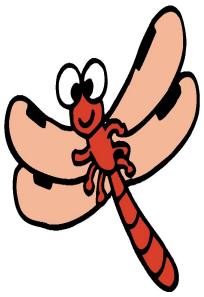
# 学校給食だより

## 2020年9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

### 1日＜火＞

献立表：コッペパン／ぎゅうにゅう／★いんげんのカレースープ／ジャーマンポテト

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆コッペパン | |
| 黄 | いっこどりコッペパン | 60 |
| | ◆いんげんのカレースープ | |
| 赤 | とりにく | 20 |
| | しお | 0.1 |
| | カレーこく | 0.1 |
| 緑 | にんにく | 0.5 |
| 緑 | たまねぎ | 50 |
| 緑 | にんじん | 20 |
| 赤 | いんげんまめ | 15 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| | カレーこ | 0.25 |
| | カレーこ | 0.25 |
| | こいくちしょうゆ | 4 |
| 黄 | かたくりこ | 1.5 |
| | しお | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 |
| | のうしゅくスープ | 8 |
| | ◆ジャーマンポテト | |
| 赤 | バラベーコン | 10 |
| 黄 | じゃがいも | 70 |
| 緑 | ホールコーン | 15 |
| | しお | 0.3 |
| | こしょう | 0.01 |
| 黄 | マーガリン | 2 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 659 | 26.0 | 20.2 | 308 | 2.4 | 228 | 0.44 | 0.53 | 33 | 2.9 | 7.6 |

### 2日＜水＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう／★とうがんじる／さかなのわふうあんかけ／のりのつくだに

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆しろごはん | |
| 黄 | こめ | 70 |
| | ◆とうがんじる | |
| 赤 | ぶたにく | 10 |
| 緑 | にんじん | 5 |
| 緑 | たまねぎ | 20 |
| 緑 | とうがん | 40 |
| 緑 | まつな | 10 |
| | こうすくちしょうゆ | 4 |
| | さけ | 0.5 |
| | しお | 0.2 |
| 黄 | かたくりこ | 0.6 |
| | けずりぶし | 3 |
| | ◆さかなのわふうあんかけ | |
| 赤 | あかうお | 50 |
| | さけ | 2 |
| | お | 0.2 |
| | しょう | 0.01 |
| 黄 | かたくりこ | 8 |
| 黄 | たねあぶら | 6 |
| 緑 | にんじん | 5 |
| 緑 | たまねぎ | 10 |
| 緑 | やいんげん | 5 |
| | さうすくちしょうゆ | 2.5 |
| | みりん | 1.5 |
| 黄 | さとう | 0.2 |
| 黄 | かたくりこ | 1 |
| | けずりぶし | 0.4 |
| | ◆のりのつくだに | |
| 赤 | のりつくだに | 1袋 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 587 | 23.0 | 17.3 | 284 | 4.0 | 192 | 0.29 | 0.41 | 25 | 2.0 | 2.1 |

### 3日＜木＞

献立表：コッペパン／ぎゅうにゅう／★こまつなのスープ／ゴーヤやきそば

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆コッペパン | |
| 黄 | いっこどりコッペパン | 60 |
| | ◆こまつなのスープ | |
| 赤 | れいとうとうふ | 20 |
| 緑 | にんじん | 5 |
| 緑 | たまねぎ | 30 |
| 緑 | えのきたけ | 10 |
| 緑 | こまつな | 20 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| | しお | 0.2 |
| | けずりぶし | 3 |
| | ◆ゴーヤやきそば | |
| 黄 | ちゅうかめん | 55 |
| 赤 | ぶたにく | 20 |
| | うすくちしょうゆ | 1.8 |
| | さけ | 1 |
| 緑 | にんじん | 20 |
| 緑 | たまねぎ | 25 |
| 緑 | がうり | 5 |
| 緑 | もやし | 20 |
| | うすくちしょうゆ | 6 |
| | さけ | 1 |
| | みりん | 2 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| 黄 | まあぶら | 0.3 |
| | しお | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 618 | 25.2 | 17.2 | 347 | 2.2 | 312 | 0.46 | 0.53 | 21 | 4.0 | 5.4 |

### 4日＜金＞

献立表：しろごはん／ぎゅうにゅう／★さつまいものみそしる／あきなすのいためもの

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆しろごはん | |
| 黄 | こめ | 70 |
| | ◆さつまいものみそしる | |
| 赤 | いなかあげ | 10 |
| 緑 | はくさい | 30 |
| 黄 | さつまいも | 20 |
| 緑 | たまねぎ | 20 |
| 緑 | あおねぎ | 5 |
| 赤 | あわせみそ | 13 |
| | にぼし | 2 |
| | ◆あきなすのいためもの | |
| 赤 | ぶたにく | 15 |
| 緑 | にんじん | 10 |
| 緑 | たまねぎ | 20 |
| 緑 | なす | 30 |
| 緑 | ピーマン | 5 |
| | うすくちしょうゆ | 1 |
| | さけ | 1 |
| | オイスターソース | 1 |
| 黄 | まあぶら | 0.3 |
| 黄 | ごまこ | 3 |
| 黄 | かたくりこ | 0.5 |
| 黄 | なたねあぶら | 1 |
| | しお | 0.1 |
| | こしょう | 0.01 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 568 | 19.3 | 15.9 | 354 | 2.4 | 164 | 0.36 | 0.43 | 24 | 1.8 | 4.1 |

