	月	令和6年 □	8·9月 学校 火	給貨	予定	献立表 水	(<u>(区)</u>		木		1		堺市教 金	育委員会
こんだて	えいよう三色	大	ばん・パン)・牛乳 きなおかず いさなおかず		28	ごはん・牛! 塩ちゃんこ ☆鯖のみそ	汁			ごはん・牛! パンプキン タコライス原	スープ		30	黒糖パン・牛 ポークシチュ キャベツの唐	_
*養価 おかずの	(赤)筋肉・血液・骨・歯 をつくる食べ物 (黄)熱やカのもとになる 食べ物		んぱく質 脂質エネルギー	赤) 緑) 緑)	581 冷豚肉 キャじん を 天 ししょ 塩	10 緑) 10	29 つきこんにゃく 青ねぎ たまねぎ 中華ブイヨン みりん 削りぶし	2 15 黄 1 赤 0.5	575 赤) 冷ベーコ: 录) にんじん 走) じゃがいき た) 牛乳 塩 黄) 油	10 緑)	たまねぎ 4 冷かぼちゃ裏ごし 3 洋風ブイヨン 1.	5 赤) 0 緑) 0 黄) 5 緑)	575 冷豚肉 たまねぎ 油 デミグラスソ トマトピュ・ 塩	0.5 黄) ブ ース 5 ト ーレ 10 ウ	35 こんじん 20 こんじん 50 ごうウンルウ 8 マトケチャップ 5 マスターソース 1 こしょう 0.01
内容(g)	(緑) 体 の 調子を整える 食べ物 ★予定献立は内容を一部	示していま ・(冷)は冷凍 ・☆はオーブ	は中学年の量を す。 東品を示しています。 ン献立です。	黄)	冷さば 料理酒 ごま油	1切 0.5 赤) 0.3 黄)	赤みそ砂糖	1.5 2 約	た) 冷豚肉 た) ひきわり大豆 表) にんにく え) たまねぎ トマトケチャッ ウスターソ・ こしょう	^{水煮} 15 緑) 0.1 緑) 10 黄) プ 5	にんじん 油 0.	0 緑) 5 黄) 3 3 2	にんにく	0.2 緑)に 0.3 塩	こんじん 5
Ē	変更する場合があります		9600000								aı		V		
んだて	2 ごはん・牛乳 五目汁 豚肉のごま風味 570 25.4 25	3 押	糖パン・牛乳 に麦入り豆乳スープ ハンバーグバジルソース 25.5 33		博献立 4 中国 577	ごはん・牛! ワンタン 麻婆豆腐 23.6	řl 23			ごはん・牛! 塩ラーメン 大豆の甘辛 22.3			6	コッペパン・4 ポトフ 鶏肉のラタト・ 26.7	
おかずの	線) にんじん は 前) じゃがいも 20 線) 緑豆もやし は 5 赤) 冷うすあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2 赤) 冷豚肉 30 緑) ピーマン 5	赤) 冷鶏肉 緑) にんじん 黄) 押し麦 黄) 油 黄) 米粉 こしょう	20 緑) たまねぎ 7 赤) 豆乳 0.5 中華ブイヨン 1 2.5 塩 (30 緑) 30 赤) 1.5).5	中華ブイ 淡口しょ こしょう	10 緑) 10 黄) ヨン 1 黄) うゆ 4	塩	20 8 約 0.5 或 0.05	(市) 冷豚肉(市) おいまり(市) おいまり(市) おいまり(市) おいまり(市) おいまり(市) はいまり(市) はいまり(市) はいまり(市) おいまり(市) おいまり<	菜 10 緑) 20 赤) i 40 0.5	にんじん 1 乾わかめ 0.	0 緑) 2 緑) 2 黄) 9	淡口しょ [:] こしょう	25 緑)に 30 黄)じ 0.5 沖 うゆ 1 塩	ジャがいも 50 羊風ブイヨン 1 塩 0.3
内容(g)	緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.5	しょうゆ 黄) 片栗粉	0.02 黄) オリーブ油 (1 黄) 砂糖	(A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A) (A)	冷にに冷油赤砂料片豚んの豆 み糖理栗肉にじ腐 そ 酒粉	0.1 線 10 線 60 線 0.5 1.5 赤 0.5 0.5	青ねょうが さましましいが でいましたでいました。 でいるでいました。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできる。 でいるできるできるできる。 でいるできるできるできるできる。 でいるできるできるできるできる。 でいるできるできるできるできるできるできる。 でいるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできる	20 黄 0.2 黄	株) 大豆水煮 麦) 片栗粉 麦) 砂糖 しょうゆ	1.5 1.3	油 3. みりん 1.	9 緑) る 黄)	冷 なにく たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	15 緑) ス 0.1 緑) た プ 7 黄) オ 0.1 ウ	びきトマト缶 10 でッキーニ 15 こまねぎ 15 トリーブ油 0.5 フスターソース 1 こしょう 0.01
