                                                 |                                                                                                       |                                                                                        |                                            |                                  |                                                                                       |                                                                                                                              |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こん<br>だ<br>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>トマト担々麺<br>☆ツナとポテのチーズ焼                                                                                |                                                                                                       | 19                                                                                     | ごはん・牛乳<br>夏野菜カレーライス<br>キャベツのソーテー           |                                  | ～旬の食べもの～                                                                              | ★★★★★<br>7月7日は『七夕』です<br><br>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。<br><br>★★★★★ |
|                               | 栄養価                                                                                                                                                               | エネルギー |                                                                                                                       | たんぱく質                                                                                                           | 脂質                                                                                                    |                                                                                        | エネルギー比                                     | 593                              |                                                                                       |                                                                                                                              |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(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><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。 |       | 赤) 冷豚肉 10<br>緑) ちんげん菜 10<br>緑) 土ようが 0.5<br>緑) たまねぎ 20<br>黄) 冷中華麺 40<br>中華フイオン 1<br>黄) 砂糖 1<br>豆板醤 0.2<br>黄) こしょう 0.02 | 10 緑) トマト<br>10 緑) にんにく<br>5 緑) にんじん<br>20 赤) 高野豆腐<br>40 黄) 油<br>1 赤) 赤みそ<br>1 しょうゆ<br>0.2 料理酒<br>0.5 塩<br>0.02 | 25 赤) 冷豚肉 27<br>0.3 緑) かぼちゃ 20<br>5 緑) たまねぎ 30<br>2 黄) カレールウ 13<br>0.5 緑) トマトピューレ 2<br>こしょう 0.02      | 27 緑) なす 10<br>20 緑) にんじん 10<br>30 黄) じゃがいも 20<br>2 緑) トマトケチャップ 2<br>2 塩 0.01<br>1 油 1 | 赤) 冷ベーコン 10<br>0.01 緑) にんじん 5<br>こしょう 0.01 | 緑) キャベツ 25<br>塩 0.01<br>黄) 油 0.3 |  |                                                                                                                              |
|                               | ★予定献立は内容を一部変更する場合があります                                                                                                                                            |       | 赤) まぐろ(油漬) 5<br>緑) たまねぎ 5<br>赤) とうけるチーズ 10<br>こしょう 0.02                                                               | 5 緑) にんじん<br>5 黄) じゃがいも<br>10 塩<br>0.1                                                                          | 毎月19日は<br>食育の日<br> |                                                                                        |                                            |                                  |                                                                                       |                                                                                                                              |

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| こんだて<br><br>栄養係<br><br>おかずの内容（g） |  <h2 style="text-align: center;">夏を元気に過ごすためには？</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>●朝ごはんをしっかり食べましょう。</li> <li>●早寝早起きをし、生活リズムを整えましょう。</li> <li>●バランスのよい食事をこころがけましょう。</li> <li>●十分な水分補給で熱中症予防をしましょう。</li> <li>●アイスやジュースの摂りすぎに注意しましょう。</li> </ul>  | <h2 style="text-align: center;">夏休みも忘れずに！</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>早寝</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>早起き</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>朝ごはん</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>2学期の給食は<br/>8月29日（火）<br/>から始まります。</p>  </div> </div> |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| 栄養価     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質エネルギー比<br>(%) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタミンA<br>( $\mu$ gRAE) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(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