

令和6年 6月 学校給食予定献立表 (堺区)

堺市教育委員会

月	火	水	木	金
<p>えいよう三色</p> <p>(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物 (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</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>献立表について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。 	<p>くるで、万博</p> <p>©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクターミックスマック</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。</p> <p>～和食の基本 「だし」～</p> <p>和食の基本となるだしは、昆布や鰹節を使って取ります。昆布にも鰹節にも、うま味成分が多く含まれています。昆布は、江戸時代北海道から船で海を渡り、天下の台所と呼ばれていた堺・大阪まで運ばれてきました。この海路を「昆布ロード」といいます。昆布ロードのおかげで、大阪・関西は昆布だしの文化が広まったといわれています。</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。</p> <p>小松菜...3日、5日 なす...18日 にんじん...27日 玉ねぎ...4日、10日、13日、18日、20日、24日、26日、27日</p>	

3	4	5	6	7
<p>ごはん・牛乳 豚汁 ☆カルちゃん焼</p>	<p>ミニパン・牛乳 揚げパン 野菜スープ チリコンカン</p>	<p>ごはん・牛乳 チャーハン豆腐 ☆ペイクポテト</p>	<p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ペーコンサラダ</p>	<p>コッペパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆あじのオープン焼</p>
<p>616 23.1 28</p> <p>赤) 冷豚肉 20 20 20 20 20 20 緑) ささぎこぼろ 10 小松菜 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 20 赤) 冷うすあげ 3 赤) 赤みそ 4 赤) 白みそ 4 削りぶし 1</p>	<p>572 25.1 35</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 20 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02</p>	<p>583 22.1 27</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) 小松菜 15 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 赤) 冷厚揚げ 45 緑) 干しいたけ 0.3 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5 しょうゆ 3 赤) 赤みそ 0.5 黄) 砂糖 0.5 料理酒 1 豆板醤 0.1 片栗粉 1</p>	<p>613 21.6 30</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) ハヤシルー 12 緑) トマトピューレ 10 トマトチップ 10 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1</p>	<p>593 28.0 27</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) キャベツ 30 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 焼ちわ 5 黄) スパゲティ 25 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 0.5</p>
<p>は くち けんこうしゅうかん よっか とおか</p> <p>歯と口の健康週間 (4日～10日)</p>				

10	11	12	万博献立 13	14
<p>ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 なすと豚肉の炒め煮</p>	<p>コッペパン・牛乳 ミルクスープ ☆ホットサラダ</p>	<p>ごはん・牛乳 うま塩うどん 長崎でんぶら ふりかけ</p>	<p>ごはん・牛乳 すまし汁 ☆焼鯖 豚肉とキャベツのうまだれ炒め</p>	<p>コッペパン・牛乳 カンジャ フェイジョアード</p>
<p>573 23.4 25</p> <p>赤) 冷豚肉 25 25 25 25 25 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 緑) 緑豆もやし 20 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 煮干し 0.01 しょうゆ 0.02</p>	<p>585 23.7 38</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 赤) 冷ペーコン 8 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 50 赤) 牛乳 30 黄) 油 1 洋風ブイヨン 1 塩 0.3 しょうゆ 0.02</p>	<p>642 21.1 26</p> <p>赤) 冷鶏肉 25 緑) キャベツ 20 緑) 青ねぎ 2 緑) しめじ 5 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 10 赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 20 赤) 赤みそ 0.5 淡口しょうゆ 50 塩 2 削りぶし 2</p>	<p>604 29.3 29</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 赤) 冷豆腐 20 黄) ふ 1 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.1 だし昆布 0.3 削りぶし 2</p>	<p>581 25.6 33</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) キャベツ 25 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) 無洗米 10 洋風ブイヨン 1 塩 0.01 しょうゆ 0.02 淡口しょうゆ 3.5 黄) 油 0.5</p>
<p>よく噛んで食べよう!</p>				

17	18	19	20	21
<p>ごはん・牛乳 ポークカレーライス ツナごぼろ炒め</p>	<p>コッペパン・牛乳 コーンポタージュ 鶏肉のラタトゥイユ</p>	<p>ごはん・牛乳 ワンタン 厚揚げのチリソース</p>	<p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの香味ソース</p>	<p>黒糖パン・牛乳 沖縄風ラーメン ゴーヤチップス</p>
<p>617 21.1 28</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) じゃがいも 40 黄) カレールウ 13 トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 塩 0.01 こしょう 0.02 黄) 油 1</p>	<p>579 24.2 37</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) クリームコーン缶 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 赤) 牛乳 20 黄) ホワイトルウ 5 粉未チーズ 2 黄) 油 0.5 洋風ブイヨン 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02</p>	<p>597 24.7 25</p> <p>赤) 冷鶏肉 20 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 棒天 10 黄) ワンタン皮 10 黄) 油 0.5 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 こしょう 0.02</p>	<p>593 26.2 24</p> <p>赤) 冷豚肉 10 系こんにやく 10 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 45 黄) じゃがいも 60 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2.5 しょうゆ 1 みりん 1 削りぶし 0.5</p>	<p>571 23.6 31</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) キャベツ 20 赤) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 赤) 棒天 10 黄) 冷中華麺 40 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 1.5 しょうゆ 1.5 削りぶし 0.1 しょうゆ 0.02</p>
<p>おきわいれい ひこんで 沖縄慰霊の日献立</p>				

24	25	26	27	28
<p>ごはん・牛乳 トック入りわかめスープ 冬瓜の中華風うま煮 ☆焼とうもろこし</p>	<p>コッペパン・牛乳 肉団子のトマト煮</p>	<p>ごはん・牛乳 五目汁 さばの梅煮</p>	<p>ごはん・牛乳 レタスと卵のスープ セルフチキンライス</p>	<p>黒糖きなこパン・牛乳 ちゃんぽん麺 鶏肉のごまがらめ</p>
<p>587 23.0 22</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.3 黄) トック 1 赤) 中華ブイヨン 2 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.5 黄) こま油 0.5</p>	<p>592 22.3 38</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) じゃがいも 30 赤) 豆腐 1 黄) カム(大豆製) 20 洋風ブイヨン 1 塩 0.5 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.3</p>	<p>631 29.8 29</p> <p>赤) 冷さば 1切 黄) 砂糖 4 しょうゆ 2.5 ねり梅 3 酢 0.5</p>	<p>576 22.1 28</p> <p>赤) 冷ペーコン 10 緑) レタス 13 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 15 赤) 鶏卵 20 赤) 中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.01 しょうゆ 0.02 黄) 油 0.5</p>	<p>660 28.9 34</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) キャベツ 20 赤) 青ねぎ 2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 赤) 焼かまぼこ 10 黄) 冷中華麺 40 中華ブイヨン 2 黄) 油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02</p>

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)
6月平均	598	16.4	30	292	77	2.3	2.6	202	0.40	0.47	21	2.24	4.7
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