


日・曜	はしの日	アレルギー など	こん だて めい 献 立 名 さかなは ほねにきをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう		しょくひん 食 品 と はたらき			ちよう み りよう 調 味 料 など ( )は、下処理で使用します。	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) えんぶん(g)
					エネルギーのもとになる 黄(き)のなかま	からだをつくるもとになる 赤(あか)のなかま	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (水)			コッペパン		コッペパン				634
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		21.3
			ビーフンスープ		ビーフン、なたねあぶら	ぶたにくJ	キャベツ、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん、もやし きくらげ、 <b>あおねぎ</b>	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ とんこつスープ、とりだし、とりガラスープ しお、こしょう	21.6
			なっとうのがんせきあげ(1こ)		さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	なっとう、ちくわ	<b>あおねぎ</b>	しお	2.4
2 (木)			ごはん		ごはん				653
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		26.5
			だいこんのみそしる		あつあげ、みそ、わかめ	だいこん、にんじん、 <b>たまねぎ</b> <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、いりこだし	21.3	
			とりにくのあまずづけ(1こ)		かたくりこ、さとう なたねあぶら	とりにく		しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう	2.1
3 (金)			ごはん		ごはん				678
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		26.1
			すきやきどんぶり		おつゆふ、いとこんにやく さとう、なたねあぶら	ぶたにくJ、とうふ ぶたひきにくW かまぼこ	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b>	しょうゆ、さけ、みりん	20.3
	ヒ		さんまのムニエル(1まい)		こむぎこ、なたねあぶら	さんま		カレーこ、しお、こしょう	2.0
6 (月)			コッペパン(きりめいり)		コッペパン				578
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		21.9
			やさいスープ		じゃがいも、はるさめ かたくりこ さとう		にんじん、 <b>たまねぎ</b> 、キャベツ、きくらげ セロリ、ブロッコリー	とりガラスープ、とんこつスープ、とりだし くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	21.7
			ウィンナーのトマトソースかけ(2ほん)		ウインナーK	ソテーオニオン		トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ ウスターソース、とりガラスープ、しお のうこうソース	3.2
7 (火)			ごはん		ごはん				613
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		21.9
			なめこのみそしる		あつあげ、みそ		<b>たまねぎ</b> 、にんじん、なめこ、だいこん <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、いりこだし	18.7
			ガーリックポテト		じゃがいも、なたねあぶら	にんにく		しお、こしょう	1.6
8 (水)			コッペパン		コッペパン				676
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				28.7
			ビーンズシチュー		じゃがいも、なたねあぶら さとう	ぶたひきにくW、だいず	ソテーオニオン、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん にんにく、ブロッコリー	デミグラスソース、ハヤシブレード トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ	27.6
			チキンナゲット(2こ)		なたねあぶら	チキンナゲット			2.7
9 (木)			ごはん		ごはん				601
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		19.8
			ちゅうかどんぶり		さとう、かたくりこ なたねあぶら	ぶたにくJ	にんじん、ほくさい、たけのこ、 <b>たまねぎ</b> キャベツ、きくらげ、 <b>あおねぎ</b> 、しょうが <b>厚しいだけ</b>	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	17.0
			やきつくね(3こ)		なたねあぶら	つくね		せんなんして とれました	1.9
10 (金)			ごはん		ごはん				677
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		23.6
			しらたまだんごじる		しらたまだんご、かたくりこ さといも	あぶらあげ	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、 <b>あおねぎ</b> <b>厚しいだけ</b>	だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし、しお けずりぶし	19.8
			みそカツ(1こ)		こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら、かたくりこ	ぶたにくW、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	2.1
13 (月)			コッペパン		コッペパン				596
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		20.4
			かもりのちゅうかスープ		はるさめ、かたくりこ	とうふ	<b>とうがん(かもり)</b> 、 <b>たけのこ</b> にんじん、 <b>あおねぎ</b> 、しめじ、しょうが	とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ	24.9
			ミンチカツ(1こ)		なたねあぶら	ミンチカツ			2.6
14 (火)			ごはん		ごはん				621
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		22.1
			たまねぎのそぼろに		じゃがいも、いとこんにやく おつゆふ、さとう なたねあぶら	とりひきにく	<b>たまねぎ</b> 、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	16.5
			わかさぎのあまずづけ(2び)		かたくりこ、なたねあぶら さとう	わかさぎ		しお、サラダビネガー、しょうゆ	1.8
15 (水)			コッペパン		コッペパン				574
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		せんなんして とれました		26.8
			キャベツのようふうみそしる		じゃがいも	ぶたにくJ、とうふ、みそ	キャベツ、 <b>たまねぎ</b> 、にんじん <b>あおねぎ</b>	とりガラスープ、とりだし、こんぶだし	21.7
	★		オムレツ		なたねあぶら	オムレツ	しょうが、 <b>たまねぎ</b> 、ソテーオニオン にんにく	カレーこ、とんこつスープ、とりガラスープ ウスターソース、トマトピューレ、とりだし のうこうソース、しょうゆ	3.2