こんだて	9 ごはん・牛乳 卵入り冬瓜スープトッポギ	10 ^野 ☆	ッペパン・牛乳 菜スープ かぼちゃのチーズ焼き ックスジャム		11	ごはん・牛! こぶうどん なすと豚肉	の炒め煮		12	ごはん・牛! 月見汁 ☆焼さば みたらしだ	ران الله الله الله الله الله الله الله ال		13	コッペパン・牛 ミネストローネ コロッケ	۲
業価おかずの	赤) 冷ペーコン 8 線 とうがん 25 線) 青ねぎ 2 線) にんじん 10 線) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 削りぶし 2 淡ロしょうゆ 3.5 塩 001 黄) 片栗粉 1 赤) 冷鶏肉 10 線) キャベツ 15	589 赤) 冷鶏肉 緑) にんじん 黄) じゃがいも 洋風ブイヨン 塩	10 緑) たまねぎ 20 黄) 油 (ウェンション 20 (ロッツ ではない ではない こしょう (ロッツ こしょう (ロッツ ではない こしょう (ロッツ ではない こうしょう (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます (ロッツ ではない はいます (ロッツ ではない はいます はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいます (ロッツ ではない はいます はいま	20 緑) 0.5 赤) 3.5 黄)	572 冷鶏肉 えのきま 冷うどん みりりぶし	: 5線) げ 3赤) 50 0.5	22 青ねぎ にんじん とろろ昆布 淡口しょうゆ 塩	10 約 1 約 4 黄	680 赤) 冷鶏肉 录) 小松菜 录) にんじん 黄) さといも 赤) 赤みそ	5 緑) 10 緑)	えのき茸 たまねぎ 1 白みそ	5 赤(3) 5 緑(3) 6 緑(3) 6 黄(3)	セロリ にんじん マカロニ	ト缶 15 黄)自 2 緑)に 10 緑)た 10 戸	こんにく 0.3 にまねぎ 30 拝風ブイヨン 1 マトケチャップ 6
内容(g)	緑) たまねぎ 15 黄) さつまいも 10 赤) 平天 5 黄) トッポギ 20	黄) ミックスジャ <i>L</i>		(4) (4) (4) (4)	なす たまねぎ			10	_{養)} 冷団子 しょうゆ つき る	1切 50 黄) 3 サこんだて 1献立	砂糖 4.		冷コロック	0.02 黄) 配 7 1個 黄) 泊	
こんだて	お月見献立 9月17日は十五夜です。	 17 ゾ	ッペパン・牛乳 ーススパゲティ ッナとポテトのチーズ・焼 29.5 28		18 685	ごはん・牛! さつま汁 いわし天ぶ キャベツの 22.3	らの甘酢か	17		ごはん・牛! 豚肉と野菜 ☆ごぼうサ 22.9	の甘辛煮		20	コッペパン・4 かぼちゃとさ・ 豚肉のマヨネ 26.9	つまいもの 豆乳スープ
おかずの内容(この頃の月は、1年で最 も明るく美しいといわれて います。十五夜の日には、 だんごや里芋・すすきなど をお供えして、月を眺めて	赤) 冷豚肉 緑) にんじん 焼ちくわ 中 本ブイヨン 塩 赤) まぐろ(油漬 緑) たまねき 赤) とろけるチース	20 線) キャベツ 15 線) たまねぎ 10 黄) 油 ス 10 ウスターソース 0.2 こしょう c 0.1 10 線) にんじん 5 黄) じゃがいも 6 8	30 30 30 30 最) 5 赤) 5 赤) 5 緑)	冷鶏肉 ささんじん さつかま 前り おいしようが 土しょうか しょうゆ	10 ぼう 3 緑 10 緑 も 20 赤 7 赤 2	つきこんにゃく 青ねぎ たまねぎ たうすあげ 白みそ	2 15 3 4 3 4 3 4 5 6 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	F) 冷豚 () 冷豚 () やい () やい () かい () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が () が	20 40 緑 40 緑 か ま う 2.5 漬 10 緑 ま ま 20 緑 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 ま 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5 2.5	糸こんにやく 1 にんじん 1 冷焼豆腐 3 油 山ようゆ 5. ホールコーン缶 1 にんじん いりずり白ごま 0. 酢 1.	5 赤((x) 赤(x) 赤((x) 赤(x) (x) (x) (x) (x) (x) (x) (x) (x) (x)	冷かしたり 海がじれたり はたり はしたり がしたが はしたが にんづう あいじれる にんが あいる にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが にんが	15 赤)/ネ 20 緑)/ 5 緑)にさ 30 黄)を 型) 20 赤)を 型) 1 黄) 0.02 黄)/ネ 5 緑)/ホ	ネペーコン 5 ペセリ 0.3 パセリん 10 いつまいも 20 三型 0.5 国由 0.5 につまで 0.5
