

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

平成 27 年 6 月分

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
1 (月)	■		こくとうパン	こくとうパン				603	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			やさいスープ	じゃがいも、かたくりこ		セロリ、にんじん、 たまねぎ きくらげ、ブロッコリー、 さやいんげん	とりガラ、とりガラスープ、とんこつスープ とりだし、くろこしょう、しょうゆ、さけ、しお		21.0
			ポークシュウマイ (2こ)	こめあぶら	シュウマイ				22.6
	■	マカロニソテー	マカロニ、さとう こめあぶら		ソテーオニオン、ミックスベジタブル ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、しお のうこうソース、こしょう	2.6		
2 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				601	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			オクラのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	オクラ、かぼちゃ、 たまねぎ 、にんじん	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR		21.9
			つくねのてりやき	ていがくねん(2こ)、ちゆうがくねん (3こ)、こうがくねん(4こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	つくね			しょうゆ、みりん、さけ
	■	にんじんシリシリ	こめあぶら	ツナ	にんじん、とうもろこし	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし	2.2		
3 (水)	■		しよくパン	しよくパン				635	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ポークビーンズ	じゃがいも、さとう こめあぶら	だいにず、ぶたにく	ソテーオニオン ブロッコリー、 たまねぎ にんじん、マッシュルーム	トマトピューレ、ハヤシブレード デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ		25.1 26.0
			キャベツとコーンのサラダ	ごまドレッシングR		にんじん、とうもろこし、キャベツ	しお		3.1
4 (木)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				583	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			うめわん	かたくりこ	とりにく、かまぼこA とうふ	にんじん、しめじ、 あおなご	うめぼし 、だしこんぶ、しょうゆ、かつおだし けずりぶしN、けずりぶしR、みりん		28.0
			しろみざかなのにおろし	こむぎこ、こめあぶら さとう	ホキW	だいこん、なめこ	しお、しょうゆ、みりん、かつおだし		16.8
	■	やきぶたとキャベツのからしあえ	こめあぶら、さとう	やきぶた	キャベツ、にんじん	しょうゆ、ねりがらし	3.5		
5 (金)	■		ごはん	ごはん				607	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			きょうふうおでん	じゃがいも、こんにやく さとう	あつあげ、ちくわA	だいこん、にんじん さやいんげん	みりん、しょうゆ、かつおだし、けずりぶしN けずりぶしR、だしこんぶ		24.3
			ぶたにくとキャベツのみそいため	ごまあぶら、さとう こめあぶら	ぶたにくW、みそ	キャベツ、にんにく、 たけのこ 、しょうが あおなご	しょうゆ、とりだし、しお、とんこつスープ こしょう		15.4
	■	かじゅうグミ (1こ)	カミカミこんだて	かじゅうグミ(あおりんご)			2.1		
8 (月)	■		コッペパン	コッペパン				599	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ポトフ	じゃがいも	ぎゆうにく	にんじん、 たまねぎ	とりガラ、とりガラスープ、しょうゆ、こんぶだし とんこつスープ、しお、こしょう、とりだし		26.3