### 7日＜月＞

献立表：ピビンバ／ぎゅうにゅう／★とりにくとやさいのスープ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆ピビンバ | |
| 黄 | こめ | 60 |
| 赤 | ぎゅうにく | 30 |
| 緑 | んにく | 0.1 |
| 緑 | しょうが | 0.5 |
| 緑 | ぜんまい | 10 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| 緑 | おねぎ | 2 |
| 黄 | そとう | 2 |
| | こいくちしょうゆ | 2 |
| 黄 | ごまあぶら | 0.3 |
| 緑 | にんじん | 10 |
| 緑 | いずもやし | 30 |
| 緑 | うれんそう | 30 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| | こいくちしょうゆ | 1.8 |
| 緑 | にんにく | 0.1 |
| 黄 | そとう | 0.8 |
| 緑 | あおねぎ | 1 |
| 黄 | まあぶら | 0.3 |
| 黄 | ろごま | 3 |
| | しお | 0.2 |
| | しょう | 0.01 |
| | ◆とりにくとやさいのスープ | |
| 赤 | とりにく | 15 |
| 緑 | たまねぎ | 30 |
| 緑 | たにんじん | 10 |
| 緑 | キャベツ | 30 |
| 緑 | んにく | 0.3 |
| | にしお | 0.7 |
| | こしょう | 0.02 |
| 黄 | オリーブオイル | 1 |
| | のうしゅくスープ | 8 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 541 | 23.5 | 18.1 | 320 | 2.4 | 339 | 0.28 | 0.53 | 32 | 1.8 | 4.4 |

### 8日＜火＞

献立表：コッペパン／ぎゅうにゅう／★かぼちゃのクリームシチュー／きりぼしだいこんサラダ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆コッペパン | |
| 黄 | いっこどりコッペパン | 60 |
| | ◆かぼちゃのクリームシチュー | |
| 赤 | とりにく | 20 |
| 緑 | かぼちゃ | 40 |
| 緑 | たまねぎ | 40 |
| 緑 | んじん | 10 |
| 黄 | じゃがいも | 20 |
| 緑 | グリンピース | 5 |
| 黄 | むぎこ | 4 |
| 黄 | マーガリン | 4 |
| 赤 | ぎゅうにゅう | 20 |
| | しお | 0.3 |
| | こしょう | 0.01 |
| 黄 | なたねあぶら | 1 |
| | のうしゅくスープ | 6 |
| | ◆きりぼしだいこんサラダ | |
| 赤 | まぐろかん | 20 |
| | すくちしょうゆ | 0.6 |
| | きりぼしだいこん | 6 |
| 緑 | にんじん | 5 |
| 黄 | ろごま | 2 |
| | しお | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 |
| 黄 | マヨネーズ | 10 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 746 | 26.7 | 32.5 | 365 | 2.0 | 336 | 0.33 | 0.57 | 32 | 2.6 | 6.4 |

### 9日＜水＞

献立表：げんまいごはん／ぎゅうにゅう／★すましじる／みそかつ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆げんまいごはん | |
| 黄 | こめ | 63 |
| 黄 | げんまい | 7 |
| | ◆すましじる | |
| 赤 | れいとうとうふ | 20 |
| 緑 | にんじん | 5 |
| 緑 | たまねぎ | 30 |
| 緑 | チンゲンサイ | 15 |
| 緑 | サリナスもやし | 10 |
| 赤 | わかめ | 2 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| | けずりぶし | 3 |
| | ◆みそかつ | |
| 赤 | ぶたにく | 1切 |
| | しお | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 |
| 赤 | たまご | 6 |
| | みずぎこ | 4 |
| 黄 | むぎこ | 4 |
| 黄 | パンこ | 10 |
| 黄 | なたねあぶら | 6 |
| 緑 | にんにく | 0.1 |
| 黄 | ろごま | 0.6 |
| 赤 | しあかみそ | 7.2 |
| 黄 | そとう | 7.2 |
| | いくちしょうゆ | 4.8 |
| 黄 | ごまあぶら | 0.4 |
| | さけ | 2.4 |
| | みず | 3.6 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 694 | 23.3 | 25.0 | 306 | 2.2 | 152 | 0.46 | 0.49 | 10 | 2.7 | 1.7 |

