



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。	ちゅうがくねんのえいようが エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(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とのえる 緑(みどり)のなかま		
1 (木)			パンパン	パンパン				593
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ミネストローネ	じゃがいも、なたねあぶら、アルファベットマカロニ	ウインナー	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	トマトジュース、トマトケチャップ、しお、コンソメ	16.2
	★		オムレツ(1こ) チンゲンさいのいためもの	なたねあぶら さとう、なたねあぶら	オムレツ	チンゲンさい、たまねぎ、にんじん	こしょう、ちゅうかだし、しょうゆ	21.3 2.7
2 (金)			ごはん	ごはん				580
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ちゅうかどん	さとう、かたくりこ、なたねあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、あおねぎ、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	25.2
			バンバンジー あじつけこざかな(1ふくろ)	ねりごま、さとう、ごまあぶら	チキンフレイク	きゅうり、にんじん、もやし、つちしょうが	しょうゆ、す	16.7 2.0
5 (月)			ごはん	ごはん				592
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			にゅうめんじる ぶたにくのしょうがやき きゅうりのあまず	ビーフン さとう、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	あぶらあげ、みそ ぶたにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、あおねぎ たまねぎ、つちしょうが きゅうり	けずりぶし さけ、みりん、しょうゆ す、しょうゆ	21.9 15.8 2.1
			コッペパン	コッペパン				
6 (火)	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			669
			ポークビーンズ	さとう、なたねあぶら	だいにず、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、ハヤシフレイク、トマトピューレ、のうこうソース	29.6
			しろみざかなのムニエル(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	26.3
			ごぼうサラダ	さとう		ごぼう、にんじん	しょうゆ、しお、エッグケア	3.4
7 (水)			ごはん	ごはん				620
	■		ぎゅうにゅう	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		たまねぎ、にんじん、こまつな、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、さけ、みりん	15.6
			わふううめチキン	かたくりこ、なたねあぶら、さとう	とりにく		しお、こしょう、ばいにく、みりん、しょうゆ、さけ、す	14.9
8 (木)			こくとうパン	こくとうパン				582
	■		ぎゅうにゅう	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	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、ブロッコリー	コンソメ、しお、しょうゆ	19.1
			ツナのトマトマカロニ みかんのかんづめ	マカロニ、さとう、なたねあぶら	ツナ	みずなす、ソーオニオン、トマトかん	トマトピューレ、のうこうソース、ウスターソース、しお、こしょう	19.7 2.2
9 (金)			かやくごはん	ごはん	かやくごはんのもと			595
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ふのすましじる	おつゆふ、かたくりこ	わかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、あおねぎ	けずりぶし、しょうゆ、しお、みりん	20.5
			あげしゅうまい(2こ) こまつなのびたし あじさいゼリー(1こ)	なたねあぶら さとう ゼリー(あじさい)	しゅうまい あぶらあげ	こまつな、はくさい	かつおだし、しょうゆ、みりん	17.6 2.6
12 (月)			ごはん	ごはん				589
	■		ココアのむヨーグルト	ココアのむヨーグルト	ココアのむヨーグルト			
			コンソメスープ	じゃがいも		たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし	コンソメ、しお	16.8
			セルフチキンライス もやしのサラダ	なたねあぶら なたねあぶら	とりにく	たまねぎ、にんじん、ピーマン	しお、こしょう、コンソメ、トマトケチャップ、さけ、しお、ドレッシング(ごま)	12.0 1.5
13 (火)			コッペパン	コッペパン				652
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			ちゃんぽん	ラーメン、かたくりこ、なたねあぶら、さとう	ぶたにく、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、あおねぎ、ほししいたけ、つちしょうが	しょうゆ、とり・とんこつスープ、ガラスープ、とりだし、しお、こしょう、さけ	25.2
			チヂミ(1まい) えだまめとコーンのスープに いちごジャム(1ふくろ)	チヂミ、なたねあぶら、さとう さとう いちごジャム			す、しょうゆ えだまめ、とうもろこし とりガラスープ、とりだし、しお、こしょう	20.5 2.8
14 (水)			ごはん	ごはん				580
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			みずなすとたまねぎのみそじる		あつあげ、みそ	みずなす、にんじん、たまねぎ、あおねぎ	けずりぶし	22.7
			ぶたキムチ	さとう、ねりごま、ごまあぶら、なたねあぶら	ぶたにく	ニラ、キムチ、にんにく	しょうゆ、トウバンジャン、コチジャン、しお、こしょう	15.2
15 (木)			さといものふくめに パンズパン(きりめいり)	さといも、さとう パンズパン			しょうゆ、みりん、かつおだし	2.0
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			とうがんのちゅうかスープ	はるさめ、かたくりこ	とうふ	とうがん、にんじん、とうもろこし、あおねぎ、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	21.9
			みそかつ(1まい) りんごゼリー(1こ)	こむぎこ、パンこ、さとう、かたくりこ、なたねあぶら ゼリー(りんご)Y	ぶたにく、みそ		しお、のうこうソース、トマトケチャップ	22.2 2.7
16 (金)			ごはん	ごはん				616
	■		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
			うめわん		かまぼこ、とうふ	にんじん、えのきだけ、たまねぎ、みつば、うめぼし	だしこんぶ、けずりぶし、しょうゆ、みりん	24.8
	ヒ		さばのしょうがに(1きれ) もやしのピリからいため	さとう なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	さば ハム	つちしょうが もやし、にんじん	しょうゆ、さけ コチジャン、さけ、しょうゆ	22.0 2.4

