_	月		₹給食予定献立表 (大泉□ 水	<u>中学校)</u>	<u>堺市教育委員会</u> 金	
こんだ		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず	くるで、万博		堺のめぐみ	
大	えいよう三色 熱筋肉・血液・骨・歯	小さなおかず エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー		** 尊が開催され、世界中からたくさん は毎月世界の食文化を紹介します。	堺産農産物 『堺のめぐみ』 を使用する予定です。	
おかず	た もの をつくる食べ物		1学期は日本の食文化です ~和食の基		小松菜・・・19日、21日、24日. 28日	
ずの内容	を ねつ ちから (黄) 熱 や 力のもとになる た ちゅ 食べ物	献立表について		、昆布や鰹節を使って取ります。	たまねぎ・・・4日、6日、 12日、17日、18日	
(g)	おどりからた ちょうしととの (緑) 体の調子を整える た もの 食べ物	- 単位はg(グラム)です。 - (冷)は冷凍食品を示して います。	昆布は、江戸時代に北海	或分が多く含まれています。 3道から船で海を渡り、天下の台所と 運ばれてきました。この海路を「昆布	20日、24日、27日 なす・・・20日、28日 にんじん・・・28日	
	★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	・☆はオーブン献立です。	ロード」といいます。 昆布口 だしの文化が広まったとい			
こんだて	ソフトパン・牛乳 ナポリタンスパゲティ ☆ホットサラダ	ごはん·牛乳 4 ワンタン ☆カルちゃん焼き	ごはん・牛乳 5 ハヤシライス ☆じゃが芋のバジル焼き	ミニパン・揚げパン 牛乳 ちんげん菜ス一プ マヨソース春雨	ごはん・牛乳 7 コーンとうずら卵のスープ 麻婆豆腐	
栄養価	赤) 冷ベーコン 13 赤) 冷ウインナー 13 緑) マッシュルーム缶 6.5 緑) ピーマン 3.9	緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 36	804 27.1 28 3 赤) 冷豚肉 37.5 緑) にんじん 0 緑) たまねぎ 75 緑) トマトピューレ 2 黄) 油 1.3 黄) ハヤシルウ	13 黄) グラニュー糖 2.6	750 32.1 27 2 赤) 冷類角 22.5 赤) うずら卵缶 37.5 緑) ホールコーン缶 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 黄)油 0.65	
おかずの	線) たまねぎ 39 黄) スパゲティ 39 黄) 油 0.65 洋風ブイヨン 0.65 トマトケチャップ 26 ウスターソース 1.3	が 1.3 中華ブイヨン 1. ※ 口しょうゆ 4.55 塩 0.1 こしょう 0.03	3 トマトケチャップ 13 ウスターソース 13 塩 0.01 こしょう	1.3 赤) 冷鶏肉 22.5 緑) ちんげん菜 1: 0.03 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 3i 赤) 冷豆腐 30 黄) 油 0.6	5 中華ブイヨン 1.3 淡口しょうゆ 5.2 0 塩 0.13 こしょう 0.03 5	
内容(赤) まぐろ(油漬) 12 緑) ホールコーン缶 15 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15	赤) 冷ちりめんじゃこ 3 赤) 牛乳 19.	5 バジル(乾) 0.1 黄) オリーブ油 5 塩 0.26 こしょう	75 塩 0.13 こしょう 0.0 1.95 0.03 赤) 冷豚肉 22.5 緑) きゅうり 7.	2 赤) 冷豚肉(挽肉) 22.5 繰) たけのこ水煮 7.5 3 繰) にんにく 0.15 繰) 土しょうが 0.45 繰) にんじん 7.5 繰) たまねぎ 30 5 赤) 冷豆腐 60 繰) 干しいたけ 0.3	
g)		赤) とろけるチーズ 9.1 黄) お好み焼き粉 15. 赤) 青のり 0.13 黄) 油 0.3 とんかつソース 5.2 ウスターソース 2.	39		3 豆板醤 0.07 黄) ごま油 0.26	
		歯と口の健康週間献立		こしょう 0.03	黄) 片栗粉 1.3	
