


日・曜	はしの日	アレルギーなど	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		食品 と はたらき			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) しじょう(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 (木)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				683
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			かぼちやのみそしる	じゃがいも		あつあげ、みそ	かぼちや、 たまねぎ 、にんじん	けずりぶし	27.9
			わふうからあげ (1こ)	かたくりこ、なたねあぶら さとう	しんメニュー	とりにく	だいこん	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、かつおだし	22.1
		こんぶまめ	さとう		だいにず、こんぶ		しょうゆ、しお	2.2	
2 (金)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				667
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			すきやきどんぶり	おつゆふ、なたねあぶら いとこんにやく、さとう		ぶたにくJ、かまぼこ ぶたひきにくW、とうふ	たまねぎ 、はくさい、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん	29.8
			しろみぎかなのムニエル (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	16.4
		みかんのかんづめ				みかかんづめ		2.4	
5 (月)	■		こくとうパン	こくとうパン					615
			ぎゅうにゅう			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、しめじ	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ	24.0
			チキンカツ (1こ)	なたねあぶら		チキンカツ	ブロッコリー、 あおなご 、しょうが	しお、こしょう、さけ	25.9
		ごぼうサラダ	さとう、エッグケア	かみかみこんだて		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお	3.0	
6 (火)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				604
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とうふとわかめのみそしる	じゃがいも		とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	だいこん、にんじん、 たまねぎ あおなご	けずりぶし	20.8
			ポークしゅうまい (2こ)	なたねあぶら		しゅうまい			21.4
		チンゲンサイのいためもの	さとう、なたねあぶら		ベーコン	チンゲンサイ、 たまねぎ 、とうもろこし にんじん	しお、こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	2.2	
7 (水)	■		コッペパン	コッペパン					655
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			ブラウンシチュー	じゃがいも、マカロニ さとう、なたねあぶら		ぶたひきにくW	たまねぎ 、にんじん、マッシュルーム	のうこうソース、ハヤシブレイク、あかワイン	26.7
			チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら		チキンナゲット	とうもろこし、グリーンピース、ブロッコリー	デミグラスソース、とりガラスープ トマトピューレ、トマトケチャップ、しょうゆ とんこつスープ	26.5
		チキンナゲット (2こ)	なたねあぶら		チキンナゲット			2.8	
8 (木)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				584
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			とうふのちゅうかふうに	さとう、なたねあぶら かたくりこ		とうふ、ぶたにくW	はくさい、 たまねぎ 、にんじん	しょうゆ、とり・とんこつスープ、しお、こしょう	22.0
			ハンバーグ (1こ)	なたねあぶら		サンバーグ	グリーンピース、きくらげ		19.0
		やさいとぎょうこのふりかけ (1ふくろ)	かみかみこんだて	しんメニュー		ふりかけ(やさいとぎょうこ)		2.1	
9 (金)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				607
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			しらたまごじる	しらたまご、さといも		あぶらあげ	だいこん、 たまねぎ 、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	24.4
			かみかみどんぶり	こんにやく、さとう	かみかみこんだて	ぶたにくJ	ごぼう、れんこん、にんじん、エリンギ	みりん、さけ、しょうゆ、(す)	14.6
		ヒ とびうおのあまずがけ (1こ)	なたねあぶら、さとう	かみかみこんだて	とびうおのからあげ		す、しょうゆ	1.8	
12 (月)	■		ココアパン	ココアパン					593
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		とりにく	にんじん、 たまねぎ 、キャベツ	チキンブイオン、くろこしょう、しょうゆ、さけ	23.1
			サーモンフライ (1こ)	なたねあぶら	しんメニュー	サーモンフライ	ブロッコリー	しお	20.3
		マカロニソテー	マカロニ、さとう なたねあぶら		ベーコン	なす、ソテーオニオン、ダイズマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお、こしょう のうこうソース	2.4	
13 (火)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				587
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			なめこのみそしる			あつあげ、みそ	だいこん、 たまねぎ 、にんじん、なめこ	けずりぶし	21.4
			やきぎょうざ (2こ)	なたねあぶら、さとう		ぎょうざF		す、しょうゆ	17.8
		ぶたにくとこんぶのいために	こんにやく、ごま、さとう なたねあぶら	かみかみこんだて	ぶたにくW、サラダこんぶ	にんじん	しょうゆ、しお、とりガラスープ	2.2	
14 (水)	■		コッペパン	コッペパン					614
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			きぎみうどん	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	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ	21.7
			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	あおなご あおなご	しお	18.9
		りんごジャム (1ふくろ)	りんごジャム					2.1	
15 (木)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				584
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			すましじる	かたくりこ		とりにく、とうふ、わかめ	たまねぎ 、にんじん、 ごまつな あおなご 、 たけのこ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお	19.3
			かぼちやひきにくフライ (1こ)	なたねあぶら			かぼちやひきにくフライ	みりん	16.2
		きりぼしだいこんのいりに	さとう		ちくわ、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	1.6	
16 (金)	■		ごはん	ごはん	せんぞんしで とれました				625
			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			
			やさいと ミンチのカレー	じゃがいも、なたねあぶら		とりひきにく	たまねぎ 、にんじん、かぼちや、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS	21.0
			ゆでえだまめ				みずな 、ブロッコリー	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	21.2
		ポークウインナー (2ほん)	なたねあぶら		ウインナーK	えだまめ	しお	2.2	



