

月		火		水		木		金		
こんだて	3	3	4	5	6	7	8	9	10	
栄養価	634	21.6	31	600	26.7	28	623	26.0	25	
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)さつまいも 15 緑)冷たくてオニオン 1 中華ブイヨン 1 コックワトマド(青巻) 1 塩 1 砂糖 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 トマトケチャップ 8 塩 0.2 砂糖 0.3	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)油 0.3 ウスターソース 1 だし昆布 0.5	赤)冷豚肉 5 緑)にんにく 5 黄)油 0.3 みりん 1 しょうゆ 1 だし昆布 1	赤)小松菜 5 緑)冷豆腐 10 黄)ふ 5 豆みそ 2	赤)冷豚肉 25 緑)青ねぎ 5 焼かまぼこ 10 砂糖 1 淡口しょうゆ 2 削りぶし(だし用) 2	赤)冷豚肉 50 緑)キャベツ 0.01 白ねぎ 0.01 にんにく 0.08 りんごピューレ 2.5 片栗粉 0.1 みりん 0.5 しょうゆ 2	赤)冷豚肉 30 緑)カリフラワー 10 黄)キャベツ 20 緑)たまねぎ 20 黄)油 0.3 淡口しょうゆ 1 削りぶし(だし用) 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)えのき茸 5 黄)にんにく 1 緑)にんにく 1 黄)さつまいも 10 小麦粉 10 塩 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)水菜 6 黄)えのき茸 5 緑)大根 10 赤)焼かまぼこ 1 黄)冷たくて 1 黄)みりん 5 黄)だし昆布 0.5
こんだて	10	10	クマラスープ	12	13	14	14	14	14	
栄養価	673	22.7	36	584	23.2	24	656	24.1	37	
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 10 緑)大豆水煮 20 黄)油 10 トマトケチャップ 1 ウスターソース 1 塩 8 砂糖 0.2	赤)冷豚肉 5 緑)小松菜 15 黄)油 0.1 だし昆布 0.1 小麦粉 15 赤)牛乳 11 黄)油 4 黄)砂糖 8	堺市はニュージーランドのウェリントン市と1994年2月4日に姉妹都市になりました。クマラスープは、さつまいもによく似たクマラというニュージーランドのいもを使った料理です。給食ではさつまいもを使っています。ほんのり甘く、体の温まるスープです。 	赤)冷豚肉 10 緑)こんにやく 20 黄)じゃがいも 55 赤)冷厚揚げ 20 みりん 1 削りぶし(だし用) 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)うずら卵 20 赤)こんにやく 20 緑)大根 30 黄)焼かまぼこ 7 黄)油 0.5 中華ブイヨン 1 しょうゆ 4 塩 0.02	赤)冷豚肉 20 緑)セロリ 2 緑)たまねぎ 30 黄)無洗米 2 黄)油 0.5 中華ブイヨン 4 塩 0.02	赤)冷豚肉 15 緑)じゃがいも 20 黄)冷たくて 10 黄)油 0.5 中華ブイヨン 8 しょうゆ 0.2	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 20 黄)青ねぎ 2 緑)土しろうが 1 黄)冷たくて 15 黄)冷たくて 0.5 赤)冷たくて 3	赤)冷豚肉 10 緑)大根 50 黄)油 0.3 砂糖 0.3 しょうゆ 1 赤)みりん 0.5 しょうゆ 2	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 10 緑)にんにく 10 黄)無洗米 10 黄)油 0.3 小麦粉 0.1 赤)牛乳 1 黄)油 0.1
こんだて	17	18	18	19	20	21	20	21	21	
栄養価	635	21.7	32	616	26.0	23	574	24.1	24	
おかずの内容(㊄)	赤)冷豚肉 7 緑)にんにく 7 黄)スパゲティ 35 塩 0.4 一味唐辛子 0.02	赤)冷豚肉 8 緑)たまねぎ 5 黄)油 0.1 だし昆布 0.1 ココアパウダー(ココア) 4 黄)砂糖 4 黄)砂糖 1	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 15 黄)じゃがいも 60 黄)油 0.5 みりん 1 しょうゆ 1 削りぶし(だし用) 0.5	赤)冷豚肉 10 緑)土しろうが 5 緑)大根 25 赤)冷たくて 10 赤)冷たくて 3 赤)冷たくて 4	赤)冷豚肉 10 緑)つぎこんにやく 20 赤)冷豚肉 5 緑)大根 10 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 15 赤)冷たくて 3 赤)冷たくて 2	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 10 緑)にんにく 10 黄)無洗米 20 黄)マカロニ 7 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 0.05 削りぶし(だし用) 0.02	赤)冷豚肉 25 緑)にんにく 0.1 黄)油 0.3 トマトケチャップ 2 赤)冷たくて 0.01	赤)冷豚肉 7 緑)カリフラワー 5 黄)じゃがいも 15 黄)オリーブ油 4.5 黄)油 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 25 黄)油 5 黄)油 0.1 黄)油 0.1 黄)油 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 黄)油 0.3 小麦粉 0.1 赤)冷たくて 10 黄)油 0.1
こんだて	堺のめぐみ	25	26	26	27	28	27	28	28	
栄養価	堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。	588	20.0	23	582	24.1	25	598	21.8	
おかずの内容(㊄)	小松菜...5日、10日、19日、25日 キャベツ...13日、20日、25日 白菜...14日 大根...4日、12日、14日、19日、26日 カリフラワー...6日、20日、21日 ブロッコリー...6日、17日 春菊...7日、26日 水菜...7日	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 10 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 9 塩 0.01	赤)冷豚肉 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)小松菜 15 赤)にんにく 5 黄)砂糖 1.5 黄)ごま油 0.3	赤)冷豚肉 20 緑)春菊 25 赤)かぶ 25 緑)土しろうが 0.3 黄)油 0.3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 5 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 黄)油 0.1 黄)油 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 5 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)棒天 