学校給食だより

2009年10月　摂津市学校給食会

栄養三色

● **赤色の食品** 血や肉、骨をつくる
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

● **緑色の食品** 体の体調をととのえる
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類

● **黄色の食品** 熱や力のもとになる
穀類、いも類、砂とう類、油脂類

献立表 ／ 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

1日＜木＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
パインパン		＜パインパン＞			のうしゅくスープ	6
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりパインパン	60	黄	さとう	0.5
★ミネストローネ		＜ミネストローネ＞			しお	少々
きりぼしだいこんサラダ	赤	ショルダーベーコン	15		こしょう	少々
	緑	にんじん	10		＜きりぼしだいこんサラダ	
	黄	じゃがいも	40	赤	まぐろかん	20
	緑	セロリー	3	緑	きりぼしだいこん	6
	緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	5
	緑	キャベツ	30	黄	しろごま	2
	緑	パセリ	0.2		うすくちしょうゆ	0.6
	緑	トマトかん	15	黄	マヨネーズ	10
		ケチャップ	8		す	0.5

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
731	24.4	28.9	357	2.4	329	0.78	0.81	35	1.3	5.6

2日＜金＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		＜しろごはん＞			けずりぶし	1
ぎゅうにゅう	黄	こめ	70		＜とさずあえ＞	
★ごまみそに		＜ごまみそに＞		赤	いか	20
とさずあえ	赤	ぶたにく	20		す	0.2
つきみデザート	赤	あつあげ	30	緑	キャベツ	45
	緑	にんじん	10	緑	にんじん	5
	黄	さといも	40		うすくちしょうゆ	2
	緑	さやいんげん	5	黄	さとう	1.5
	黄	さとう	2		す	2
	赤	あかみそ	3	黄	しろごま	2
	赤	しろみそ	3		けずりぶし	0.2
		うすくちしょうゆ	1		＜つきみデザート＞	
	黄	ねりごま	4	黄	つきみだんご	1袋
		さけ	2			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
702	25.7	18.7	367	2.7	316	0.47	0.45	25	1.2	3.5

5日＜月＞・30日＜金＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		＜しろごはん＞		緑	にんじん	5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	黄	しろごま	2
★すましじる		＜すましじる＞		黄	かたくりこ	7
とりミンチとごぼうのげんこつあげ	赤	とうふ	30		みりん	1
キャベツのカレーソテー	赤	かまぼこ	10		うすくちしょうゆ	0.5
あじつけのり	緑	だいこん	20		しお	少々
	緑	にんじん	10		こしょう	少々
	緑	サリナスもやし	10	黄	なたねあぶら	6
	緑	あおねぎ	5		＜キャベツのカレーソテー	
		うすくちしょうゆ	4	緑	キャベツ	30
		けずりぶし	3		カレーこ	0.1
		＜とりミンチとごぼうの			しお	少々
		げんこつあげ＞			こしょう	少々
	赤	とりミンチ	25	黄	なたねあぶら	0.1
	緑	ごぼう	25		＜あじつけのり＞	
		す	1	緑	あじつけのり	1袋

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
626	24.9	19.4	333	2.2	370	0.27	0.48	23	1.3	4.0

6日＜火＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
ミルクパン		＜ミルクパン＞			＜ぶたにくとやさいの	
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりミルクパン	60		カレーいため＞	
★かいばしらスープ		＜かいばしらスープ＞		赤	ぶたにく	15
ぶたにくとやさいのカレーいため	赤	かいばしら	15	緑	たまねぎ	10
	赤	とうふ	30	緑	にんじん	10
	緑	はくさい	30	緑	サリナスもやし	25
	緑	ほししいたけ	0.5	緑	にら	5
	緑	チンゲンサイ	10	緑	しょうが	0.5
	緑	しょうが	0.5		うすくちしょうゆ	2
	黄	はるさめ	3		さけ	1
		うすくちしょうゆ	4	黄	さとう	1
		こしょう	少々		カレーこ	0.2
		しお	少々	黄	しろごま	2
		けずりぶし	2	黄	なたねあぶら	1
					しお	少々
					こしょう	少々

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
578	26.8	18.5	389	2.0	300	0.76	0.70	16	1.3	3.9

