			<u></u>	1 1	1月 学校:	哈食予定		(‡	界区)	1						教育委員会
ı,	主食(月 ごはん・パン)・牛乳	+ -	<u>火</u> • — ·		©Expo 20		_	0	7	・ シロ	L.º	+		金ごはん・牛乳	
んだ		大きなおかず 小さなおかず	< 3	5で、	万博!		5万博公式キャラ:	79-	3 6			レッド		1	カレーうどん	,
て 栄養価	エネルギー	たんぱく質 脂質エネルギー			阪·関西万博			_				ッドは、堺 メリカ・バー	-	620	22.3	26
		えいよう三色 血液・骨・歯を作る食べ物		からたくさ を紹介しま	んの人が集ま Eす。	ミリます 。	今年度は	毎月世界(カ	クレー市の	の料理で	す。アメリカ	計	ト) 冷豚肉 砕) にんじん	10 緑)	青ねぎ 2 たまねぎ 30
おか	(黄)熱やた	カのもとになる食べ物				_	C	×				もろこしが <i>や</i> うもろこし <i>の</i>	- 1	床) 焼かまほ 責) 冷うどん	だこ 7 赤)	冷うすあげ 7 カレールウ 9
ずの		周子を整える食べ物 状立表について	_	【トルコの良又化について】								コーンブレッ		しょうゆ 削りぶし	1 4	塩 0.01
内容	単位はg((グラム)です。	コは、地域による気候差が大きく、 く等の果物や野菜・ヘーゼルナッツ・穀物類・綿花など地						ドです。				赤) かつお(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 5			
_	います。	量は中学年の量を示して			作物がとれる	国です。				給食ではクリームコーンを 使ってコーンブレッドを作りまし				緑) キャベツ 25 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 1 黄) 砂糖 1.5		
g 		·凍品を示しています。 ブン献立です。	ンス料理にならぶ世界三大料 ます。レンズ豆や白いんげん				た。				しょうゆ 2 黄) ママヨネーズ風トレッシング 2					
		定献立は内容を一部 する場合があります	引いられる代表的な豆です。胡 た香辛料で味つけします。				6000008				TUNA					
ī	********	, d.8 I. 8 3 3 8 3	ミニパン・牛乳				ごはん・牛乳				コッペパン・牛乳					
んだ		18日は (1977)	5	ごはん·牛乳 いなか汁 さばのみそ		6	揚げパン 根菜のス-	ープ		7	五目汁豚肉の柳川			8	クリームシ ー 小松菜のソ	テー
て 栄養価	歯を強く	歯の日」 する食品やかみごたえ	616	29.5	æ 29	577	チリコンカ: 24.0	ン 36		574	25.7	24		592	ミニフィッシ 24.7	35
	- のある食 - す。8日か	する食品やかみごたえ 品をとり入れた献立で が「いい歯の日献立」で	赤) 冷豚肉 縁) 青ねぎ	10 緑) 2 緑)		黄)ミニパン 黄)グラニ:)油	4	赤) 冷鶏肉 緑) にんじん) 小松菜) じゃがいも	20 糸	胩) 冷鶏肉 录) たまねぎ		にんじん 20 じゃがいも 45
お	9 .		緑) にんじん 赤) 冷豆腐		焼ちくわ 5 淡口しょうゆ 4	赤) 冷鶏肉	10 赤) 冷ベーコン	5	緑) 緑豆もや 赤) 冷豆腐	し 15 赤) 冷うすあげ) 赤みそ	3 7	床) 牛乳 責) 油	20 黄)	ホワイトルウ 8 洋風ブイヨン 1
