

7月のこんだて表

★ぎゅうにゅうは、まいにちつきます！（小学校用）＊堺市学校給食センター

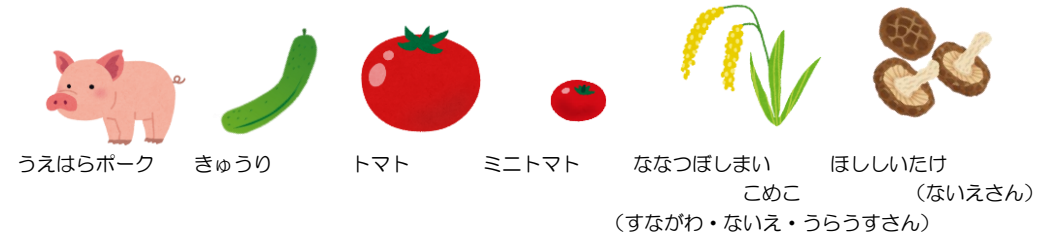
<p>・日にちの前に★のマークがついている日は、スプーンがつきます。 ・お箸は毎日持参をしてください。毎日洗って清潔なものを使いましょう。 ・都合により献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>・献立表の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡してください。TEL 52-2229</p>	<p>今月の平均栄養量 () 内の数字は基準栄養所要量</p> <p>エネルギー649kcal (650) たんぱく質27.7g (21.1~32.5) 脂質23.8g (14.5~21.5) 塩分2.8g (2.0) カルシウム370mg (350) 鉄分3.1mg (3.0) 食物繊維4.4g (4.5)</p>	<p>含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。</p> <p>卵・・・● えび、かに、ホタテ、かき貝・・・△ 牛乳、乳製品・・・■ ナッツ・・・▲ チョコレート・・・○ パイン・・・※ 小麦粉・・・# ごま・・・□</p>	<p>6日「ポークカレーライス」の卵（●マーク）は、調味料の原材料に含まれています。</p> <p>7日「ほしのコンソメスープ」、19日「とうにゅうチゲ」の卵（●マーク）は、スープの原材料に含まれています。</p> <p>13日「中華コーンスープ」の卵（●マーク）は、溶き卵です。</p> <p>21日「ニョッキのスープ」の卵（●マーク）は、ニョッキとスープの原材料に含まれています。</p>	<p>ごはんとは別配食です</p> <p>★ 1 #とろろごはん 米、とりにく、ゆでだいず、にんじん、こぼろ、しょうが、だいず、こむぎ</p> <p>(金) #たまねぎとしめじのみぞしる たまねぎ、しめじ、にんじん、あぶらあげ、ほうれんそう、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>623 #コーンフライ コーン、こむぎ、だいず、にゅう</p>
--	---	---	--	---

