



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	からだのちよしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (金)	■		ごはん	ごはん			605	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			クッパ	なたねあぶら	やきぶた、とうふ	たまねぎ、にんじん、もやし、にら	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、しょうゆ、ちゅうかだし、しお、さけ	22.7
			ダッカルビ	じゃがいも、さとう、ごまあぶら	とりにく、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、つちしょうが	カレーこ、コチジャン、さけ、しょうゆ、しお、こしょう	18.6
		サイコロゼリーはちみつレモン	サイコロゼリー(はちみつレモン)				2.1	
4 (月)	■		ごはん	ごはん			606	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			しらたまだんごじる	しらたまもち、さといも		だいこん、たまねぎ、にんじん、あおねぎ	しょうゆ、さけ、みりん、けずりぶし	21.0
			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、にんじん	しょうゆ、みりん、かつおだし	16.6
			ぶどうまめ やさしいふりかけ(1ふくら)	さとう	だいた		しょうゆ ふりかけ(やさしい)	1.5
5 (火)	■		ごはん	ごはん			578	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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、みずなず、ブロッコリー、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	21.2
			ゆでえだまめ ブルーベリージャム(1ふくら)			えだまめ	しお	18.0 2.4
6 (水)	■		ごはん	ごはん			630	
			アシドミルク		アシドミルク			
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	23.3
		ヒ	アジフライ(1こ) ぎゅうひじきそぼろ	なたねあぶら、かたくりこ なたねあぶら、さとう	アジフライ ひじき、ぎゅうひきにく		のうこうソース、ウスターソース さけ、しょうゆ、みりん	14.0 2.2
7 (木)	■		ごはん	ごはん			583	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たなばたにゅうめんじる	ピーマン	とうふ、かまぼこ	たまねぎ、にんじん	けずりぶし、しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ	22.0
			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、かたくりこ、さとう ゼリー(たなばた)	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	20.8 2.6
8 (金)	■		ごはん	ごはん			586	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			かもう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	かもうり、にんじん、とうもろこし、こまつな、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、さけ、しお、こしょう	22.0
			チンジャオロース パイナップルのかんづめ	さとう、なたねあぶら、ごま、ごまあぶら	ぶたにく	ピーマン、たけのこ、にんじん	オイスターソース、さけ、みりん、しょうゆ、とんこつスープ パイナップルのかんづめ	18.5 1.9
11 (月)	■		ごはん	ごはん			623	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ヒ	みずなずとたまねぎのみそしる さばのしょうがに(1きれ)	じゃがいも さとう	あぶらあげ、みそ さば	みずなず、にんじん、たまねぎ つちしょうが	けずりぶし しょうゆ、さけ	22.8 22.0
			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	2.3
12 (火)	■		ごはん	ごはん			594	
			コッペパン	コッペパン				
			コアコアのむヨーグルト		コアコアのむヨーグルト			
			あんかけラーメン	ラーメン、かたくりこ	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、もやし、たまねぎ、あおねぎ	とりガラスープ、ちゅうかだし、しお、こしょう、みりん、さけ、しょうゆ	20.8
		ゆでとうもろこし(1こ) チョコクリーム(1ふくら)			とうもろこし	しお	15.0 2.1	
13 (水)	■		ごはん	ごはん			635	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			なつやさいカレー	じゃがいも、なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、みずなず	とりガラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、アレルゲンフリーカレーフレーク	20.8
			もやしのサラダ えだまめとコーンのスープに	なたねあぶら さとう		もやし、こまつな、にんじん	しお、ドレッシング(ごま) とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	20.3 1.7
14 (木)	■		ごはん	ごはん			616	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			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、しろねぎ、とうもろこし	ホワイトルウ、コンソメ	21.0
			とりにくのからあげギサドデポーヨふう	なたねあぶら	とりにくでんぷんつきK	トマトかん、たまねぎ、にんにく	トマトケチャップ、コンソメ、クミンパウダー、しお、こしょう	26.2
		トウティフルーティー			ミックスフルーツかん、オレンジジュース		2.3	
15 (金)	■		ごはん	ごはん			580	
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			タンタンスープ	はるさめ、ごま、ごまあぶら、	ぶたひきにく、みそ	キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、しろねぎ、つちしょうが、にんにく	トウバンジャン、しょうゆ、とりガラスープ、ちゅうかだし、さけ、しお	17.4
			にんじんシリシリ わらびもち(1ふくら)	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	16.3 1.5

※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

給食費に未納が発生した場合は、食材費に支障が出て、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。

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



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。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、太字で掲載しています。
【今月の 泉南市の食材】米・玉ねぎ・水ナス・ピーマン

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。