※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。



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が エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(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	からだのちょうしをととのえる 緑(みどり)のなかま		
19 (月)	■		ごはん	ごはん				660
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
			たまねぎのそぼろに	じゃがいも、おつゆふ、いとこんにやく、さとう、なたねあぶら	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース	さけ、みりん、しょうゆ	21.3
			いかのてんぷら(1きれ)	なたねあぶら	いかのてんぷら			21.9
20 (火)			コッペパン(きりめいり)	コッペパン				
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			659
			ポテトスープ	じゃがいも、さつまいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ、ソテーオニオン、にんじん、ブロッコリー、あかパプリカ	ホワイトルウ、コンソメ、しお	20.6
			キャベツとツナのサラダ	なたねあぶら	ツナ	キャベツ	しお、こしょう	26.2
			ノンエッグマヨネーズ(1ふくろ)	ノンエッグマヨネーズ				2.5
21 (水)			ごはん	ごはん				
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			638
			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、みずなす、さやいんげん、にんにく	アレルゲンフリーカレーフレーク、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース、トマトケチャップ	18.8
			れんこんチップス	こむぎこ、なたねあぶら		れんこん	しお、からあげこ	21.0
22 (木)			キャベツとコーンのソテー	なたねあぶら		キャベツ、にんじん、とうもろこし	コンソメ、しお、こしょう	1.9
			こくとうパン	こくとうパン				
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			598
			タンタンスープ	はるさめ、ごまあぶら、ごま	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、さけ、しょうゆ、しお、とりガラスープ、ちゅうかだし	27.4
23 (金)			サケのレモンマリネ(1きれ)	こむぎこ、さとう、なたねあぶら	サケM	たまねぎ、あかパプリカ、きパプリカ	しお、こしょう、しょうゆ、す、レモンかじゅうH	20.3
			ミックスフルーツのかんづめ			ミックスフルーツかんづめ	おうとう、パイナップル、りんご、みかんがはいっています	2.1
	■		わかめごはん	わかめごはん	わかめごはんのもと			
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			676
26 (月)			おきなわそば	うどん	かまぼこ	たまねぎ、にんじん、こまつな	けずりぶし、ガラスープ、しょうゆ、みりん、しお、かつおだし	24.9
			ぶたのかくに	さとう	ぶたにく	つちしょうが、にんにく	さけ、しょうゆ、みりん	20.7
			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	しょうゆ、みりん、かつおだし、しお	
			パインクレープ(1こ)	クレープ(パイン)				2.8
27 (火)			ごはん	ごはん				
	■		アシドミルク		アシドミルク			613
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも	とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	けずりぶし	15.2
			とりにらどん	かたくりこ、さとう、なたねあぶら、ごまあぶら	とりにく	にら、つちしょうが、にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、コチジャン、トウバンジャン	12.0
28 (水)			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	2.3
	■		アップルパン	アップルパン				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			633
			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、あおねぎ、つちしょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	27.7
29 (木)			さわらのトマトソースがけ(1きれ)	こむぎこ、なたねあぶら、かたくりこ、さとう	さわら		しお、トマトケチャップ、しょうゆ、さけ	21.2
			ベーコンポテト	じゃがいも、なたねあぶら	ベーコン	たまねぎ	しお、こしょう、コンソメ	2.3
	■		ごはん	ごはん				
			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			589
30 (金)			とりにくおでん	じゃがいも、こんにやく、さとう	とりにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、だいこん	けずりぶし、みりん、しょうゆ	26.2
			もやしのナムル	さとう、ごまあぶら	ハム	もやし、きゅうり、つちしょうが	しょうゆ、す	15.2
			ツナそぼろ	さとう	ツナ		しょうゆ、さけ、みりん	1.9
	■		コッペパン	コッペパン				
31 (土)			ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			625
			ミートとなすのスパゲティ	スパゲティ、さとう、なたねあぶら	ぶたひきにく	たまねぎ、みずなす、ソテーオニオン、にんじん、トマトかん	トマトピューレ、トマトケチャップ、コンソメ、とりガラスープ、のうこうソース、ウスターソース	26.6
			チキンウインナー(2ほん)	なたねあぶら	チキンウインナー			21.8
			ゆでえだまめ			えだまめ	しお	2.4
6月 (金)			ごはん	ごはん				
	■		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			592
			わかめスープ		わかめ、とうふ	だいこん、あおねぎ	とり・とんこつスープ、とりガラスープ、ちゅうかだし、しょうゆ、さけ、しお、こしょう	21.2
			ビビンバ	ごま、ごまあぶら、さとう、なたねあぶら	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	17.5
		サイコロゼリー	サイコロゼリー(さくらんぼ)				1.9	

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
泉南市摂取量 (中学年 平均)	617	22.3	19.2	2.3
学校給食 摂取基準 (※)	650	21~32.5	18~21	2 未満

(※) 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)

6月の給食目標 「よくかんで食べよう」

食べものをよくかむことは、食べ過ぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識してみましょう。



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

ものを地産地消として取り扱い、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、梅干し、玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、水なす