こんだて	コッペパン・牛乳 トックとわかめのスープ ☆みそマヨガーリック焼き 大豆クリーム	ごはん・牛乳 きざみうどん 長崎てんぷら ふりかけ	ごはん・牛乳 かぼちゃのみそ汁 切干大根のごまネーズ ☆いわしのみりん干し	コッペパン・牛乳 マカロニスープ ☆タンドリーチキンポテト	ごはん・牛乳 14 サンラータン チンジャオロース	
栄養価	825 32.4 34	820 26.7 25	769 31.6 27 6 緑) かぼちゃ 30 緑) 青ねぎ	761 37.7 34 3 赤) 冷豚肉 30 緑) キャベツ 3	751 34.0 25 0 赤) 冷鶏肉 30 緑) 青ねぎ 3	
おかず	線) にんじん 15 線) たまねぎ 30 赤) 乾わかめ 0.45 黄) トック 37.5 黄) 油 0.65 中華ブイヨン 1.3 淡口しようゆ 5.2 塩 0.13	緑) にんじん 13 赤) 焼かまぽこ 13 赤) 冷うすあげ 13 黄) 冷うどん 75	3 線) えのき茸 7.5 線) たまねぎ 8 赤) 冷うすあげ 4.5 赤) 赤みそ 55 赤) 白みそ 4.8 削りぶし	30 線) にんじん 15 線) たまねぎ 3 7.2 黄) マカロニ 12 黄) 油 1. 2 洋風ブイヨン 1.3 淡ロしょうゆ 5. 塩 0.13 こしょう 0.0	D 線) 土しょうが 0.75 線) にんじん 15 3 線) たまねぎ 22.5 線) 干しいたけ 0.45 2 赤) 鶏卵 30 黄) 油 1.3 3 中華ブイヨン 1.3 酢 1.3	
の内容	こしょう 0.03 赤) 冷豚肉 39 緑) にんにく 0.26 黄) じゃがいも 52 赤) 赤みそ 3.9	ベーキングパウダー 0.91 黄)砂糖 2.		15 7.5 赤) 冷鶏肉 67.5 黄) じゃがいも 37.65 赤) ヨーグルト 4.55 トマトケチャップ 3.1.3 ウスターソース 1.95 しようゆ 1.		
g .	黄)砂糖 0.65 料理酒 1.95 みりん 1.95 黄)ママネーズ 黒ドレウシグ 1.3 苗) スモクリーム (チョコ大王) 1袋	塩 0.26 黄)油	8 黄) マヨネーズ風ドレッシング 7.8 黄) いり白ごま 赤) 冷いわしみりん干し 2個	0.65 カレー粉 0.39 塩 0.1 こしょう 0.03	3 緑) ピーマン 15 黄) 緑豆春雨 12 黄) 油 1.3 黄) 砂糖 2.6 しようゆ 3.9 料理酒 1.3 オイスターソース 0.65	
_		→ (+ / + □)	● 			
こんだて	コッペパン·牛乳 スープ煮 ☆ビーンズサラダ	ごはん·牛乳 すまし汁 もずく丼 ☆厚揚げ田楽	19 小松菜のタンタン麺 ☆焼ギョーザ	20 肉団子スープ ☆夏野菜のチーズ焼き	ごはん·牛乳 21 呉汁 あじの南蛮漬け	
栄養価	赤) 冷ベーコン 7.5 赤) 冷ウインナー 15		803 28.2 23 3 赤) 冷豚肉(挽肉) 26 緑) たけのこ水煮 5 緑) 小松菜 26 緑) 白ねぎ	764 29.2 36 6.5 赤) 冷チキンボール 45 緑) 青ねぎ 3.9 緑) 土しようが 0.45 緑) にんじん 1:	814 32.4 29 3 つきこんにゃく 15 赤) ひきわり大豆水煮 7.5 5 赤) 大豆裏ごし 7.5 緑) ささがきごぼう 7.5	
おかず	線) たまねぎ 45 黄) じゃがいも 67.5 黄) 油 0.65 洋風ブイヨン 1.3 淡口しようゆ 1.3 カレー粉 0.26	赤) 焼かまぼこ 15 黄) ふ 1. 淡口しょうゆ 5.2 削りぶし :	5 緑) にんにく 0.39 緑) 土しょうが 2 緑) にんじん 13 緑) 干しいたけ 黄) 冷中華麺 65 黄) 油	2.6緑) たまねぎ30 黄) 緑豆春雨7.0.39黄)油0.65中華ブイヨン1.0.65	5 緑) 小松菜 7.5 緑) にんじん 7.5 3 黄) じゃがいも 30 淡口しょうゆ 0.72 6 赤) 赤みそ 7.2 赤) 白みそ 4.8	
の内容	赤) かつお(油漬) 10.4 緑) ホールコーン缶 13	線) ピーマン 3 線) 土しょうが 0.1 線) にんじん 15 線) たまねぎ 4 赤) 冷もずく 15 黄) 油 1.3	15 豆板醤 0.26 黄) 砂糖 5 料理酒 0.65 しょうゆ 3 赤) 赤みそ 13 黄) ごま油	0.65 2.6 赤) 冷ベーコン 13 緑) なす 6. 0.39 緑) ズッキーニ 13 緑) かぼちゃ 19.		