7日＜水＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		＜しろごはん＞			にぼし	2
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		＜ホキのホイルむし＞	
★さつまじる		＜さつまじる＞		赤	ほき	1切
ホキのホイルむし	赤	ぶたにく	15		しお	少々
しそあじひじき	赤	いなかあげ	10		こしょう	少々
	緑	だいこん	20		さけ	2
	黄	さつまいも	30	緑	たまねぎ	15
	緑	ごぼう	10	緑	しめじ	10
		す	0.3		ぽんず	5
	緑	こまつな	10		＜しそあじひじき＞	
	赤	あかみそ	13	赤	しそあじひじき	8

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
610	27.3	13.9	388	3.2	153	0.37	0.53	19	2.9	3.9

8日＜木＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
コッペパン		＜コッペパン＞		黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	こなチーズ	2
★とうにゅうのクリームシチュー		＜とうにゅうの			こしょう	少々
ほうれんそうのソテー		クリームシチュー＞			しお	少々
	赤	とりにく	20		とりがら	1/50こ
	緑	たまねぎ	40		＜ほうれんそうのソテー＞	
	緑	にんじん	15	赤	フランクフルト	10
	黄	じゃがいも	45	緑	ホールコーン	10
	緑	クリームスイートコーン	20	緑	ほうれんそう	30
	緑	パセリ	1		うすくちしょうゆ	0.5
	黄	マーガリン	4	黄	なたねあぶら	0.5
	黄	こむぎこ	4		しお	少々
	赤	とうにゅう	30		こしょう	少々

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
622	24.4	20.6	323	2.3	547	0.72	0.76	35	2.1	5.0

9日＜金＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
チキンライス		＜チキンライス＞			＜うずらたまごスープ＞	
ぎゅうにゅう	黄	こめ	60	赤	とうふ	20
★うずらたまごスープ		しお	0.5	赤	うずらたまご	20
キャベツとベーコンのむしに		さけ	0.2	緑	はくさい	30
	黄	なたねあぶら	0.1	黄	じゃがいも	20
		のうしゅくスープ	2	緑	チンゲンサイ	20
	緑	トマトジュース	8		うすくちしょうゆ	4
	赤	とりにく	15		とりがら	1/50こ
		しろワイン	1		＜キャベツとベーコンのむしに	
	緑	たまねぎ	25	赤	バラベーコン	15
	緑	グリンピース	5	緑	キャベツ	55
	緑	マッシュルーム	5		しお	少々
		ケチャップ	13		こしょう	少々
		しお	0.5		うすくちしょうゆ	0.5
		こしょう	少々	黄	なたねあぶら	0.5
	黄	なたねあぶら	0.5			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
556	21.6	19.0	332	2.3	281	0.33	0.69	48	2.8	3.4

13日＜火＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
バターロール		＜バターロール＞		緑	しょうが	0.5
ぎゅうにゅう	黄	バターロール	35		＜だいずとこうなごのあげに	
★カニいりしおラーメン		＜カニいりしおラーメン		赤	れいとうだいず	20
だいずとこうなごのあげに	黄	ちゅうかめん	50	赤	かえりちりめん	5
アップルシャーベット	赤	カニみフレーク	15	黄	さつまいも	40
	赤	ぶたにく	5	黄	かたくりこ	1
	緑	はくさい	30	黄	なたねあぶら	3
	緑	たまねぎ	30		うすくちしょうゆ	2
	緑	あおねぎ	5	黄	そとう	1.6
		うすくちしょうゆ	4.5	黄	しろごま	2
		しお	少々		みず	2
		こしょう	少々		＜アップルシャーベット＞	
	黄	ごまあぶら	0.1	緑	アップルシャーベット	1こ
		とんこつ	8			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
648	25.5	20.8	460	2.7	131	0.57	0.64	23	2.6	4.7

14日＜水＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しろごはん		＜しろごはん＞			みりん	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		しお	少々
★にくじゃが		＜にくじゃが＞			こしょう	少々
さばのみそに	赤	ぎゅうにく	20		けずりぶし	0.5
	黄	じゃがいも	60		＜さばのみそに＞	
	緑	にんじん	20	赤	さば	1切
	緑	たまねぎ	30	緑	しょうが	2
	黄	いとこんにゃく	20	赤	あかみそ	5
	緑	さやいんげん	10		みりん	2
	黄	なたねあぶら	0.5		うすくちしょうゆ	1.5
	黄	そとう	1.8	黄	そとう	2.5
		こいくちしょうゆ	4		みず	30