かず		MILK MILK	塩 削りぶし		片栗粉 1	緑) はくさし 緑) 大根	\ 10 緑) しめじ) にんじん	3 10	赤) 白みそ	4	削りぶし	2	塩	0.1	こしょう 0.02
の内	***************************************	***************************************	赤) 冷さば		土しょうが 1	緑) たまね 洋風ブ	イヨン 1黄		0.5	赤) 冷豚肉 緑) 青ねぎ	2 緑) にんじん	5 糸	₅) 冷ベーコ 录) にんじん		小松菜 20 たまねぎ 10
容(ぐみコロッケ」 (火)に、堺市産の小松	しょうゆ 黄) 砂糖	4	赤みそ 4 みりん 3	淡口し こしょう	ようゆ 3.5 0.02	塩	0.01	緑) たまねぎ 黄) 砂糖	1.5	しょうゆ	3 責	しょうゆ (意) 油	0.3 黄)	塩 0.01 砂糖 0.2
g)	菜が入った	こ「堺のめぐみコロッケ」	料理酒	2		赤) 冷豚肉) 白いんげん豆水煮			0.5 黄)油	0.3	こしょう	0.01	
		ます。学校給食では地元 は材を地元で消費する	4	m F		緑) にんに 黄) 油	0.3)たまねぎ 洋風ブイヨン		(8)			₹ (た)ミニフィッ し)し) 自		63
		1"に取り組んでいます。				トマトケチ・ ウスター 塩	ヤツブ 7 ソース 0.5 0.1	とんかつソース チリパウダー こしょう			1				a⊗ _B	
ī,		ごはん(増量)·牛乳		コッペパン・	牛乳 /場。		ごはん・牛		0.01		ごはん・牛	 乳			ミルクパン(乳)·牛乳
んだっ	11	麻婆豆腐 ☆ナムル	12	ミネストロー 堺のめぐみ	-ネ (めぐみ)	13	石狩汁 豚肉の生			14	しょうゆラー			15	卵入り野菜 ☆あじのオ	スープ
て 栄養価	625	28.4 26	597	20.2	36	588	27.8	25		637	26.0	22	\pm	570	28.8	39
	赤)冷豚肉緑)にんにく		5 赤) 冷鶏肉.5 緑) 皮むきト	マト缶 15 黄)	白いんげん豆水煮 10	赤) 冷鮭緑) 青ねぎ	2 緑)ホールコーン缶) 大根	20	赤) 冷豚肉緑() にんじん	10 緑		20 糸	床) 冷鶏肉 录) はくさい	25 緑)	冷ベーコン 7 にんじん 10
おか	緑) にんじん 赤) 冷豆腐	75 赤) 高野豆腐	80 緑) セロリ 8 緑) にんじん	, 10 緑)	たまねぎ 30	緑) にんじ 赤) 冷厚揚	げ 20 赤)じゃがいも)赤みそ	7	緑)緑豆もや黄)油	0.5	中華ブイヨン	1.5	录) たまねぎ 洋風ブイ	ヨン 1	淡口しょうゆ 3.5
ずの		ヨン 0.5 赤) 赤みそ	.5 洋風ブ・ 4 トマトケチャ 1 塩	ップ 6	しょうゆ 0.3	赤)白みそ		削りぶし	2	塩	4 0.1		0.5 章 0.02	€) 片栗粉 こしょう	1 0.02 黄)	塩 0.01 油 0.5
内	赤) 豆みそ しょうゆ 豆板醤	2 黄)砂糖 2.5 料理酒 0.2 黄)片栗粉 1	1 黄)砂糖	0.4 0.1	こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 緑) 土しょう 緑) たまね	が 0.5 緑) 小松菜) にんじん) 油	5	黄)ごま油赤)冷鶏から	0.2 場げ 50		7	_{床)} 冷あじ 录) にんにく	1切 黄)	油 0.5 たまねぎ 5
