

日・曜	はしの日	アレルギーなど たまご 卵 にゅう 乳 ヒスタミン	こんだて 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			ちゅうみりょう 調味料 など ()は、下処理で使います。	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のえる 緑(みどり)のなかま		
1 (金)	■		ごはん		ごはん				590
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			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、なたねあぶら、さとう	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ		20.5
			やきぶたとキャベツのからしあえ	さとう、なたねあぶら	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし		15.4
			うみのめぐみふりかけ(1ふくら)	かみかみこんだて ふりかけ(うみのめぐみ)					1.8
4 (月)	■		コッペパン		コッペパン				600
			ぎゅうにゅう	こぼねにきをつけてよくかんでたべましょう	ぎゅうにゅう				
			コーンときのこのスープ		かたくりこ	とうふ	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、あおなご	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	23.1
			サーモンフライ(1こ)	なたねあぶら	サーモンフライ				22.5
			じゃがいものカレーきんぴら	さとう、なたねあぶら、じゃがいも	ぎゅうひきにくW		カレーこ、しお、しょうゆ		2.6
5 (火)	■		ごはん		ごはん				606
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし、かつおだし		25.3
			とりそぼろ	さとう	とりひきにく	つちしょうが、グリーンピース	しょうゆ、みりん、さけ		17.8
	★		オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ				1.7
6 (水)	■		アップルパン		アップルパン				586
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミネストローネ	マカロニ、じゃがいも	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、トマトかん、セロリ	しお、こしょう、チキンブイヨン、あかワイン、トマトケチャップ		23.6
			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	サンバーグ		しょうゆ、みりん、さけ		19.3
			あじつけこざかな(1ふくら)	かみかみこんだて	あじつけこざかな				2.6
7 (木)	■		ごはん		ごはん				660
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ながいものすりながしじる	ながいも	とうふ	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおなご	しょうゆ、さけ、しお、けずりぶし、だしこんぶ		24.2
			みそカツ(1こ)	こむぎこ、パンこ、なたねあぶら、さとう、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		20.2
			ぶどうまめ	さとう	だいず		しょうゆ、しお		1.8
8 (金)	スプーンなし		ごはん		ごはん				610
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				26.0
			にゅうめんじる	ビーフン	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、あおなご	けずりぶし		17.9
	ヒ		さばのしおやき(1きれ)	なたねあぶら、さとう	さば	だいこん	しお、しょうゆ		2.0
11 (月)	■		コッペパン		コッペパン				594
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ミートボールシチュー	じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ミートボールY	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、トマトかん、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりガラスープ、デミグラスソース、のうこうソース、しょうゆ、とんこつスープ		20.9
			こまつなのいためもの	さとう、なたねあぶら	ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ		20.2
			あおりんごゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)					2.9
12 (火)	■		かやくごはん		ごはん			かやくごはんのもとM	580
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、あおなご	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ		23.1
			チンジャオロース	ごま、さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにくW	ピーマン、たけのこ、にんじん、にんにく	とんこつスープ、しょうゆ、さけ		16.1
13 (水)	■		こくとうパン		こくとうパン				572
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			ワンタンスープ	ワンタンのかわ、なたねあぶら	ぶたひきにくW	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら	ガラスープ、とりガラスープ、とり・とんこつスープ、とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう		26.0
			しろみざかなのムニエル(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら	ホキ		カレーこ、しお、こしょう		17.8
			コーンのスープに	さとう		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		2.9
14 (木)	■		ごはん		ごはん				579
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	あつあげ、ちくわ	だいこん、にんじん	みりん、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし		22.6
			うめひじき	ごま、さとう	ひじき	うめぼし	かつおだし、しょうゆ、みりん		13.7
			ぶたにくとキャベツのみそいため	さとう、なたねあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、たけのこ、にんにく、あおなご、つちしょうが	しょうゆ、しお、こしょう、とんこつスープ		2.6
15 (金)	■		ごはん		ごはん				613
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
			キャベツのみそしる		あぶらあげ、とうふ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、あおなご	けずりぶし		25.5
			さけのなんばんづけ	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	サケM		しょうゆ、す		19.2
			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	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお		2.0

給食費について

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障が出て、児童の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

