

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、下処理で使います。	ちゅうがくわんのえいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (月)	■		ごはん	ごはん				598	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			18.1	
			いななみそしる		とうふ、みそ	かぼちゃ、 <b>たまねぎ、にんじん、あおねぎ</b>	けずりぶし		
			ポテトコロッケ(1こ)	ポテトコロッケ、なたねあぶら				16.8	
			もずくとはるさめのサラダ	はるさめ	もずく	きゅうり、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし	ドレッシング(かんきつ)	2.0	
2 (火)	■		ごはん	ごはん				587	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			22.4	
			かもりとりだんごのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	あらびきつくね	<b>かもり</b> 、たけのこ、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし、 <b>こまつな</b> 、しめじ、つちしょうが	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	16.3	
			チンジャオロース	ごま、さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	ぎゅうにく	ピーマン、にんにく	とんこつスープ、しょうゆ、さけ	1.7	
			にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ		
3 (水)	■		コッペパン	コッペパン				644	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			28.3	
			チリビーンズ	しろいげんまめ、さとう、なたねあぶら	だいず、ぶたひきにくW	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、セロリ、ブロッコリー、にんにく、ソテーオニオン	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、ハヤシブレイク、トマトケチャップ、トマトピューレ、とりだし、しょうゆ、のうこうソース	21.2	
			ゆでとうもろこし(1こ)			<b>とうもろこし</b>	しお	2.3	
			ブルーベリージャム(1ふくろ)	ジャム(ブルーベリー)					
4 (木)	■		ごはん <b>「たなばた」こんだてです</b>	ごはん				611	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			25.0	
			たなばたにゅうめんじる	ビーフン	とりにく、とうふ、かまぼこ(ほし)	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、オクラ、しめじ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、さけ、だしこんぶ、しお	17.2	
			さわらのおろしポンずかけ(1きれ)	なたねあぶら	さわら	だいこん	しお、しょうゆ、す、みりん、こんぶだし	2.1	
			ひじきのいりに	さとう、なたねあぶら	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ		
5 (金)	■		ごはん	ごはん				661	
			ぎゅうにゅう <b>「コロンビア」のりょうりです</b>		ぎゅうにゅう			22.0	
			アヒアコふんちゅー	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、ながねぎ、とうもろこし	ホワイトルウ、コンソメ	25.4	
			とりのからあげ ギサドデポーヨふう	かたくりこ、なたねあぶら	とりにく	トマトかん、にんにく、 <b>たまねぎ</b>	しお、こしょう、コンソメ、クミンパウダー	2.6	
			トウティフルーティ			オレンジジュース、ミックスフルーツのかんづめ			
8 (月)	■		ごはん	ごはん				646	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			20.2	
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	<b>たまねぎ、にんじん、みずなす</b> 、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、はちみつ、とりガラスープ、ウスターソース、のうこうソース、トマトケチャップ	20.0	
			キャベツとコーンのサラダ			キャベツ、 <b>にんじん</b> 、とうもろこし	しお、ドレッシング(ごま)	1.8	
			プチゼリー(1こ)	プチゼリー(みかん)					
9 (火)	■		ごはん	ごはん				587	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.4	
			みずなすとたまねぎのみそしる		わかめ、とうふ、みそ	<b>みずなす、にんじん、たまねぎ</b>	けずりぶし	15.6	
			キムタクどん	さとう、ごまあぶら	ぶたにく	キムチ、たくあんづけ、 <b>あおねぎ</b>	コチュジャン、しょうゆ	2.2	
			かぼちゃのてんぷら(1きれ)	こむぎこ、かたくりこ、なたねあぶら		かぼちゃ	しお		
10 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				658	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			21.7	
			ながさきさうどん	さうどん(1ふくろ)	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく	<b>たまねぎ、にんじん</b> 、キャベツ、 <b>あおねぎ</b> 、きくらげ、ほししいたけ、つちしょうが	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	28.0
			にんじんシリシリ	なたねあぶら	ツナ	<b>にんじん</b> 、とうもろこし	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	2.3	
			レモンムース(1こ)	レモンムース					
11 (木)	■		ごはん	ごはん				637	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			24.3	
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	とりにく、わかめ	だいこん、 <b>たまねぎ、にんじん</b> 、しめじ、 <b>あおねぎ</b>	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	21.4	
			さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さば	<b>うめぼし</b> 、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん		
			きゅうりのあまず	ごまあぶら、さとう		きゅうり	す、しょうゆ	3.5	
	しそかつおふりかけ(1ふくろ)				ふりかけ(しそかつお)				

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

7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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取量 (中学年 平均)	625	22.6	20.2	2.3	307	2.7	216	0.34	0.37	16	4.1
学校給食 摂取基準 (※)	650	(エネルギーの13~20%) 21~32.5	(エネルギーの20~30%) 14.5 ~ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5 以上

(※) 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)

給食費についてのお問い合わせ

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となります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

問い合わせ先  
学校給食センター  
☎ : 072-484-1389