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
660	28.6	18.2	278	2.3	403	0.32	0.56	27	1.8	3.1

15日＜木＞

献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
しょくパン		＜しょくパン＞			ケチャップ	9
ぎゅうにゅう	黄	しょくパン	60	黄	バター	2
★とりにくとまめのカレー		＜とりにくとまめのカレー			とんかつソース	4
ドレッシングサラダ	赤	とりにく	25	黄	なたねあぶら	1
	緑	たまねぎ	30		とりがら	1/50こ
	緑	にんにく	1		＜ドレッシングサラダ＞	
	緑	しょうが	1	緑	キャベツ	40
	赤	レンズまめ	30	緑	ホールコーン	10
	緑	にんじん	10		しお	少々
	緑	トマトかん	20		こしょう	少々
		カレーこ	0.4	緑	ブロッコリー	15
		カレーこ	0.3		サウザンドレッシング	10

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
683	28.4	21.7	332	4.5	295	0.80	0.87	44	2.5	9.8

献立表 ／ 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

16日＜金＞

げんまいごはん
ぎゅうにゅう
★あつあげどんぶり
ほうれんそうとちくわのにびたし

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜げんまいごはん＞			オイスターソース	1.5
黄	こめ	68	黄	なたねあぶら	0.5
黄	げんまい	7		しお	少々
	＜あつあげどんぶり＞			こしょう	少々
赤	あつあげ	20		＜ほうれんそうとちくわのにびたし＞	
赤	ぶたにく	10	赤	ちくわ	20
赤	いか	10	緑	ほうれんそう	40
赤	むきえび	10	緑	もやし	10
黄	かたくりこ	0.1	黄	しろごま	2
緑	しょうが	1		うすくちしょうゆ	0.7
緑	たまねぎ	25		こいくちしょうゆ	1.2
緑	はくさい	30	黄	そとう	0.4
緑	にんじん	10		みりん	0.8
緑	たけのこ	5		みず	5
緑	ほししいたけ	1			
	こいくちしょうゆ	2.5			
黄	かたくりこ	2.5			
	みず	10			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
559	24.6	14.4	351	2.7	516	0.38	0.51	25	1.6	3.8

19日＜月＞

むぎごはん
ぎゅうにゅう
★とうふとキムチのあったかスープ
プルコギ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜むぎごはん＞		黄	さとう	3
黄	こめ	68		こいくちしょうゆ	3
黄	おおむぎ	7		さけ	1
	＜とうふとキムチのあったかスープ＞		緑	あおねぎ	2
赤	ささみ	10	緑	しょうが	0.5
赤	とうふ	20	黄	ごまあぶら	0.5
緑	はくさいキムチ	20	黄	なたねあぶら	1
緑	はくさい	25		しお	少々
緑	しろねぎ	15		こしょう	少々
緑	しゅんぎく	2	緑	たまねぎ	50
	うすくちしょうゆ	3.5	緑	にんじん	10
	しお	少々		こいくちしょうゆ	2
	こしょう	少々		さけ	1
黄	ごまあぶら	1		みりん	1
	とりがら	1/50こ	緑	あおねぎ	2
	＜プルコギ＞		緑	にんにく	0.5
赤	ぎゅうにく	30	黄	ごまあぶら	1

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
587	23.0	17.1	302	1.8	270	0.24	0.47	20	2.0	3.6

20日＜火＞

げんりょうコッペパン
ぎゅうにゅう
★さけのクリームスパゲッティ
やさいソテー
マーシャルビーンズ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜げんりょうコッペパン＞			しお	少々
黄	げんりょうコッペパン	40		こしょう	少々
	＜さけのクリームスパゲッティ＞			のうしゅくスープ	2
赤	さけフレーク	10		＜やさいソテー＞	
緑	たまねぎ	40	赤	バラベーコン	7
緑	にんじん	15	緑	キャベツ	40
緑	パセリ	0.5	緑	ホールコーン	10
黄	スパゲティ	27	緑	チンゲンサイ	20
赤	ぎゅうにゅう	40		うすくちしょうゆ	1
黄	こむぎこ	1		しお	少々
	しろワイン	2		こしょう	少々
赤	こなチーズ	2	黄	なたねあぶら	0.5
黄	なたねあぶら	1		＜マーシャルビーンズ＞	
			黄	マーシャルビーンズ	1袋