8 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 削りぶし(だし用) 0.01	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 7 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)冷豚肉 0.5 黄)油 0.3 酢 4 削りぶし(だし用) 0.2	赤)冷豚肉 10 緑)えのき茸 5 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 3 黄)油 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 7 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)冷豚肉 0.5 黄)油 0.3 酢 4 削りぶし(だし用) 0.2	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	26	26	27	28	27	28	28	
栄養価	エネルギー たんぱく質 エネルギー比	588	20.0	23	582	24.1	25	598	21.8	
おかずの内容(㊄)	赤)筋肉・血液・骨・歯 (赤)熱や力のもとになる食べ物 (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	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 10 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 9 塩 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)春菊 25 赤)かぶ 25 緑)土しろうが 0.3 黄)油 0.3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 5 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 黄)油 0.1 黄)油 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 5 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)棒天 8 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 削りぶし(だし用) 0.01	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 7 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)冷豚肉 0.5 黄)油 0.3 酢 4 削りぶし(だし用) 0.2	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	
こんだて	くるで、万博!	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	26	26	27	28	27	28	28	
栄養価	エネルギー たんぱく質 エネルギー比	588	20.0	23	582	24.1	25	598	21.8	
おかずの内容(㊄)	赤)筋肉・血液・骨・歯 (赤)熱や力のもとになる食べ物 (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	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 10 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 9 塩 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)春菊 25 赤)かぶ 25 緑)土しろうが 0.3 黄)油 0.3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 5 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 黄)油 0.1 黄)油 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 5 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)棒天 8 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 削りぶし(だし用) 0.01	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 7 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)冷豚肉 0.5 黄)油 0.3 酢 4 削りぶし(だし用) 0.2	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	
こんだて	ひなまつり	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	26	26	27	28	27	28	28	
栄養価	エネルギー たんぱく質 エネルギー比	588	20.0	23	582	24.1	25	598	21.8	
おかずの内容(㊄)	赤)筋肉・血液・骨・歯 (赤)熱や力のもとになる食べ物 (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	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 10 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 30 赤)焼かまぼこ 7 黄)油 9 塩 0.01	赤)冷豚肉 20 緑)春菊 25 赤)かぶ 25 緑)土しろうが 0.3 黄)油 0.3 料理酒 1 オイスターソース 0.5 黄)片栗粉 0.5	赤)冷豚肉 15 緑)青ねぎ 5 赤)冷豚肉 10 緑)たまねぎ 10 黄)油 1 黄)油 0.1 黄)油 0.1	赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 5 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)棒天 8 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 削りぶし(だし用) 0.01	赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 7 赤)冷豚肉 10 緑)にんにく 10 赤)冷豚肉 0.5 黄)油 0.3 酢 4 削りぶし(だし用) 0.2	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	赤)冷たくて 1 黄)油 0.4 黄)油 0.5	

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)
2月平均	614	15.5	28	296	76	1.8	2.6	197	0.35	0.47	19	2.33	5.1
文部科学省基準	650	13~20	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