容(赤) ささみフレー		.5 黄) 冷コロッ 0	ケ 1個 黄)	油 6	はいたまねしょうは料理酒	3 黄)畑) 砂糖 こしょう	0.5	<u>赤) / 円端がら</u> 緑) たまねぎ 黄) 砂糖)にんじん	5	歌 にんだく こしょう 意)油		たまれる 5 トマトケチャップ 7
g)	緑) にんじん しょうゆ	5 緑) 緑豆もやし	20 .5							しょうゆ	1.5	酢	1 0.3	ц/и	0.3	<i>.</i>
	塩 黄) いり白ご	0.01 黄)ごま油 (.5	坍	のめぐみ	小松菜 ·	物 『堺のめく ・7日、8日、 21日、大阪し	12日、13日	∃,2	7月(1) 1日、25日、)	THE	9	-
						トヤベツ		/0米 …2	эд					A. A		a seem of
こん		ごはん・牛乳 ワンタン	10	コッペパン・トマトポーク	バノチュ —	20	ごはん・牛	乳		21	ごはん・牛! 豚汁			22	黒糖パン・ダ	
だて	10	ホイコーロー ☆さつまスティック	19	にんじんし ^し	りしり ●1分回	20	肉じゃが ☆さわらの	香味ソース		21	高野豆腐のひじきの甘			22	ミルクスーン ☆さっぱり+	
栄養価	624 赤) 冷鶏肉	23.9 23 10 緑)青ねぎ	613 2 赤) 冷豚肉	23.3	29) 皮むきトマト缶 10	599 赤) 冷豚肉	26.3	23 糸こんにゃく	(10	610 赤) 冷豚肉	23.3 20	27 つきこんにゃく	10 7	627 床) 冷鶏肉	24.1	35 冷ベーコン 10
١. ا	緑) にんじん 緑) 緑豆もや	10 緑) たまねぎ	20 緑) にんにく 7 緑) たまねる	0.3 緑)	土しょうが 0.3		ん 20緑) たまねぎ	40	緑) ささがきご 緑) 大根	ぼう 5 緑) 小松菜	5 総	录) はくさい 录) にんじん	25 緑)	にんにく 0.2 たまねぎ 30
おかざ	黄) ワンタン B 黄) 油	を 8 中華ブイヨン 0.5 淡口しょうゆ	1 黄)油 4 ローリエ	0.01	洋風ブイヨン 1 トマトケチャップ 12	黄)砂糖	3	がりん 削りぶし		緑) たまねぎ) 赤みそ		t) スパゲテ 洋風ブイ	ィ 25 赤) ヨン 1 黄)	牛乳 40 油 1
ずの	塩	0.05 こしょう 0.	ウスター: 塩		とんかつソース 0.5	赤) 冷さわ	ら 1切 黄)油	0.2	緑) 土しょうだ) 高野豆腐	6	淡口しょ こしょう		塩 0.5
内容	赤) 冷豚肉緑) キャベツ	30 緑)ピーマン 40 緑)にんにく C	5 .3 赤) まぐろ(?		にんじん 30	緑) 白ねぎ 緑) 土しょ	2 緑 oが 0.3 黄) にんにく)油	0.3			みりん) 片栗粉		味) かつお(油		キャベツ 25
	緑)にんじん料理酒	1 テンメンジャン	.5 黄)油	0.3 0.15	淡口しょうゆ 0.5 こしょう 0.01	黄)砂糖	1.5	酢 みりん ごま油	1	黄)油	4.5	\(= \(\)	責	_{录)} にんじん 責)砂糖 酢	1.2 緑)	レモン汁 1.2
<u> </u>	黄)油 黄)砂糖 塩	0.5 黄) 片栗粉 0	05 赤) 冷べー:)クリームコーン缶 10	黄) 片栗粉	0.2 黄)ごま油	0.3	赤) 冷鶏肉赤) 平天	5 赤) にんじん) 乾ひじき \ 孙特	10 2	酢 塩	1 0.1 黄)	しょうゆ 1.5 油 1
	塩 黄)さつまいも		01 赤) とろけるラ ベーキング/ 2 こしょう	ーへ 1 黄) ウダー 0.5 黄) 0.01 『	砂糖 4	0	- SOL	The same		黄)油 みりん		しょうゆ	2.5	(E)	0	