			ハンバーグのトマトソースがけ (1こ)	さとう、こめあぶら	チキンとポークの ハンバーグ	ソテーオニオン、ダイストマト	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース とりガラスープ、しお、しょうゆ		22.8
	■	きゅうりのあます	ごまあぶら、さとう		きゅうり	サラダビネガー、しょうゆ	2.7		
9 (火)	ス プ ー ン な し		ごはん	ごはん				580	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			すいとん	しらたまだんご	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、しめじ、 たまねぎ あおなご	いりこだし、けずりぶしN、けずりぶしR だしこんぶ、こんぶだし、しょうゆ		21.0
			ヒレカツ (1こ)	こめあぶら、さとう かたくりこ	ヒレカツ、みそ		のうこうソース、トマトケチャップ		16.7
	■	こまつなとコーンのソテー	こめあぶら、さとう、バター		こまつな 、とうもろこし	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし	1.5		
10 (水)	■		しよくパン	しよくパン				621	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ブラウンシチュー	マカロニ、こめあぶら さとう	ぎゆうひきにくW	ブロッコリー、にんじん、マッシュルーム にんにく、 たまねぎ	デミグラスソース、ハヤシブレード トマトピューレ、トマトケチャップ、あかワイン のうこうソース、とりだし、とりガラスープ とんこつスープ、しょうゆ		24.0 20.6
			えだまめとコーンのスープに ジャム (1こ)	さとう いちごジャム		とうもろこし、えだまめ	とりガラスープ、しお、こしょう、とりだし		2.6
11 (木)	■		ごはん	ごはん				615	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			なめこじる		あつあげ、わかめ、みそ	たまねぎ 、なめこ、にんじん、 あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし みりん		25.3
			ヒ	さんまのムニエル (1まい)	こむぎこ、こめあぶら	さんまW			カレーこ、しお、こしょう
	■	じゃがいものそばろに	じゃがいも、さとう こめあぶら	とりひきにく	グリーンピース、ながねぎ、しょうが	とりガラスープ、しょうゆ	2.3		
12 (金)	■		ごはん	ごはん				582	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ちゅうかどんぶり	さとう、かたくりこ こめあぶら	ぶたにく	にんじん、はくさい、 たけのこ 、きくらげ ほししいたけ、キャベツ、 あおなご しょうが、 たまねぎ	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		23.1
			チキンナゲット	ていがくねん(2こ)、ちゆうがくねん (2こ)、こうがくねん(3こ)	こめあぶら	チキンナゲット			
	■	しらすぼしだいこんおろし		ちりめんじゃこ	だいこん	しょうゆ	2.4		
15 (月)	■		コッペパン	コッペパン				642	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ミートスパゲティ	スパゲティ、さとう こめあぶら	ぎゆうひきにくW	なす 、ソテーオニオン、にんじん ダイストマト、 たまねぎ	トマトピューレ、トマトケチャップ、とりだし とりガラスープ、のうこうソース ウスターソース		25.2
			★	オムレツ (1こ)	こめあぶら	オムレツ			
	■	ゼリー (1こ)	ゼリー(やさい)				1.8		
16 (火)	■		ごはん	ごはん				593	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			とうふのちゅうかふうに	さとう、こめあぶら	とうふ、ぶたにく	グリーンピース、きくらげ、にんじん はくさい、 たまねぎ	しょうゆ、とり・とんこつスープ、とりだし、しお こしょう		21.8
			わかさぎの レモンマリネ	ていがくねん(1び)、ちゆうがくねん (2び)、こうがくねん(2び)	かたくりこ、こめあぶら さとう	わかさぎ	レモン		しお、サラダビネガー、しょうゆ
	■	にまめ	きんときまめ、さとう			しょうゆ、しお	2.3		
	■	あじつけのり (1こ)		あじつけのり					

