



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	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	
3 (月)	■		ごはん	ごはん				625
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.2
			とりすきどん	おつゆふ、なたねあぶら、さとう、いとこんにやく	とりにく、とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、はくさい、あおなご	しょうゆ、さけ、みりん	15.9
			わらびもち(1こ)	わらびもち				1.6
4 (火)	■		コッペパン	コッペパン				613
			ジョア	ジョア(いちご)				24.9
			なつやさいのミートソースに	マカロニ、じゃがいも、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、ブロッコリー、さやいんげん、トマトかん	トマトケチャップ、のうこうソース、コンソメ、ウスターソース、ガラスープ	16.0
			タラフライ(1こ)	なたねあぶら	タラフライM			2.6
5 (水)	■		ごはん	ごはん				593
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも	あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ごまつな	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	14.5
			キムタクどん	さとう、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく	キムチ、たくあんづけ、あおなご	コチジャン、しょうゆ	1.9
6 (木)	■		こくとうパン	こくとうパン				583
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.5
			やさいチャウダー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ	ホワイトルウ、コンソメ	21.2
			ラタトゥイユ	オリーブオイル、さとう	ベーコン	たまねぎ、みずなす、ズッキーニ、キパブリカ、トマトかん、にんにく	トマトケチャップ、ローリエ、しお、こしょう、コンソメ	2.4
21 (金)	■		ごはん	ごはん				584
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.7
			かもりのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とりだんご、とうふ	かもり、にんじん、とうもろこし、ごまつな、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	17.2
			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	ピーマン、たけのこ、エリンギ	オイスターソース、さけ、しょうゆ、みりん、とんこつスープ	2.2
24 (月)	■		ごはん	ごはん				570
			ジョア	ジョア(マスカット)				22.1
			かぼちゃのみそしる	じゃがいも	あつあげ、わかめ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なめこ	けずりぶし	13.9
			さばのこうばいに(1きれ)	さとう	さばE	うめぼし、つちしょうが	しょうゆ、さけ、みりん	3.2
25 (火)	■		コッペパン	コッペパン				602
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.0
			ポークビーンズ	しろいんげんまめ、さとう、じゃがいも、なたねあぶら	だいた、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、ブロッコリー、マッシュルーム	デミグラスソース、コンソメ、ハヤシブレイク、トマトピューレ、のうこうソース	20.2
			ミニゼリー(1こ)	ゼリー(あおりんご)B				2.1
26 (水)	■		ごはん	ごはん				604
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				24.6
			きざみうどん	うどん	かまぼこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、あおなご、なす、ピーマン	けずりぶし、だしこんぶ、みりん、しょうゆ、しめじ	15.2
			ぶたにくとなすのみそいため	さとう、かたくりこ、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく、あつあげ、みそ		さけ、みりん、しょうゆ、オイスターソース、トウバンジャン、しお、こしょう	2.2
27 (木)	■		コッペパン	コッペパン				625
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.9
			ようふうおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	ぶたにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ	ガラスープ、しょうゆ、とりだし	21.0
			アメリカドッグ(2ほん)	なたねあぶら、こめこのホットケーキミックス	チキンウインナー			2.4
28 (金)	■		ごはん	ごはん				581
			アシドミルク	アシドミルク(いちご)				16.1
			コーンスープ	さとう、なたねあぶら	とうにゅう	とうもろこし、たまねぎ、にんじん、ソテーオニオン	コンソメ、しお	9.5
			セルフチキンライス	なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	さけ、しお、コンソメ、トマトケチャップ	1.7
31 (月)	■		ごはん	ごはん				602
			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.1
			チキンカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、さやいんげん	アレルゲンフリーカレーブレイク、ウスターソース、トマトケチャップ、とりガラスープ、のうこうソース	17.4
			きゅうりのあまず	さとう、ごまあぶら	きゅうり		す、しょうゆ	1.9

※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。



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産地消として取り扱い、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。)



8月の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう！」

栄養バランスのよい食事
心をかけて、夏バテを
予防しましょう



	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)	598	22.1	16.5	2.2	347	3.2	260	0.35	0.32	19	3.8
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人あたりに必要な栄養量の基準 (全国的平均値)

問い合わせ先
学校給食センター

☎ : 072-484-1389