学校給食センター ☎ : 072-484-1389

日・曜	はしの日	アレルギーなど 卵 乳 ヒスタミン	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	しょうみりょう 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のえる 緑(みどり)のなかま	
18 (月)		■	コッペパン	コッペパン				615
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			ちゃんこに		あらびきつくね、とうふ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん 、はくさい、 あおなご 、つちしょうが	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお	23.3
			ぎょかいナゲット(2こ) りんごジャム(1ふくら)	なたねあぶら りんごジャム	ぎょかいナゲット			23.2 2.9
19 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				586
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			みずなすとしたまねぎのみそしる		あつあげ、みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ、あおなご	けずりぶし	21.0
			やきぎょうざ(2こ) さといものにつころがし	なたねあぶら、さとう さといも、さとう	ぎょうざF		す、しょうゆ しょうゆ、みりん、かつおだし	14.4 2.0
20 (水)		■	パンキンパン	パンキンパン				579
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも		にんじん、たまねぎ 、キャベツ、ブロッコリー	チキンブイヨン、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお	19.6
			しろみざかなのバジルフライ(1こ) もやしのいためサラダ	なたねあぶら なたねあぶら	ホキのバジルフライ ハムF		ごまドレッシング、しお	24.2 2.6
21 (木)		■	ごはん	ごはん				619
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			マーボー豆腐	さとう、かたくりこ、 なたねあぶら	ぶたひきにくW、とうふ、 みそ	たまねぎ、にんじん 、ほししいたけ、 グリーンピース、つちしょうが、にら	とり・とんこつスープ、とんこつスープ、しょうゆ	24.5
			チキンウインナー(2ほん) ひじきまめ	なたねあぶら さとう	チキンウインナー ひじき、だいず		しょうゆ、かつおだし	19.6 2.3
22 (金)		■	ごはん	ごはん				597
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なつやさいとチキンのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん 、 かぼちゃ、ブロッコリー、 みずなす	とりガラスープ、カレーフレークS、 カレーフレークN、ウスターソース、 のうこうソース、トマトケチャップ	19.0 18.1
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、 にんじん 、とうもろこし	しお、わふうドレッシング	2.2
25 (月)		■	こくとうパン	こくとうパン				570
			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	とりガラスープ、しょうゆ、とんこつスープ、 しお、こしょう	20.1
			なすのトマトスパゲティ みかんのかんづめ	スパゲティ、なたねあぶら、 さとう	ツナ	ソテーオニオン、 みずなす 、トマトかん	とんこつスープ、トマトピューレ、 ウスターソース、のうこうソース、しお	18.5 1.9
26 (火)	スプーンなし	■	ごはん	ごはん				628
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			うめわん		かまぼこ、とうふ	にんじん 、えのきだけ、しめじ、 たまねぎ 、 ほししいたけ、 ごまつな 、 うめぼし	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん	24.5
		ヒ	さばのしょうがに(1きれ) きりぼしだいこんのふくめに	さとう さとう	さば こうや豆腐	つちしょうが きりぼしだいこん、 にんじん	しょうゆ、さけ しょうゆ、かつおだし、しお	20.7 2.5
27 (水)		■	コッペパン	コッペパン				654
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			チリビーンズ	しろいんげんまめ、 さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたひきにくW	たまねぎ、にんじん 、ブロッコリー、 にんにく、ソテーオニオン、セロリ	デミグラスソース、チリペッパー、 ガラスープ、とんこつスープ、 とりガラスープ、しょうゆ、 ハヤシフレーク、トマトケチャップ、 とりだし、トマトピューレ、 のうこうソース	28.1 24.6
			マカロニサラダ	マカロニ、なたねあぶら	ハムF	きゅうり、 にんじん 、とうもろこし	しお、エッグケア	2.6
28 (木)		■	ごはん	ごはん				600
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なめこじる		とうふ、みそ、わかめ	たまねぎ 、なめこ、はくさい、 あおなご	けずりぶし、みりん	24.2
			かみかみどんぶり とうふハンバーグ(1こ)	かみかみこんだて ごはんにかけて たべましょう	こんにやく、さとう なたねあぶら、さとう かたくりこ	ぶたにくW とうふハンバーグ	ごぼう、れんこん、 にんじん 、 エリンギ、ピーマン	みりん、しょうゆ、さけ しょうゆ、みりん、さけ
29 (金)		■	ごはん	ごはん				635
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまだんご、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごまつな 、 あおなご	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	23.2
			しろみざかなのにおろし きんときまめのにまめ	こむぎこ、なたねあぶら さとう きんときまめ、さとう	ホキK	だいこん	しお、しょうゆ、みりん、 かつおだし しょうゆ、しお	15.1 1.6

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	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) g	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	603	23.3	18.8	2.3	335	3.3	190	0.32	0.33	16	3.9
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	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

(※) 学校給食法に定められている児童1人1回あたりに必要な栄養量の基準 (全国的な平均値)



きょうだいこんだて

しょうがっこう ちゅうがっこう で同じメニューがある日に、上記のマークをつけています。(食材等は変わる場合があります。)



6月のきゅうしょくもくひょう
「よくかんでたべましょう」

献立名の隣に「かみかみこんだて」と書いてある料理は、かみごたえのあるおかずです。よくかんで食べると、虫歯を予防したり、脳の働きを活発にしたりと体に良いことがたくさんあります。1口30回を目標によくかんで食べましょう。

6月4日~10日は
「歯と口の健康週間」です