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

平成 27 年 6 月分

泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

日・曜	はしの日	アレルギー など	こんだて 献立名	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	からだのちようしをととのえる 緑(みどり)のなかま			
17 (水)	■		こくとうパン	こくとうパン				612	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			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 ブロッコリー、しめじ、 あおなご 、しょうが	ガラスープ、とり・とんこつスープ、とりガラ しょうゆ、しお、こしょう、さけ		20.6
			ミンチカツ (1こ)	こめあぶら	ミンチカツC				23.3
		ごぼうサラダ	さとう、マヨドレ		ごぼう、にんじん	しお、しょうゆ、(す)	3.0		
18 (木)	■		ごはん	ごはん				593	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			にくじゃが	こめあぶら、じゃがいも おつゆふ、さとう いとこんにやく	ぎゆうにゆう ぎゆうひきにくW	たまねぎ 、にんじん	さけ、しょうゆ		19.9
			もやしとにらのいためもの	こめあぶら、ごまあぶら	ちくわA	もやし、にら、にんじん、キャベツ	オイスターソース、とんこつスープ、しょうゆ こしょう、しお		16.3
		ふりかけ (1こ)			やさいふりかけ		1.6		
19 (金)	■		ごはん	ごはん				685	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ハヤシライス	じゃがいも、さとう こめあぶら	ぶたにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー にんにく、グリーンピース	トマトピューレ、ハヤシブレイク、とりだし デミグラスソース、のうこうソース とりガラスープ、とんこつスープ、しょうゆ しお		21.5
			れんこんフライ (1こ)	こむぎこ、パンこ こめあぶら		れんこん			18.7
		みかん			みかんかんづめ		1.9		
22 (月)	■		コッペパン	コッペパン				628	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			きざみうどん	うどん	あぶらあげ	はくさい、 たまねぎ 、にんじん、しめじ あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、だしこんぶ みりん、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし しょうゆ、サラダビネガー、しお、こしょう		29.1
			とりにくの あまづづけ	ていがくねん(1こ)、ちゅうがくねん (2こ)、こうがくねん(2こ)	かたくりこ、こめあぶら さとう	とりにく			24.4
		プチマト (1こ)			プチマト		2.7		
23 (火)	■		ごはん	ごはん				593	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			ちゃんこに		つくね、とうふ	たまねぎ 、にんじん、はくさい こまつな 、しょうが	とりガラ、とりガラスープ、さけ、しょうゆ こしょう、しお、こんぶだし		18.0
			カレーコロッケ (1こ)	こめあぶら	カレーコロッケ				20.1
		ひじきのいりに	こめあぶら、さとう	ひじき、あぶらあげ		かつおだし、しょうゆ	2.1		
24 (水)	■		しょくパン	しょくパン				601	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			やさいとミンチのカレー	じゃがいも、こめあぶら	ぎゆうひきにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、セロリ	とりガラスープ、カレーフレークS カレーフレークN、ウスターソース のうこうソース、トマトケチャップ、カレーこ しお		23.1
			ゆでえだまめ			えだまめ	しお		23.0
		チキンウインナー	ていがくねん(2ほん)、ちゅうがく ねん(3ほん)、こうがくねん(4ほん)	こめあぶら	チキンウインナー		3.3		
25 (木)	■		ごはん	ごはん				607	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			のっぺいじる	さといも、かたくりこ	とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、 あおなご	だしこんぶ、けずりぶしN、けずりぶしR しょうゆ、しお		22.2
			あげぎょうざ	ていがくねん(1こ)、ちゅうがくねん (2こ)、こうがくねん(2こ)	こむぎこ、こめあぶら さとう	ぎょうざF	しょうゆ、サラダビネガー		18.7
		じゃこピーマン	さとう、こめあぶら	ちりめんじゃこ	ピーマン	しょうゆ、さけ	2.2		
26 (金)	■		ごはん	ごはん				622	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			みずなすのみそしる	じゃがいも	あつあげ、みそ	あおなご 、 みずなす にんじん、 たまねぎ	けずりぶしN、けずりぶしR、いりこだし		25.3
			さばのしょうがに (1きれ)	さとう	さばY	しょうが	しょうゆ、さけ		21.9
		きりぼしだいこんのいりに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	しょうゆ、かつおだし、しお	2.3		
29 (月)	■		コッペパン	コッペパン				657	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			やさいのミートソースに	マカロニ、こめあぶら さとう	ぶたひきにくW	たまねぎ 、にんじん、ブロッコリー かぼちゃ、ダイズマト、ズッキーニ	トマトピューレ、ウスターソース、のうこうソース トマトケチャップ、とりガラスープ、とりだし とんこつスープ		21.9
			あげじゃがのあまから	じゃがいも、こめあぶら さとう、かたくりこ			しょうゆ		21.4
		ジャム (1こ)	りんごジャム				2.3		
30 (火)	■		ごはん	ごはん				609	
			ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう				
			とんじる	さつまいも	みそ、ぶたにくJ	だいこん、にんじん、 たまねぎ 、もやし あおなご	けずりぶしN、けずりぶしR、かつおだし		25.1
			ちくわの いそべあげ	ていがくねん(1きれ)、ちゅうがくねん (2きれ)、こうがくねん(2きれ)	こむぎこ、かたくりこ こめあぶら	ちくわA、あおのり			16.2
		こんぶまめ	さとう	だいず、こんぶ		しょうゆ、しお	2.1		

<新献立の紹介>
6月25日(木)
『じゃこピーマン』

ちりめんじゃことピーマンを甘辛く味付けした炒めもの
です。ピーマンにはビタミンAやビタミンCが多く含まれて
おり、夏かせの予防や疲労回復に効果のある野菜です。こ
れからさらに気温が上がり、体が疲れやすくなります。野
菜を積極的に食べるように心がけましょう。

こんだての隣に **カミカミこんだて** と書いてある料理は、かみごたえのあるおかずです。
よくかむことは肥満や虫歯の予防となり、健康的な体をつくることにつながります。

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	えんぶん 塩分 g
泉南市摂取量(中学年 平均)	612	23.4	20.0	2.4
学校給食 摂取基準(※)	640	24.0	(エネルギーの25~30%) 18~21	2.5未満

(問い合わせ先)
学校給食センター
☎: 072-484-1389

<お知らせ> 「がっこうきゅうしょくこんだてひょう」と対象児童に配布させていただくアレルギーに
関する情報は、市のホームページで閲覧が可能です。

※ 学校給食 摂取基準 …… 学校給食法に定められている児童1人一回あたりに必要な
栄養量の基準(全国的な平均値)