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
623	23.2	23.9	408	2.0	410	0.56	0.65	28	1.3	3.5

21日＜水＞

ひじきごはん
ぎゅうにゅう
★みそしる
さつまいものあまに
プチゼリー

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜ひじきごはん＞		緑	たまねぎ	30
黄	こめ	60	緑	だいこん	20
赤	ちくわ	10	緑	こまつな	20
赤	あぶらあげ	5	赤	あかみそ	9
赤	めひじき	1.5	赤	しろみそ	4
緑	にんじん	10		にぼし	2
	しお	0.5		＜さつまいものあまに＞	
	こいくちしょうゆ	1.5	黄	さつまいも	60
	うすくちしょうゆ	1.5	黄	さとう	1.3
	さけ	1		うすくちしょうゆ	2.5
	だしこんぶ	0.3		みりん	0.8
	＜みそしる＞			みず	45
赤	あさり	10		＜プチゼリー＞	
赤	いなかあげ	10		プチゼリー	1こ

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
582	19.7	13.3	424	4.3	346	0.26	0.44	39	3.3	4.6

22日＜木＞

こくとうパン
ぎゅうにゅう
★もずくスープ
くじらにくのノルウェーふう

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜こくとうパン＞		赤	くじら	50
黄	いっこどりこくとうパン	60	緑	しょうが	2
	＜もずくスープ＞			うすくちしょうゆ	2
赤	かまぼこ	5	黄	かたくりこ	7
赤	もずく	20	黄	なたねあぶら	2
緑	たまねぎ	25	黄	そとう	5
緑	にんじん	15		ケチャップ	2
緑	ほうれんそう	10		みず	2
	うすくちしょうゆ	4	赤	あかみそ	2
	けずりぶし	3		しお	少々
	＜くじらにくのノルウェーふう			こしょう	少々

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
642	30.7	20.2	320	3.3	391	0.59	0.80	9	1.8	1.6

23日＜金＞

むぎごはん
ぎゅうにゅう
★シーフードカレーシチュー
ドレッシングサラダ
ふくじんづけ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜むぎごはん＞			とんかつソース	2.5
黄	こめ	68		ウスターソース	2.5
黄	おおむぎ	7		うすくちしょうゆ	1
	＜シーフードカレーシチュー		赤	ぎゅうにゅう	0.5
赤	ぎゅうミンチ	10	赤	こなチーズ	2
赤	むきえび	15		しお	少々
黄	かたくりこ	0.5		こしょう	少々
赤	いか	10	黄	なたねあぶら	1
緑	しょうが	1		とんこつ	8
緑	たまねぎ	40		＜ドレッシングサラダ＞	
黄	じゃがいも	50	緑	キャベツ	40
緑	にんじん	20	緑	ホールコーン	10
緑	グリンピース	5	緑	にんじん	5
緑	にんにく	0.1	赤	カットわかめ	0.2
黄	マーガリン	4		しお	少々
黄	なたねあぶら	2		こしょう	少々
黄	こむぎこ	7		わふうごまドレッシング	10
	カレーこ	0.4		＜ふくじんづけ＞	
	カレーこ	0.4	緑	ふくしんづけ	10
	あかワイン	2			
	チャツネ	2			
	ケチャップ	1			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
666	22.7	17.9	304	2.0	484	0.29	0.45	45	2.3	5.3