(g)	黄)油 3 黄)砂糖 1.3 酢 0.65	みりん 1.3 料理酒 1.3 黄) 片栗粉 0.26	3 赤) 冷ギョーザ 3個	赤) とろけるチーズ 15.6 トマトケチャップ 10 こしよう 0.03		
E		赤) 冷厚揚げ(具入) 45.5 赤) 赤みそ 5.8 黄) 砂糖 3.25 みりん 3.2 料理酒 2.6	25		ごはん・牛乳	
んだて	オリーブパン・牛乳 24 ひよこ豆のカレーシチュー ☆小松菜サラダ	万博献立 けんちん汁 25 じゃがいもの磯煮 ☆さばの塩焼き	ごはん·牛乳 26 クッパ 豚肉のプルコギ	黒糖パン・牛乳 沖縄そば風 ゴーヤー入りかきあげ	28 なすのみそ汁 ☆和風豆腐ハンバーグ 野菜ソテー	
栄養価	赤) 冷鶏肉 30 黄) ひよこ豆水煮 22.5		759 37.8 27 5 赤) 冷鶏肉 30 緑) 青ねぎ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 5 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵	30 緑) 青ねぎ 2.6 緑) にんじん 1:30 緑) たまねぎ 13 赤) 棒天 9.	739 25.6 29 6 29 6	
おかずの	黄)油 1.3 緑)りんごピューレ 6.5 黄)カレールウ 13 トマトケチャップ 2.6 ウスターソース 1.3 塩 0.13 こしょう 0.03	削りぶし 2 だし昆布 0.	2 黄) いり白ごま 1.3 黄) 油 5 中華ブイヨン 1.3 淡口しょうゆ	1.3 黄) 冷中華麺 65 中華ブイヨン 1.5 5.2 淡口しょうゆ 5.2 塩 0.3	3 赤) 白みそ 4.8 削りぶし 2 9 1 赤) 冷豆腐ハンバーグ 1個 緑) 冷大根おろし 13 黄) 砂糖 0.65 しょうゆ 1.95	
内容(赤) 冷ウインナー 19.5 緑) ホールコーン缶 13	黄)じゃがいも 60 赤)乾ひじき 22 黄)油 0.65 黄)砂糖 2.0		0.75 緑) かぼちゃ 15 緑) たまねぎ 7. 37.5 赤) かえりちりめん 2.25 黄) 小麦粉 1:	6 みりん 2.6 緑) ゆず果汁 1.3	
g)	が 1.95 しょうゆ 2.6 黄) ごま油 0.39		ウスターソース 1.95 黄) 砂糖 みりん 1.3 しょうゆ 赤) 赤みそ 1.95 コチジャン	1.35 0.65 黄油 7 1.95 0.26 0.02	※ロしょうゆ 0.65 塩 0.07 こしょう 0.03	
				The same of the sa	1	

	栄養価	エネルギー	たんぱく質エネルギー比	脂質エネルキー比	カルシウム	マクネシウム	鉄	亜鉛	ヒタミンA	ヒタミンB₁	ヒタミンB ₂	ヒタミンC	食塩相当量	食物繊維
	不及圖	(kcal)	(%)	(%)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	$(\mu \text{ gRAE})$	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
ſ	6月平均	778	15.9	29	334	96	3.6	3.4	284	0.51	0.53	24	2.91	6.6
	文部科学省基準	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.50未満	7以上