

# 学校給食だより

## 2020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

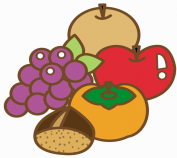
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

**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)										
献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	熱量	蛋白質	脂肪	加糖	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	
						鉄	A	B1	B2			C
-kcal-	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g		
8日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かぶのスープ ちくわのいそべあげ マーシャルピーンズ	60	5	30	10	1.9	215	0.29	0.50	23	3.2	3.8
9日 金	こまつなチャーハン ぎゅうにゅう しおラ-メン フルーツあえ	608	21.9	13.8	295	2.0	208	0.47	0.45	28	2.8	3.2
10日 土	こくとうパン ぎゅうにゅう はくさいスープ グラタン	681	26.2	22.8	445	1.9	300	0.29	0.61	21	3.0	4.5
11日 日	つなそばろずし ぎゅうにゅう ごいりみそしる わがし	606	22.6	16.7	289	2.3	197	0.40	0.45	12	2.5	3.5
12日 月	ぎゅうめし ぎゅうにゅう みそしる	557	20.3	15.8	312	2.4	169	0.24	0.44	20	2.1	3.9
13日 火	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスー ツナサンド	634	24.7	27.7	311	1.9	300	0.36	0.54	34	2.9	4.7
14日 水	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ ごまふうみ ヨ-グルト	559	20.3	15.7	597	4.3	208	0.30	0.53	13	2.7	2.8
15日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かいばしらスー わふうきのスバゲ ひとくちチーズ	550	18.9	14.7	341	4.2	230	0.25	0.40	26	2.4	4.4
16日 金	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスー ツナサンド	557	20.3	15.8	312	2.4	169	0.24	0.44	20	2.1	3.9
17日 土	コッペパン ぎゅうにゅう はくさいスープ グラタン	681	26.2	22.8	445	1.9	300	0.29	0.61	21	3.0	4.5
18日 日	つなそばろずし ぎゅうにゅう ごいりみそしる わがし	606	22.6	16.7	289	2.3	197	0.40	0.45	12	2.5	3.5
19日 月	ぎゅうめし ぎゅうにゅう みそしる	557	20.3	15.8	312	2.4	169	0.24	0.44	20	2.1	3.9
20日 火	コッペパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのスー ツナサンド	634	24.7	27.7	311	1.9	300	0.36	0.54	34	2.9	4.7
21日 水	チキンライス ぎゅうにゅう やさいスープ ごまふうみ ヨ-グルト	559	20.3	15.7	597	4.3	208	0.30	0.53	13	2.7	2.8
22日 木	コッペパン ぎゅうにゅう かいばしらスー わふうきのスバゲ ひとくちチーズ	550	18.9	14.7	341	4.2	230	0.25	0.40	26	2.4	4.4