ω)	計・みたらしだんご」が登場します。	こしょう	0.02	緑)	酢 冷ベーコ にんじん みりん 油		キャベツ 砂糖 淡口しょうゆ 削りぶし	25 0.5 1.5	淡口しょう	日は	マヨネーズ「風ドレッシング		油 しょうゆ 料理酒 こしょう	0.3 寅) ⁽³ 2 黄) ⁽⁴ 0.5 ⁽⁴	
こんだて	堺のめぐみ	24 な	ッペパン・牛乳 すとトマトのスパゲティ 梅わかめサラダ 23.9 28		25	ごはん・牛! ポークカレ・ ☆小松菜+ フルーツコ 21.5	ーライス ナラダ			ごはん・牛! 八宝菜 揚げギョー 22.3			27	コッペパン・4 フォー ☆アドボ	=乳
おかずの内	堺産農産物 『堺のめぐみ』	(表)	20 緑) 皮むきトマト缶 15 緑) にんにく (10 緑) たまねぎ 25 トマトケチャップ ス 1 塩 (D.1 緑) 35 黄) 17 黄) D.1	冷豚肉 にんじん じゃがい	25 緑) 20 緑) も 40 緑) 1 黄) プ 2	にんにく たまねぎ ブルーンピューレ カレールウ ウスターソース こしょう	50 5 12 約 0.02	(5) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	20 赤) 45 緑) 0.2 緑) 10 緑) け 0.2 黄) ヨン 2 0.1	うずら卵缶 2 ちんげん菜 1 土しょうが 0. たまねぎ 2 油 0. しょうゆ こしょう 0.	5 赤) 0 緑) 2 緑) 5 黄) 5 2	冷豚肉 にんじん 干しいた 油 淡口しょ 塩	10 緑) ち 10 緑) た け 0.3 黄) 爿 0.5 中	らんげん菜 10 たまねぎ 20 K粉平麺 12 P華ブイヨン 1.5 トンプラー 0.2
容(w)	なす・・・6日、11日 堺のめぐみ	赤) かつお(油漬 緑) にんじん ねり梅 黄) 砂糖 黄) ごま油	<u>5赤</u>) 乾わかめ (0.8 淡口しょうゆ 1	25 緑) 0.5 緑) 1.3 黄) 1.3 黄)	キャベツにんじん	15 緑) 5 1.5 ッシング 1.5	小松菜 しょうゆ 酢 パイン	10	お)冷ギョー・			4	冷鶏肉 たまねぎ しょうゆ こしょう	10 黄) 砂	
こんだて	30 ごはん・牛乳 サンラータン ☆ツナピー焼	<	るで、万博	!	©E 大阪	xpo 2025 反・関西万博公司	iキャラクターミ <i>-</i>	ヤクミヤ	2		ラーメ	ン)	15	パオズ
栄養価	赤) 冷鶏肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) 土しょうが 0.5 緑) にんじん 10	今年度は領	には大阪・関西万博 毎月世界の食文化				いらたくさん	の人	、が集まり	ます。				£	
おかずの内	線)たまねぎ 20 線)干しいたけ 0.3 赤)鶏卵 20 黄)油 次 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 酢 1 塩 0.1 こしょう 002 豆板醤 0.05	中国はと	ても広い国なので、 まけ来で おかゆと						- 숍/+ ㅆᆿ	≣ です	مند مات				± H Z
かず	赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 酢 1 塩 0.1	中国】 中国はと 南部の主食 中国は小 ん類の他、 います。 また、お	ても広い国なので、	して食 マーで)、パ: 籠包	食べるこ 小麦を オズ(中	とが多い 使った料 ¹ 華まん)、	です。北部 理が多いで 水ギョー・	3の主 です。 げなと	ラーメンた どがよく食	こどのめ べられて		— 'J'		Z'i	≢団子 ●

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルキ゛ー比 (%)	カルシウム (mg)	マク [*] ネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ピタミンA (µgRAE)	ピタミンB ₁ (mg)	ビタミンB₂ (mg)	ピタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
8•9月平均	605	16	29	295	76	2.4	2.6	235	0.40	0.47	22	2.05	4.8
文部科学省基準	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	200未満	45以上