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。

第596号　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。

令和2年
6/3（水）～6/12（金）

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※　**よくかんで食べよう**

3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	○		
ごはん	せいはくまい	70		○	
にくじゃが	ぶたにく	24	○		
	じゃがいも	38		○	
	こんにゃく	10		○	
	ぼうてんぶら	13	○		
	にんじん	16			○
	たまねぎ	48			○
	グリンピース	5			○
	こいくちしょうゆ	1.9			
	うすくちしょうゆ	1.9			
	さとう	2.6		○	
	みりん	+			
	りょうりしゅ	+			
	けずりぶし	2	○		
きゅうりとわかめのすのもの	きゅうり	18			○
	ほしわかめ	0.5	○		
	ちりめんじゃこ	2	○		
	うすくちしょうゆ	1.6			
	さとう	1.6		○	
	こめす	1.8			
	みりん	+			

4日（木）かみかみ献立

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	○		
なめし	せいはくまい	70		○	
	かんそうだいこんば	2			○
かつおのカレーたつたあげ	かつおかくぎり	40	○		
	ばれいしょでんぷん	4		○	
	りょうりしゅ	+			
	こいくちしょうゆ	+			
	つちしょうが	1			○
	カレーこ	0.2			
	にんにく	+			○
	こむぎこ	6		○	
	あげあぶら（こめ）	+		○	
ぐだくさんみそしる	とうふ	10	○		
	ちくわ	7	○		
	つきこんにゃく	10		○	
	あぶらあげ	5	○		
	ほしわかめ	0.5	○		
	たまねぎ	20			○
	ごぼう	18			○
	だいこん	10			○
	えのきたけ	10			○
	にんじん	10			○
	えだまめ	5			○
	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	○		

5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	○		
ミニパン	ミニパン	40		○	
しおやきそば	ちゅうかかんめん	22		○	
	ぶたにく	20	○		
	ちくわ	15	○		
	たまねぎ	40			○
	キャベツ	50			○
	にんじん	12			○
	もやし	15			○
	ピーマン	10			○
	しおだれ	7.5			
	しお	0.15			
	こしょう	+			
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
とりささみのあえもの	とりささみフレーク	10	○		
	きゅうり	13			○
	にんじん	4			○
	たいねつかんてん	0.5	○		
	こいくちしょうゆ	1.2			
	さとう	0.7		○	
	みりん	+			

8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	○		
パン	パン	60		○	
たこやき	たこやき	60		○	
	あげあぶら（こめ）	+		○	
	とんかつソース	6			
	ウスターソース	1.5			
	さとう	0.8		○	
	あおさのり	0.01	○		
ウインナーとまめのトマトに こみ	カットウインナー	15	○		
	しろいんげんまめ	10	○		
	たまねぎ	20			○
	じゃがいも	15		○	
	にんじん	10			○
	キャベツ	20			○
	かぼちゃ	20			○
	えだまめ	7			○
	セロリー	5			○
	かぼちゃペースト	5			○
	ボイルトマト	12			○
	デミグラスソース	4.5			
	トマトケチャップ	9.5			
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
	しお	0.1			
	こしょう	+			
	にんにく	+			○
	さとう	+		○	
	うすくちしょうゆ	0.1			
	ウスターソース	0.5			
	とりがらスープ	2.5	○		

9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		○	
とうふハンバーグのわふうあんかけ	とうふハンバーグ	50	○		
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
	こいくちしょうゆ	2			
	さとう	1		○	
	みりん	+			
	りょうりしゅ	+			
	ばれいしょでんぷん	0.25		○	
	あおねぎ	2			○
やさいたっぷりすましじる	とりにく	7	○		
	たまねぎ	10			○
	だいこん	12			○
	じゃがいも	10		○	
	しめじ	5			○
	にんじん	5			○
	かまぼこ	7	○		
	こまつな	10			○
	うすくちしょうゆ	4			
	しお	0.1			
	けずりぶし	2	○		
	だしこんぶ	0.5	○		

10日（水）

ぐはあとからのせます

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	○		
ちゅうかどんぶり	せいはくまい	70		○	
	ぶたにく	15	○		
	はくさい	22			○
	キャベツ	38			○
	にんじん	21			○
	たまねぎ	30			○
	たけのこみずに	10			○
	きゅうり	12			○
	もやし	8			○
	ピーマン	7			○
	ほししいたけ	0.3			○
	ミニあつあげ	10	○		
	つちしょうが	1			○
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
	うすくちしょうゆ	3.5			
	こいくちしょうゆ	0.5			
	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	1.7		○	
はるまき	はるまき	50	○		
	あげあぶら（こめ）	+		○	

11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		○	
さばのぽんずかけ	さばきりみ	50	○		
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
	うすくちしょうゆ	2.4			
	こめす	1			
	さとう	+		○	
	みりん	+			
	レモン	0.02			○
	だしこんぶ	0.15	○		
ぶたじる	ぶたにく	8	○		
	とうふ	7	○		
	たまねぎ	10			○
	だいこん	12			○
	ごぼう	8			○
	さつまいも	10		○	
	にんじん	6			○
	あぶらあげ	5	○		
	こまつな	10			○
	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	○		

12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		○	
ミートボールシチュー	ミートボール	35	○		
	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			
	ボイルトマト	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	○		
ウインナーとコーンのソテー	カットウインナー	10	○		
	キャベツ	22			○
	にんじん	8			○
	ホールコーン	6			○
	ピーマン	5			○
	サラダあぶら（こめ）	+		○	
	しお	0.1			
	こしょう	+			

※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　ちがうこと　みとめ合えれば　世界は平和

末広小学校児童の作品