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																				
16日 金	しるごはん ぎゅうにゅう もずくとたまごの すましじるとりにくの わふうあんかけ のりのつくだに	黄	しるごめはん	75	黄	こかなた	しりう	0.01	23日 金	しるごはん ぎゅうにゅう カレーシチュー れいとうフルーツ	黄	しるごめはん	75	黄	こかなた	しりう	0.01	黄	しるごめはん	75	黄	こかなた	しりう	0.01	黄	しるごめはん	75	黄	こかなた	しりう	0.01			
		赤	しるごめはん	10	赤	こかなた	しりう	0.2			赤	しるごめはん	10	赤	こかなた	しりう	0.2	赤	しるごめはん	10	赤	こかなた	しりう	0.2	赤	しるごめはん	10	赤	こかなた	しりう	0.2			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g	-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g		
663	24.2	23.3	270	4.2	244	0.23	0.52	10	2.0	2.2	624	18.3	18.4	258	1.7	226	0.26	0.41	25	1.1	3.1	10	624	18.3	18.4	258	1.7	226	0.26	0.41	25	1.1	3.1	10
19日 月	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかに ちゅうかふうあえもの	黄	むぎごめはん	68	黄	なたね	あぶら	1	26日 月	エリンギごはん ぎゅうにゅう ぶたじるわがし	黄	むぎごめはん	68	黄	なたね	あぶら	1	黄	むぎごめはん	68	黄	なたね	あぶら	1	黄	むぎごめはん	68	黄	なたね	あぶら	1			
		赤	むぎごめはん	10	赤	なたね	あぶら	0.2			赤	むぎごめはん	10	赤	なたね	あぶら	0.2	赤	むぎごめはん	10	赤	なたね	あぶら	0.2	赤	むぎごめはん	10	赤	なたね	あぶら	0.2			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
577	24.2	14.6	344	2.1	230	0.43	0.47	34	1.9	4.8	564	19.8	13.9	314	2.2	157	0.30	0.42	14	2.5	4.0	10	564	19.8	13.9	314	2.2	157	0.30	0.42	14	2.5	4.0	10
20日 火	コッパン ぎゅうにゅう チンゲンサイのスー ポークビーンズ バター	黄	コッパン	60	赤	だた	いず	15	27日 火	アップルパン ぎゅうにゅう ワントンスープ かつおのしょうゆ タレからめ	黄	コッパン	60	赤	だた	いず	15	黄	コッパン	60	赤	だた	いず	15	黄	コッパン	60	赤	だた	いず	15			
		赤	コッパン	10	赤	だた	いず	0.1			赤	コッパン	10	赤	だた	いず	0.1	赤	コッパン	10	赤	だた	いず	0.1	赤	コッパン	10	赤	だた	いず	0.1			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
651	25.9	25.3	360	2.9	178	0.48	0.52	20	3.1	6.3	666	29.1	19.8	325	2.2	192	0.32	0.53	36	2.8	3.6	10	666	29.1	19.8	325	2.2	192	0.32	0.53	36	2.8	3.6	10
21日 水	しるごはん ぎゅうにゅう いもに さばのたつたあげ	黄	しるごめはん	75	赤	みり	ちゅう	1	28日 水	しるごはん ぎゅうにゅう おでん キャベツとベーコン のいためもの	黄	しるごめはん	75	赤	みり	ちゅう	1	黄	しるごめはん	75	赤	みり	ちゅう	1	黄	しるごめはん	75	赤	みり	ちゅう	1			
		赤	しるごめはん	10	赤	みり	ちゅう	0.1			赤	しるごめはん	10	赤	みり	ちゅう	0.1	赤	しるごめはん	10	赤	みり	ちゅう	0.1	赤	しるごめはん	10	赤	みり	ちゅう	0.1			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
761	27.8	28.7	304	2.3	174	0.36	0.56	10	1.8	3.5	645	23.8	21.0	376	2.9	236	0.32	0.50	41	1.8	3.2	10	645	23.8	21.0	376	2.9	236	0.32	0.50	41	1.8	3.2	10
22日 木	ミルクパン ぎゅうにゅう うずらたまごスー とりくとちんげんさい のいためもの	黄	ミルクパン	60	赤	と	り	20	29日 木	オーぱらんパン ぎゅうにゅう さつまいもの ポタージュ コロコロソテー	黄	ミルクパン	60	赤	と	り	20	黄	ミルクパン	60	赤	と	り	20	黄	ミルクパン	60	赤	と	り	20			
		赤	ミルクパン	10	赤	と	り	0.1			赤	ミルクパン	10	赤	と	り	0.1	赤	ミルクパン	10	赤	と	り	0.1	赤	ミルクパン	10	赤	と	り	0.1			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
564	20.7	20.0	313	1.9	272	0.24	0.56	22	1.6	3.5	649	25.6	19.3	356	1.9	264	0.79	0.77	30	2.5	6.8	10	649	25.6	19.3	356	1.9	264	0.79	0.77	30	2.5	6.8	10
30日 金	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう トックス ゼリ	黄	ぶたキムチ	65	黄	ぶた	キムチ	0.5	30日 金	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう トックス ゼリ	黄	ぶたキムチ	65	黄	ぶた	キムチ	0.5	黄	ぶたキムチ	65	黄	ぶた	キムチ	0.5	黄	ぶたキムチ	65	黄	ぶた	キムチ	0.5			
		赤	ぶたキムチ	10	赤	ぶた	キムチ	0.1			赤	ぶたキムチ	10	赤	ぶた	キムチ	0.1	赤	ぶたキムチ	10	赤	ぶた	キムチ	0.1	赤	ぶたキムチ	10	赤	ぶた	キムチ	0.1			
熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維	熱量	蛋白質	脂肪	加ゆ	鉄	ビタミン			食塩相当量	食物繊維					
528	19.5	12.0	277	4.9	162	0.39	0.42	33	3.3	3.9	528	19.5	12.0	277	4.9	162	0.39	0.42	33	3.3	3.9	10	528	19.5	12.0	277	4.9	162	0.39	0.42	33	3.3	3.9	10

今月は、さつまいもやきのこなど秋の味覚がたっぷり入った献立です。  
旬の食材を味わいましょう！！

献立の材料は、天候などの影響によりやむを得ず変更することがありますのでご了承ください。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れます。