### 10日＜木＞

献立表：オーぶらんパン／ぎゅうにゅう／★ミネストローネ／フルーツあえ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆オーぶらんパン | |
| 黄 | いっことりオーぶらんパン | 60 |
| | ◆ミネストローネ | |
| 赤 | ショルダーベーコン | 15 |
| 緑 | たまねぎ | 30 |
| 緑 | んじん | 10 |
| 黄 | じゃがいも | 40 |
| 緑 | キャベツ | 30 |
| 緑 | セロリー | 3 |
| 緑 | パセリ | 1 |
| 緑 | トマトかん | 15 |
| | ケチャップ | 8 |
| 黄 | さとう | 0.5 |
| | しお | 0.3 |
| | しょう | 0.02 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| | のうしゅくスープ | 8 |
| | ◆フルーツあえ | |
| 緑 | みかんかん | 30 |
| 緑 | なし | 20 |
| 緑 | パインかん | 10 |
| 黄 | さとう | 3 |
| | みず | 30 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 572 | 20.3 | 14.5 | 307 | 1.8 | 217 | 0.76 | 0.67 | 40 | 2.2 | 5.4 |

### 11日＜金＞

献立表：ぎゅうにくとたけのこのたきこみごはん／ぎゅうにゅう／★こまつなのみそしる

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆ぎゅうにくとたけのこのたきこみごはん | |
| 黄 | こめ | 65 |
| 赤 | ぎゅうにく | 25 |
| 緑 | しょうが | 0.8 |
| 赤 | しこんぶ | 0.5 |
| 緑 | だけのこ | 18 |
| 緑 | んじん | 5 |
| | さけ | 2 |
| | みりん | 2 |
| | うすくちしょうゆ | 3 |
| | こいくちしょうゆ | 3.5 |
| 黄 | さとう | 2 |
| | しお | 0.3 |
| 黄 | なたねあぶら | 0.5 |
| | ◆こまつなのみそしる | |
| 赤 | いなかあげ | 15 |
| 黄 | じゃがいも | 20 |
| 緑 | たまねぎ | 20 |
| 緑 | たにんじん | 10 |
| 緑 | こまつな | 20 |
| 赤 | あわせみそ | 13 |
| | にぼし | 2 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 554 | 21.3 | 16.2 | 343 | 2.9 | 240 | 0.23 | 0.45 | 20 | 2.6 | 3.0 |

### 14日＜月＞

献立表：やきにくピラフ／ぎゅうにゅう／★なつやさいスープ／ごまふうみ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

| | | |
|---|---|---|
| | ◆やきにくピラフ | |
| 黄 | こめ | 60 |
| 黄 | バター | 2 |
| 赤 | ぎゅうにく | 30 |
| 緑 | ら | 5 |
| 緑 | たまねぎ | 20 |
| 緑 | たんじん | 20 |
| 緑 | にんにく | 0.5 |
| 黄 | ろごま | 2 |
| | しいくちしょうゆ | 2 |
| 黄 | そとう | 1 |
| 黄 | まあぶら | 1 |
| 黄 | なたねあぶら | 2 |
| | しお | 0.4 |
| | こしょう | 0.01 |
| | ◆なつやさいスープ ごまふうみ | |
| 赤 | とりにく | 10 |
| 緑 | たまねぎ | 30 |
| 緑 | たんじん | 10 |
| 緑 | ホールコーン | 20 |
| 緑 | ズッキーニ | 15 |
| 黄 | ろごま | 2 |
| | しすくちしょうゆ | 2.5 |
| | さけ | 0.7 |
| | しお | 0.2 |
| | こしょう | 0.01 |
| 黄 | オリーブオイル | 1 |
| | のうしゅくスープ | 8 |

| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 568 | 21.6 | 21.1 | 306 | 1.7 | 317 | 0.25 | 0.47 | 13 | 1.7 | 3.4 |