日・曜	はしの日	アレルギーなど	こんだてめい 献立名	しょうひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 調味料 など	ちゅうがくねん のえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	
							さかなは ほねにきをつけて たべましょう パンは ちぎって たべましょう よくかんで たべましょう
16 (木)			ごはん	ごはん		579	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			にくすい	かたくりこ ぎゅうにく、とうふ	だいこん、ながねぎ、にんじん あおねぎ、えのきたけ		だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし しょうゆ、しお、さけ
			やさいかきあげ (1こ)	さつまいも、こむぎこ かたくりこ、なたねあぶら	たまねぎ、オクラ、かぼちゃ		しお
			ちりめんつくだに	さとう、ごま ちりめんじゃこ	せんなんしで とれました	しょうゆ、さけ、みりん	1.7
17 (金)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん		607	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せんなんしで とれました		
			とんじる	さつまいも ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、あおねぎ		けずりぶし、いりこだし
			かぼちゃコロッケ (1こ)	なたねあぶら	かぼちゃコロッケD		
			きりぼしだいこんのいりに	さとう あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	1.7
20 (月)			こくとうパン	こくとうパン	せんなんしで とれました	603	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ちゅうかふうコーンスープ	かたくりこ とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん あおねぎ、しょうが		ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ しお、こしょう、さけ
			あげぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、こむぎこ さとう	ぎょうざF		しょうゆ、サラダビネガー
			やきぶたとキャベツのからしあえ	なたねあぶら、さとう やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	3.0
21 (火)			ごはん	ごはん	せんなんしで とれました	651	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ポークカレー	じゃがいも、なたねあぶら はちみつ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース		カレーフレークS、カレーフレークN ガラスープ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ
			ゆでえだまめ		えだまめ		しお
			チキンウインナー (3ぼん)	なたねあぶら チキンウインナー		2.4	
22 (水)			コッペパン	コッペパン	せんなんしで とれました	667	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう なたねあぶら	たまねぎ、しめじ、マッシュルーム ソテーオニオン、にんじん、ダイストマト		トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし とりガラスープ、のうこうソース、しお ウスターソース
			れんこんフライ (1こ)	こむぎこ、パンこ なたねあぶら	れんこん		しお
			ゼリー (1こ)	ゼリー(もも)		1.9	
23 (木)			ごはん	ごはん	せんなんしで とれました	620	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに	チキンボール、とうふ あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、はくさい、しょうが あおねぎ		とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう しお、こんぶだし
			あげじゃがのあまから	じゃがいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう	きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	2.1
24 (金)			ごはん	ごはん	せんなんしで とれました	615	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			うめわん	かまぼこ、とうふ	たまねぎ、にんじん、しめじ あおねぎ、厚しいたけ		だしこんぶ、けずりぶし、かつおだし しょうゆ、みりん、うめぼし
			とりそぼろ	さとう とりひきにく	しょうが、グリーンピース		しょうゆ、みりん、さけ
			しろみぎかなのにおろし	こむぎこ、なたねあぶら さとう	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	3.1
27 (月)			コッペパン	コッペパン	せんなんしで とれました	593	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ポトフ	じゃがいも ウインナーF	たまねぎ、にんじん、キャベツ だいこん		とりだし、とりガラスープ、しょうゆ、しお とんこつスープ、こしょう、こんぶだし
			てりやきハンバーグ (1こ)	なたねあぶら、さとう かたくりこ	チキンとポークの ハンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ
			にんじんシリシリ	なたねあぶら ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.9
28 (火)	ス プ リ ン な し		ごはん	ごはん	せんなんしで とれました	650	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			かぼちゃのみそしる	あつあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ		けずりぶし、いりこだし
		ヒ	さばのしょうがに (1きれ)	さとう	さばY しょうが		しょうゆ、さけ
			しろなのたいたん	さとう あぶらあげ	あおさかしろな	いりこだし、かつおだし、しょうゆ、みりん しお	2.2
29 (水)			コッペパン	コッペパン	せんなんしで とれました	582	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			きざみうどん	うどん とりにく、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ あおねぎ		けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ かつおだし、こんぶだし
			ちくわのいそべあげ (2きれ)	こむぎこ、かたくりこ なたねあぶら	ちくわ、あおのり		
			ジャム (1ふくろ)	いちごジャム		2.4	
30 (木)			ごはん	ごはん	せんなんしで とれました	639	
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう なたねあぶら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ブロッコリー、にんにく		トマトピューレ、ハヤシフレーク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース、とりだし とりガラスープ、とんこつスープ
			キャベツとコーンサラダ	ごまドレッシング	キャベツ、にんじん、とうもろこし		しお

6月学校給食栄養摂取量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩分 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	623	23.1	20.5	2.3
学校給食 摂取基準	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18 ~ 21	2.5 未満

(問い合わせ先)  
学校給食センター ☎:072-484-1389