٦	黄)砂糖	5 40 東) 畑 <u>2</u> ごはん·牛乳			姉妹都市献立		T .				11я24ваГ		+			
しんだ	25	こはん・千孔 みそ汁 ☆鶏肉のごまがらめ	26	コッペパン・ ポークカレ	ーシチュー	27	ごはん・牛 チャージャ	ン豆腐		28	ごはん・牛うぎょうど	6	;	万博献立 29		・・チョルバス
て		大阪しろ菜と豚肉の煮びたし		キャベツの		E 70	☆わかめ				わかさぎフ		\perp	トルコ	イズミル・キ	
栄養価	586 緑) 小松菜 緑) たまわぎ		582 (0 赤) 冷豚肉			572 赤) 冷豚肉		27) 小松菜		605 赤) 冷鶏肉 緑) 青わぎ				<u>616</u> 床) 冷ベーコ 录) にんじん		
おか	緑) たまねぎ 赤) 乾わかめ 赤) 白みそ	0.2 赤) 赤みそ	5 緑) たまねる 7 黄) 油 2 トマトケチャ	. 1黄)		緑) 土しょう 緑) たまね 緑) 干しい	ぎ 25 赤) にんじん) 冷厚揚げ) 油	45	緑) 青ねぎ 緑) 土しょうた 緑) たまねぎ	が 0.3 緑)しめじ)にんじん) 平天	5 責	求) にんしん 責) 冷じゃがいも3 責) レンズ豆	だし 20 緑)	たまねぎ 30 ホンテードオニオン 10 コンハウントマーカリン 0.5
ず	赤) 口のて赤) 冷鶏から排		塩	ツ フ 2 0.01	こしょう 0.02	(森) 〒じい しょうは 黄) 砂糖) 曲) 赤みそ 料理酒	0.5 5		50	みりん	5 更 0.5 責 0.8	€) レンヘ豆 責) オリーブ 塩	. 10 夷) 油 0.3 0.4	ジャック・マーデック 0.5 洋風ブイヨン 1 こしよう 0.02
の内	かりん 黄)ごま油	1 黄)砂糖	2 赤) 冷べ一:) キャベツ 30) たまねぎ 10	豆板醤	0.1	塩	0.01	削りぶし	2			た) 冷チキンボ		皮むきトマト缶 10
容(黄)いり白ご		黄)油	0.3 0.05	淡口しょうゆ 0.3) キャベツ	30	赤) 冷わかさぎフリ	ッター 35 黄 0.06)油	4 糸	录) ピーマン 录) にんじん	3 緑)	にんにく 0.2 たまねぎ 20
g 	赤) 冷豚肉 緑) 大阪しろ	菜 20 緑) にんじん	5		*	緑)にんじん 黄)いりすり	6 5 赤) 乾わかめ しょ う ゆ	0.5	1	13111111	<	責	責)じゃがい 責)油	₺ 15 0.3	トマトケチャップ 3 洋風ブイヨン 0.5
	黄)油 淡口しょう	0.3 みりん 0	.5			黄) 砂糖 黄) ごま油	1.5 0.3	酢	1.5		1)35			クミン こしょう	0.03 0.01	塩 0.05
\vdash	学学 厅	エネルギー	こんぱく質エネル=	一比 脂質:	エネルキ゛ー比 カ	ルシウム マ	グネシウム	鉄 亜	鉛	ビタミンA	ピダンB ₁	上 タミンB ₂	_	ピタミンC	食塩相当量	食物繊維
	栄養価 11月平均	(kcal) 602	(%) 16.5			(mg) 310	(mg) (mg) (m 2.2 2.	g)	(μgRAE) 214	(mg) 0.40	(mg) 2 0.47	+	(mg)	(g) 2.18	(g) 4.6
	11万十5		13~20	2	0~30	350		3.0 2.	0	200	0.40	0.40	5 (1)	25	2.00未満	4.5以上
								※宋	食恤	は「口本度」	n 標準	分表2020年制	х (/ (はリノ」に基	・ノざ昇出し	しいより