26日＜月＞

ちゅうかおこわ
ぎゅうにゅう
★ポパイスープ
フルーツヨーグルト

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜ちゅうかおこわ＞		赤	とうふ	30
黄	こめ	45	赤	うずらたまご	20
黄	もちごめ	15	緑	にんじん	10
赤	やきぶた	10	黄	じゃがいも	20
赤	ほしえび	2	緑	ほうれんそう	15
緑	にんじん	10		うすくちしょうゆ	4
緑	たけのこ	10		しお	少々
緑	ほししいたけ	0.5		こしょう	少々
黄	ごまあぶら	0.5		けずりぶし	3
	うすくちしょうゆ	1.5		＜フルーツヨーグルト＞	
	こいくちしょうゆ	1.5	緑	みかんかん	40
	みりん	2	緑	ももかん	20
	しお	0.5	赤	ヨーグルト	50
	＜ポパイスープ＞		黄	さとう	5

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
559	23.4	15.4	495	2.6	625	0.34	0.59	22	2.3	2.5

27日＜火＞

げんりょうコッペパン
ぎゅうにゅう
★にこみうどん
ぎゅうにくとごぼうのにもの
ピーナツバター

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜げんりょうコッペパン＞		緑	しょうが	1
黄	げんりょうコッペパン	40	緑	ごぼう	10
	＜にこみうどん＞			す	0.3
黄	うどん	60	黄	じゃがいも	30
赤	ぶたにく	10	緑	たまねぎ	20
赤	いなかあげ	10	黄	いとこんにゃく	20
緑	はくさい	40	緑	さやいんげん	5
緑	しろねぎ	10	黄	そとう	1.5
緑	ほうれんそう	10		うすくちしょうゆ	1.5
	うすくちしょうゆ	6		こいくちしょうゆ	2
	しお	0.3		みりん	1
	けずりぶし	2	黄	なたねあぶら	1
	だしこんぶ	0.5		けずりぶし	0.5
	＜ぎゅうにくとごぼうのにもの			＜ピーナツバター＞	
赤	ぎゅうにく	15	黄	ピーナツバター	1こ

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
621	25.3	23.2	356	2.5	167	0.60	0.64	27	2.9	3.8

28日＜水＞

しろごはん
ぎゅうにゅう
★みそしる
きりぼしのごもくに
きのこのつくだに

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜しろごはん＞		緑	きりぼしだいこん	4
黄	こめ	75	緑	にんじん	10
	＜みそしる＞		緑	ほししいたけ	1
赤	いなかあげ	10	黄	そとう	2
黄	じゃがいも	20		こいくちしょうゆ	0.7
緑	たまねぎ	30		うすくちしょうゆ	1.5
緑	にんじん	10		さけ	1
緑	こまつな	10	黄	なたねあぶら	0.5
赤	あかみそ	9		＜きのこのつくだに＞	
赤	しろみそ	4	赤	ちりめんじゃこ	8
	にぼし	2	緑	えのきたけ	8
	＜きりぼしのごもくに＞		黄	さとう	1
赤	ひらてん	10		みりん	1
赤	だいず	4		こいくちしょうゆ	2

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
587	23.8	13.3	426	3.4	452	0.29	0.44	16	2.7	4.8

29日＜木＞

アップルぱん
ぎゅうにゅう
★えびマーボーどうふ
ｷｬﾍﾞﾂとほうれんそうのごまあえ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	＜アップルぱん＞			うすくちしょうゆ	2.3
黄	いっこどりアップルパン	60	黄	さとう	1.2
	＜えびマーボーどうふ＞			トウバンジャン	0.2
赤	ぶたミンチ	10	黄	なたねあぶら	0.5
赤	むきえび	20	黄	かたくりこ	1.5
黄	かたくりこ	0.5		とんこつ	1.5
	さけ	0.4		＜ｷｬﾍﾞﾂとほうれんそうのごまあえ＞	
緑	しょうが	0.4			
赤	とうふ	80	赤	いなかあげ	8
緑	にんにく	0.2	緑	キャベツ	40
緑	しょうがん	0.3	緑	ほうれんそう	20
緑	にんじん	5	黄	さとう	1
緑	たまねぎ	30		こいくちしょうゆ	2.5
緑	あおねぎ	5	黄	ごまあぶら	1
	ケチャップ	10	黄	しろごま	2
緑	トマトかん	15			

熱量 -cal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
670	29.5	22.4	459	2.9	330	0.76	0.84	33	2.9	4.9

今月の有機野菜、無・低農薬野菜は

あおねぎ　　　です

※献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

★は大食器に入れてください