



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	しょうひん 食品 と はたらき	ちようみりよう 調味料 など ()は、下処理で使います。	ちゆうがくねん のえいようか		
						エネルギー(kcal)		
				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	たんぱくしつ(g)	
1 (水)			わかめごはん	ごはん	わかめごはんのもと		574	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	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、あおなご、しめじ		けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ
			いもだこ	さといも、さとう	たこ			しょうゆ、みりん、かつおだし
2 (木)			コッペパン	コッペパン			606	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、あつあげ ちくわ	にんじん、たまねぎ		ガラスープ、しょうゆ、とりだし
			ゆでとうもろこし(1こ) ブルーベリージャム(1ふくろ)	ジャム(ブルーベリー)		とうもろこし		しお
3 (金)			ごはん	ごはん			583	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			ぎゅうどん	おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	ぎゅうにく、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおなご		しょうゆ、さけ、みりん
			きりぼしだいこんとツナのソテー	さとう、なたねあぶら	ツナ	きりぼしだいこん、チンゲンさい、にんじん		しょうゆ
6 (月)			ごはん	ごはん			627	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、なめこ、はくさい		けずりぶし、みりん
		ヒ	さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばE	つちしょうが、うめぼし		しょうゆ、さけ、みりん
7 (火)			バンズパン(きりめいり)	バンズパン			577	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			たなばたにゅうめん	ビーフン	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、オクラ		けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ
			ほしがたハンバーグ(1こ) たなばたゼリー(1こ)	なたねあぶら、さとう、かたくりこ たなばたゼリー(ソーダ)	ハンバーグ(ほしがた)	ソテーオニオン		しょうゆ、みりん、さけ、す
8 (水)			ごはん	ごはん			574	
	■		ジョア	せんぜんして とれました	ジョア(マスカット)			
			なつやさいのカレー	じゃがいも、なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、みずなず		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、アレルギーフリーカレーフレーク
			もやしのサラダ			もやし、こまつな、にんじん		しお、ドレッシング(ごま)
9 (木)			オリーブパン	オリーブパン			623	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			ツナのトマトスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ツナ	にんにく、たまねぎ、みずなず、にんじん、ほうれんそう、トマトかん		トマトピューレ、ウスターソース、コンソメ、のうこうソース、しお、こしょう
		★	オムレツ(1こ)	なたねあぶら	オムレツ			
10 (金)			ごはん	ごはん			592	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			とうがんととりだんごのちゅうかスープ	かたくりこ	とりだんご	とうがん、にんじん、とうもろこし、みつば、つちしょうが		とりガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、しお、こしょう、さけ
			ビビンバ	ごま、ごまあぶら、なたねあぶら、さとう	ぎゅうにく	もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく		コチジャン、しょうゆ、さけ、ちゅうかだし
13 (月)			ごはん	ごはん			594	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			モロヘイヤいりマーボー豆腐	さとう、ごまあぶら、かたくりこ、なたねあぶら	とりひきにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、モロヘイヤ、ほししいたけ、にんにく、つちしょうが		トウバンジャン、とり・とんこつスープ、ガラスープ、しょうゆ
			ミニゼリー(1こ)	ゼリー(レモン)B				
14 (火)			バンズパン(きりめいり)	バンズパン			607	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、セロリ		コンソメ、しお
			みそかつ(1まい)	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、みそ			しお、のうこうソース、トマトケチャップ
15 (水)			ごはん	ごはん			609	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			きょうふうおでん	さといも、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
			ゴーヤチャンプルー	さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	とうふ、ぶたにく、かつおぶし	にがうり、きくらげ、にんじん		しょうゆ、みりん、かつおだし
16 (木)			コッペパン	コッペパン			618	
	■		ぎゅうにゅう	せんぜんして とれました	ぎゅうにゅう			
			カレーラーメン	ラーメン、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、あおなご		カレーフレークS、カレーフレークN、ガラスープ、とりガラスープ、とりだし、しょうゆ
			ゆでえだまめ			えだまめ		しお

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、当面の間、品数を減らして給食を提供します。

※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。

<給食費についてのおお願い>

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ようになります。

給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

問い合わせ先
学校給食センター
☎ : 072-484-1389



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	しょうひん 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。	ちゆうがくねん のえいようか	
						エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
17 (金)			ごはん	ごはん			595
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.2
			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	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、 にら	21.8
			しろみぎかなのチリソースかけ	かたくりこ、なたねあぶら、 さとう	ホキK	たまねぎ、つちしょうが、にんにく	1.8
20 (月)			ごはん	ごはん			581
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5
			みそすいとん	しらたまもち	とうふ、みそ	だいこん、にんじん、あおねぎ、たまねぎ	14.9
			ツナだいずそばろ	さとう	ツナ、だいず	にんじん、つちしょうが	1.8
21 (火)			コッペパン	コッペパン			649
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.6
			アヒアコふうシチュー	じゃがいも、なたねあぶら	ウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しろねぎ	27.6
			とりにく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、たまねぎ	2.5
22 (水)			ごはん	ごはん			594
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、 にんにく	15.0
			りんごゼリー(1こ)	ゼリー(りんご)To			1.7
27 (月)			ごはん	ごはん			583
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.8
			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、 ブロッコリー、つちしょうが、あおねぎ	17.2
			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、あかパプリカ、にんにく、 つちしょうが	1.9
28 (火)			パン	パン			601
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1
			ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、 ブロッコリー	21.1
			ツナのトマトマカロニ	マカロニ、さとう、 なたねあぶら	ツナ	なす、ソテーオニオン、トマトかん	2.3
29 (水)			ごはん	ごはん			596
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0
			さつまじる	さつまいも	ぶたにく、あぶらあげ、 みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	16.2
			アジのなんばんづけ	なたねあぶら、さとう	アジからあげ	あおねぎ	1.8
30 (木)			ことうパン	ことうパン			666
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8
			さらうどん	さらうどん	ぶたにく	にんじん、たまねぎ、たけのこ、あおねぎ、 ほししいたけ、キャベツ、きくらげ、 つちしょうが	25.8
			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	2.6
31 (金)			ごはん	ごはん			578
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.8
			たまねぎのそばろに	じゃがいも、さとう、 なたねあぶら、おつゆふ、 いとこんにやく	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	15.0
			きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら、さとう	ハム	きりぼしだいこん、きゅうり、つちしょうが	1.4

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	601	22.2	18.9	2.2
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

(※) 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)

ちさんちしょう 地産地消とは、地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは新鮮で、体に良いと言われています。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合献立表に太字で記載しています。

きょうだいこんだて
小学校と中学校で同じメニューがある日に、右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。)

7月の給食目標
夏野菜を食べよう!

7月1日「半夏生献立」
7月1日は半夏生です。半夏生は、夏至から11日目で、田植えを終える目安とされています。近畿地方では半夏生に、「稲の根が蛸の足のようにしっかりと根付くように」と願いを込めて蛸を食べる風習があります。

7月7日「七夕献立」
7月7日は七夕です。七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の二人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月21日「コロンビア献立」
7月20日はコロンビアの独立記念日です。泉南市にはコロンビアから来た人がたくさん暮らしています。国際化や多文化共生への理解を深められるよう、コロンビアの代表料理を提供します。