卵と卵を含む加工食品には★、牛乳・乳製品とそれらを含む加工食品には■の印をつけています。
加工食品について、その原材料をくわしくお知りになりたい方には「加工食品明細表」を配付しています。各校または給食センターまでお問い合わせください。

第598号

令和2年8月分

学校給食予定こんだて表

泉佐野市教育委員会
泉佐野市学校給食会

※指導のめあて※

暑さに負けない体をつくろう

3日（月）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
ハムサラダサンドパン	カットパン	60		○	
	ポンレスハム	12	○		
	キャベツ	20			○
	きゅうり	12			○
	にんじん	7			○
	コーンクリーミードレッシング	8		○	
	（クラス１ぽん）				
	大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ				
ミートボールシチュー	ミートボール	35	○		
	だんしゃくじゃがいも	20		○	
	にんじん	15			○
	たまねぎ	30			○
	しめじ	5			○
	えだまめ	5			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	デミグラスソース	2			
	ハヤシルウ	10			
	ポイルトマト	4			○
	トマトケチャップ	2			
	ウスターソース	0.7			
	こいくちしょうゆ	0.5			
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とりがらスープ	2.5	○		

ぐはあとからはさみます

4日（火）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
ごはん	せいはくまい	70		○	
あじのすじょうゆかけ	あじきりみ	50	○		
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	あおねぎ	3			○
	こいくちしょうゆ	2			
	さとう	2		○	
	こめす	2			
キャベツのみそしる	キャベツ	25			○
	たまねぎ	15			○
	さつまいも	15		○	
	あぶらあげ	5	○		
	かまぼこ	7	○		
	えのきたけ	7			○
	あおねぎ	5			○
	あかみそ	7	○		
	しろみそ	1	○		
	けずりぶし	2	○		
	だしこんぶ	0.5	○		
てづくりきけじりふりかけ	ほしひじき	1.7	○		
	いとけずりぶし	1	○		
	しろいりごま	1.7		○	
	ゆかり	0.6			○
	こいくちしょうゆ	1.7			
	さとう	1.6		○	
	みりん	＋			

5日（水）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
やきにくくりとんぶり	せいはくまい	70		○	
	ぎゅうにく	18	○		
	つちしょうが	0.2			○
	にんにく	＋			○
	たまねぎ	25			○
	キャベツ	20			○
	にんじん	5			○
	に	3			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	こいくちしょうゆ	2			
	さとう	1		○	
	りょうりしゅ	＋			
	しお	＋			
	こしょう	＋			
	ばれいしょでんぷん	0.4		○	
かいそうサラダ	まぐろツナ	7	○		
	ほしわかめ	0.5	○		
	きゅうり	12			○
	たいねつかんてん	0.5	○		
	こうみちゅうかドレッシング	8		○	
	（クラス１ぽん）				
	大木小・佐野台小・第三小はひとりひとふくろ				
ポークスープ	カットウインナー	10	○		
	ミニあつあげ	10	○		
	たけのこみずに	8			○
	ホールコーン	10			○
	ちんげんさい	15			○
	にんじん	5			○
	うすくちしょうゆ	4			
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とんこつスープ	1.5	○		
	とんこつパイタンスープ	1.2	○		

ぐはあとからのせます

6日（木）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
ごはん	せいはくまい	70		○	
あつあげチゲ	とりにく	5	○		
	あつあげ	48	○		
	キャベツ	35			○
	はくさいキムチ	23			○
	ちんげんさい	10			○
	にんじん	5			○
	しろねぎ	5			○
	に	5			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	にんにく	＋			○
	あかみそ	2	○		
	はっちょうみそ	1.8	○		
	こいくちしょうゆ	2.5			
	さとう	1.2		○	
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とんこつスープ	2.5	○		
パンサンスー	りょくとうはるさめ	3.5		○	
	きゅうり	10			○
	にんじん	6			○
	ポンレスハム	8	○		
	こめす	3			
	さとう	1.9		○	
	しお	＋			
	こしょう	＋			
デザート	いちごのアイス（卵・乳は入っていません）	60		○	