6月4日～10日は、

「歯と口の健康週間」です。



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。よくかむことは、肥満や虫歯の予防となり健康的な体をつくることにつながります。

日・曜	はしの日	アレルギーなど	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	しよくひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 調味料 など	ちゆうがくねんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) しじつ(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
19 (月)			コッペパン	コッペパン		662		
	■		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	ぶたひきにくW		たまねぎ、みずな草、ソテーオニオン にんじん、しめじ、マッシュルーム ダイストマト	トマトピューレ、トマトケチャップ、しお とりガラスープ、のうこうソース 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
20 (火)			ごはん	ごはん		606		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			キャベツの ようふうみそしる	じゃがいも	ベーコン、とうふ、みそ		キャベツ、たまねぎ、にんじん あおなご	とりガラスープ
			ガパオライス	さとう、なたねあぶら	とりひきにく		たまねぎ、パプリカ、にんにく バジル	とりガラスープ、オイスターソース、しょうゆ さけ
21 (水)			コッペパン	コッペパン		614		
	■		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
			ミンチカツ (1こ)	なたねあぶら	ポークとチキンの ミンチカツ			
22 (木)			ごはん	ごはん		613		
	■		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、しょうが あおなご	とりガラスープ、さけ、しょうゆ、こしょう、しお
			だいがくいも	さつまいも、なたねあぶら さとう、かたくりこ				しょうゆ
23 (金)			ごはん	ごはん		674		
	■		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	ぶたにくW		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、ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ
			キャベツとコーンのサラダ あおりんごゼリー (1こ)	ごまドレッシング ゼリー(あおりんご)			キャベツ、にんじん、とうもろこし	しお
26 (月)			こくとうパン	こくとうパン		588		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			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、たまねぎ、にんじん、もやし きくらげ、あおなご	ガラスープ、とりガラスープ、とんこつスープ とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう しお、こしょう、りんごピューレ、しょうゆ、さけ
			とりにくの パーベキューソースがけ (2こ)	こむぎこ、さとう かたくりこ、なたねあぶら	とりにく			しょうが、にんにく
27 (火)			ごはん	ごはん		569		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			けんちんじる	かたくりこ	とりにく、とうふ		だいこん、にんじん、たまねぎ あおなご、ほししいたけ	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、しお
			オクラのかきあげ (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
28 (水)			コッペパン	コッペパン		606		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ポークカレー	じゃがいも、はちみつ なたねあぶら	ぶたにくW		たまねぎ、にんじん、ブロッコリー グリーンピース	カレーブレイクS、カレーブレイク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
			ごぼうのからあげ プチトマト (1こ)	こむぎこ、なたねあぶら	ごぼう		ごぼう	しお、からあげこ、(す)
29 (木)			ごはん	ごはん		660		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			さつまじる	さつまいも	あつあげ、みそ		だいこん、にんじん、たまねぎ あおなご	けずりぶし
		ヒ	さばのこうばいに (1きれ) しろなのたいたん	さとう さとう	さば あぶらあげ		しょうが あおなご	しょうゆ、さけ、みりん、うめぼし かつおだし、しょうゆ、みりん、しお
30 (金)			ごはん	ごはん		664		
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
			ちゅうかどんぶり	かたくりこ、なたねあぶら さとう	ぶたにくJ		にんじん、はくさい、たまねぎ たけのこ、キャベツ、きくらげ ほししいたけ、あおなご、しょうが	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
			はるまき (1ぼん) にまめ	なたねあぶら きんときまめ、さとう	はるまき			しょうゆ、しお

きょうだいこんだて

しょうがっこう ちゆうがくねん
小学校と中学校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。)

(問い合わせ先)
しょうがっこう
学校給食センター
☎ : 072-484-1389

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
せんなんしせつしよく 泉南市摂取量 (中学生 平均)	622	22.9	20.2	2.3
しょうがっこう 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

(※) 学校給食摂取基準... 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)

<お知らせ> 「しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配付させていただくアレルギーに
関する情報、給食のレシピは、市のホームページで閲覧ができます。