<p>4 (月) #ごはん こめ</p> <p>674 #こまつなとじゃがいものみぞしる こまつな、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>29.8 #さばのしおやき さば</p> <p>673 #△#□やきにくに ぶたにく、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいず、こめ、あさりエキス、かきじり、こむぎ、そらまめ、こまあぶら</p>	<p>5 (火) #□#ちゃんぽん ラーメン、ぶたにく、はくさい、キャベツ、もやし、たまねぎ、つと、ねぎ、にんじん、だけのこと、しめじ、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいず、ほししいたけ、こめ、とりにく、ぎゅうにゅう、ゼラチン、しょうが、にんにく、こんぶエキス、こまあぶら</p> <p>29.6 #△#□ぎょうざ キャベツ、こむぎ、とりにく、ぶたにく、たまねぎ、にら、だいず、こまあぶら、かきじり、もちこめ</p> <p>29.6 #●#はらじゅくドック(ココアバナナ) けいらん、こむぎ、バナナ、ココアパウダー、だっしふんにゅう、ぎゅうにゅう、ゼラチン</p>	<p>6 (水) #●#□ポークカレーライス こめ、ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、トマト、ぎゅうにゅう、しょうが、にんにく、バター、とりにく、こむぎ、りんご、こめ、だいず、オリーブあぶら、けいらん、チーズ、だっしふんにゅう、バナナペースト、こんぶエキス、ココア、はちみつ</p> <p>19.9 #ミニトマト(ひとり2こ) ミニトマト</p> <p>657 #※#フルーツカールピスあえ 乳、もも、みかん、パイン</p>	<p>7 (木) #●#メロンパン こめ</p> <p>640 #●#ほしのコンソメスープ こめ、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、ベーコン、とりにく、けいらん、こむぎ、だいず</p> <p>20.2 #ほしのコロケ じゃがいも、たまねぎ、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず</p> <p>20.2 #パックソース トマト、にんじん、りんご</p> <p>20.2 #●#フロッコリーサラダ ブロッコリー、コーン、ハム、チーズ、たまねぎ、ピーマン、にんにく、しいたけ、しょうが、りんご、プルーン、かつおだしエキス、とりにく、ぶたにく、こむぎ、だいず</p>	<p>8 (金) #ごはん こめ</p> <p>643 #とうふとわかめのみぞしる わかめ、とうふ、えのきたけ、あぶらあげ、ねぎ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>32.6 #●#さけのなんばんづけ さけ、こめ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいず、こむぎ</p> <p>32.6 #●#ぶたにくとごぼろのしくれに ぶたにく、しょうが、こぼろ、こんにゃく、だいず、こむぎ</p>
<p>11 (月) #わかめごはん こめ、わかめ</p> <p>23.4 #●#キャベツのみぞしる キャベツ、にんじん、あぶらあげ、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>23.4 #●#たらフライ たら、こむぎ、だいず</p> <p>23.4 #●#パックソース トマト、にんじん、りんご</p> <p>23.4 #●#□こまつなごまマヨあえ もやし、こまつな、にんじん、ちくわ、ごま、マヨネーズ(けいらん)、だいず、こむぎ</p>	<p>12 (火) #●#なつやさいスパゲッティミートソース スパゲッティ、たまねぎ、ぶたにく、にんじん、ゆでだいず、ピーマン、なす、エリンギ、トマト、チーズ、とりにく、こむぎ、ぎゅうにゅう、にんにく、しょうが</p> <p>30.4 #●#オムレツ けいらん、だいず</p> <p>30.4 #●#みかんゼリー みかんかじゅう</p>	<p>13 (水) #●#ごはん こめ</p> <p>21.2 #●#□ちゅうかコーンスープ ベーコン、にんじん、コーン、けいらん、たまねぎ、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、こまあぶら</p> <p>21.2 #△#□ひじきはるまき たけのこと、にんじん、ぶたにく、ひじき、かきじり、だいず、ごま、こむぎ</p> <p>21.2 #●#□マーボーなす なす、たけのこと、ぶたにく、ねぎ、しょうが、にんにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、とりにく、ゼラチン、だいず、そらまめ、こめ、こむぎ、こまあぶら</p>	<p>14 (木) #●#ソフトフランスパン こめ</p> <p>30.3 #●#フラウンシチュー ぶたにく、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、エリンギ、にんにく、しょうが、ぎゅうにゅう、こむぎ、だいず、りんご、トマト、こんぶエキス、ぎょうしょうパウダー、とりにく、ぎゅうにゅうエキス、なまクリーム、ゼラチン</p> <p>30.3 #●#タンドリーチキン とりにく、にゅう、ゼラチン、かんでん、トマト、たまねぎ</p> <p>30.3 #●#マカロニサラダ マカロニ、キャベツ、きゅうり、コーン、まぐろツナ、だいず、こむぎ、マヨネーズ(けいらん)</p>	<p>15 (金) #●#ひじきつみれじる ひじきつみれ(たら、だちょうお、ひじき、たまねぎ、にんじん、けいらん、だいず、こむぎ)、だいこん、にんじん、ごぼろ、ねぎ、ほししいたけ、あぶらあげ、だいず、こむぎ、こめ、かつおだしエキス、こんぶエキス</p> <p>33.4 #●#すながわホークチップススペシャル 豚肉、チーズ、トマト、玉葱、りんご、小麦、大豆、レモン果汁</p> <p>33.4 #●#あつあげとキャベツのみぞしため 厚揚げ、玉葱、キャベツ、豚肉、人参、ねぎ、大豆、小麦、米</p>
<p>18 (月) #海の日 </p>	<p>19 (火) #●#□とうにゅうチゲ とうふ、ぶたにく、あさり、はくさい、だいこん、にんじん、にら、しめじ、とうにゅう、たまねぎ、ごま、こんぶ、りんご、にんにく、かつおだしエキス、こんぶエキス、こむぎ、だいず、りんご、ゼラチン、とりにく、けいらん</p> <p>28.7 #●#□ヤンニョムチキン とりにく、にんにく、しょうが、こめ、トマト、だいず、こむぎ、ごま、こまあぶら</p> <p>28.7 #●#□もやしとこまつなのナムル もやし、にんじん、こまつな、だいず、こむぎ、ごま、こまあぶら</p>	<p>20 (水) #●#□ごはん こめ</p> <p>24.4 #●#だいこんとながねぎのみぞしる だいこん、ねぎ、あぶらあげ、にんじん、だいず、にほし、かつお・まぐろエキス、あさりエキス、こんぶエキス</p> <p>24.4 #●#いわしのしょうがに いわし、しょうが、こんぶエキス、こむぎ、だいず</p> <p>24.4 #●#にくじゃが ぶたにく、じゃがいも、たまねぎ、しらたき、にんじん、いんげん、こめ、だいず、こむぎ</p>	<p>21 (木) #●#□こめこパン こめ</p> <p>20.9 #●#いちごジャム いちご</p> <p>20.9 #●#ニョッキのスープ じゃがいも、こむぎ、けいらん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、とりにく、だいず</p> <p>20.9 #●#ハムチーズカツサンド ぶたにく、とりにく、たまねぎ、だいず、チーズ、こむぎ</p> <p>20.9 #●#なすのトマトに なす、ベーコン、トマト、にんにく、とりにく、トマト、たまねぎ</p>	<p>22 (金) #●#ごはん こめ</p> <p>47.5 #●#ジンギスカン こひつじにく、りんご、たまねぎ、もやし、にんじん、こむぎ、だいず、しょうが、こめ、オレンジ、みかん、にんにくパウダー</p> <p>47.5 #●#ミニトマト(ひとり2こ) ミニトマト</p> <p>47.5 #●#ソフール だっしふんにゅう、クリーム、ゼラチン、かんでん</p>

～こんげつのじもとしょくざい～

すながわさんのこめこをしようするひ

～きゅうしょくでつかわれている なつやさい～



8日(金) さけのなんばんづけ
 19日(火) ヤンニョムチキン
 21日(木) こめこパン



なつやさいには、すいぶんがおおくふくまれています。なつのあつさにまけないようにしっかり たべましょう！