18日（火）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
ぶたキムチとんぶり	せいはくまい	70		○	
	ぶたにく	16	○		
	はくさいキムチ	20			○
	つちしょうが	0.3			○
	にんにく	＋			○
	たまねぎ	20			○
	たけのこみずに	7			○
	にんじん	7			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	こいくちしょうゆ	1.8			
	さとう	0.7		○	
	りょうりしゅ	＋			
	しお	＋			
	こしょう	＋			
	ばれいしょでんぷん	0.4		○	
ちゅうかあえ	まぐろツナ	10	○		
	きゅうり	12			○
	にんじん	6			○
	たいねつかんてん	0.6	○		
	こいくちしょうゆ	2			
	さとう	1		○	
	こめす	0.7			
	みりん	＋			
	ごまあぶら	＋		○	
わかめスープ	カットウインナー	6	○		
	ほしわかめ	0.5	○		
	こまつな	15			○
	だいこん	10			○
	とうふ	10	○		
	ホールコーン	5			○
	うすくちしょうゆ	4			
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とんこつスープ	2	○		

ぐはあとからのせます

19日（水）食育の日（九州地方）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
ミニごはん	せいはくまい	60		○	
さらうどん	あげめん	20		○	
	（ひとりひとふくろ）				
	ぶたにく	18	○		
	かまぼこ	7	○		
	ぼうてんぷら	5	○		
	キャベツ	34			○
	たまねぎ	32			○
	にんじん	12			○
	たけのこみずに	10			○
	ピーマン	5			○
	ちんげんさい	15			○
	ほししいたけ	0.5			○
	つちしょうが	1			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	うすくちしょうゆ	4			
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とんこつスープ	2	○		
	ばれいしょでんぷん	1.2		○	
むししゅうまい	やさいしゅうまい	60	○		
きりぼしだいこんのすのもの	きりぼしだいこん	2			○
	にんじん	4			○
	とりささみフレーク	6	○		
	きゅうり	5			○
	うすくちしょうゆ	1.6			
	さとう	1.6		○	
	こめす	1.8			
	みりん	＋			

あげめんとぐはまぜあわせてたべます

20日（木）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
なつやさいのカレーライス	せいはくまい	70		○	
	とりにく	5	○		
	かぼちゃ	25			○
	にんじん	15			○
	なす	10			○
	あげあぶら（こめ）	＋		○	
	さんどまめ	6			○
	オクラ	3			○
	たまねぎ	30			○
	だんしゃくじゃがいも	10		○	
	セロリー	5			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	こめこのカレールウ	11			
	ポイルトマト	4			○
	かぼちゃペースト	8			○
	トマトケチャップ	2			
	ウスターソース	1.1			
	こいくちしょうゆ	1.1			
	にんにく	＋			○
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	とんこつスープ	2	○		
カラフルソテー	カットウインナー	7	○		
	キャベツ	30			○
	ピーマン	5			○
	ホールコーン	10			○
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
フルーツポンチ	かくぎりりんごゼリー	23		○	
	さんしゅかじつのまぜまぜゼリー	40		○	

ぐはあとからのせます

21日（金）

献立名	食品名	分量	体を作るもと	エネルギーのもと	体の調子を整える
ぎゅうにゅう	■ぎゅうにゅう	206	○		
パン	パン	60		○	
ホクホクカレーぶうみのジャーマンポテト	あつぎりベーコン	10	○		
	だんしゃくじゃがいも	38		○	
	たまねぎ	8			○
	パセリ	0.15			○
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	しお	0.1			
	こしょう	＋			
	にんにく	＋			○
	カレーこ	＋			
ポークビーンズ	ぶたにく	8	○		
	むしだいず	15	○		
	キャベツ	45			○
	にんじん	12			○
	たまねぎ	10			○
	えだまめ	10			○
	しろいんげんまめ	5	○		
	トマトケチャップ	9			
	ポイルトマト	13			○
	ウスターソース	2.5			
	うすくちしょうゆ	0.4			
	さとう	0.6		○	
	サラダあぶら（こめ）	＋		○	
	しお	0.15			
	こしょう	＋			
	にんにく	＋			○
	とんこつスープ	2	○		
いちごミックスジャム	いちごミックスジャム	15		○	

※献立写真とコメントを市役所ホームページから見ることができます。

人権標語　気づいてね　ひとりひとりの　大切さ

日根野小学校児童の作品