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 15日＜火＞ | コッペパン | | ◆コッペパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | いっこどりコッペパン | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★オニオンスープ | | ◆オニオンスープ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ほきのかんこくふう | 赤 | うずらたまご | 20 | 緑 | たまねぎ | 15 | 緑 | しお | 0.2 | | | | | | | |
| | マーシャルビーンズ | 緑 | たまねぎ | 30 | 緑 | サリナスもやし | 7 | 緑 | こしょう | 0.01 | | | | | | | |
| | | 緑 | たんじん | 10 | 緑 | あおねぎ | 3 | 緑 | なたねあぶら | 6 | | | | | | | |
| | | 緑 | たけのこ | 10 | 緑 | うすくちしょうゆ | 1.5 | 緑 | たまねぎ | 15 | | | | | | | |
| | | 緑 | チンゲンサイ | 15 | 黄 | と う | 1 | 緑 | にんじん | 3 | | | | | | | |
| | | 黄 | うすくちしょうゆ | 4 | 黄 | さとう | 2 | 緑 | サリナスもやし | 7 | | | | | | | |
| | | 黄 | のうしゅくスープ | 8 | | トウバンジャン | 0.07 | 緑 | あおねぎ | 3 | | | | | | | |
| | | | しお | 0.1 | | しお | 0.1 | 黄 | うすくちしょうゆ | 1.5 | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.01 | | こしょう | 0.01 | 黄 | とう | 1 | | | | | | | |
| | | | ◆ほきのかんこくふう | | | ◆マーシャルビーンズ | | 黄 | さとう | 2 | | | | | | | |
| | | 赤 | ほき | 50 | | | | | トウバンジャン | 0.07 | | | | | | | |
| | | 黄 | かたくりこ | 5 | 黄 | マーシャルビンズ | 1袋 | | しお | 0.1 | | | | | | | |
| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | ｶﾙｼｳﾑ mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g | | | | | | | |
| 670 | 28.3 | 27.9 | 362 | 2.0 | 319 | 0.24 | 0.59 | 12 | 3.1 | 3.7 | | | | | | | |
| 16日＜水＞ | あきのみかくごはん | | ◆あきのみかくごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★じゃがいものみそしる | | ◆じゃがいものみそしる | | | | | | | | | | | | | | |
| | ヨーグルト | 赤 | おに | 0.8 | 赤 | いなかあげ | 10 | 赤 | のうしゅくスープ | 2 | | | | | | | |
| | | 緑 | りく | 15 | 緑 | だいこん | 20 | 緑 | いなかあげ | 10 | | | | | | | |
| | | 緑 | ごぼう | 10 | 黄 | じゃがいも | 20 | 緑 | だいこん | 20 | | | | | | | |
| | | 緑 | ここめず | 0.1 | 緑 | たまねぎ | 30 | 黄 | じゃがいも | 20 | | | | | | | |
| | | 緑 | んじん | 10 | 緑 | たおねぎ | 5 | 緑 | たまねぎ | 30 | | | | | | | |
| | | 緑 | えりんぎ | 10 | 赤 | あわせみそ | 13 | 緑 | たおねぎ | 5 | | | | | | | |
| | | 黄 | たねあぶら | 0.3 | | にぼし | 2 | 赤 | あわせみそ | 13 | | | | | | | |
| | | | なさけ | 1.5 | | ◆ヨーグルト | | | にぼし | 2 | | | | | | | |
| | | | しお | 0.2 | 赤 | ヨーグルト | 1こ | | ◆ヨーグルト | | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.01 | | | | 赤 | ヨーグルト | 1こ | | | | | | | |
| 588 | 21.9 | 14.4 | 429 | 1.9 | 184 | 0.26 | 0.58 | 17 | 2.4 | 3.4 | | | | | | | |
| 17日＜木＞ | こくとうパン | | ◆こくとうパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こくとうパン | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★ごもくスープ | | ◆ごもくスープ | | | | | | | | | | | | | | |
| | なすのミートグラタン | 赤 | むきえび | 15 | 緑 | なす | 30 | 赤 | なすのミートグラタン | 13 | | | | | | | |
| | | 黄 | たくりこ | 0.5 | 緑 | ズッキーニ | 10 | 赤 | ぎゅうミンチ | 13 | | | | | | | |
| | | | かさけ | 1 | 緑 | たまねぎ | 25 | 赤 | ぶたミンチ | 13 | | | | | | | |
| | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | 緑 | にんにく | 0.1 | 緑 | なす | 30 | | | | | | | |
| | | 黄 | じゃがいも | 25 | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | 緑 | ズッキーニ | 10 | | | | | | | |
| | | 緑 | たまねぎ | 20 | | しお | 0.2 | 緑 | たまねぎ | 25 | | | | | | | |
| | | 緑 | たけのこ | 15 | | こしょう | 0.01 | 緑 | にんにく | 0.1 | | | | | | | |
| | | 緑 | しいたけ | 5 | | ケチャップ | 5 | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | |
| | | 緑 | あおねぎ | 5 | 緑 | トマトかん | 30 | | しお | 0.2 | | | | | | | |
| | | 緑 | しょうが | 0.5 | | とんかつソース | 1 | | こしょう | 0.01 | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 4 | | ウスターソース | 1 | | ケチャップ | 5 | | | | | | | |
| | | | しお | 0.2 | 黄 | さとう | 0.3 | | トマトかん | 30 | | | | | | | |
| | | | こしょう | 0.01 | 赤 | こなチーズ | 2 | | とんかつソース | 1 | | | | | | | |
| | | 黄 | かたくりこ | 0.5 | 黄 | パンこ | 2 | | ウスターソース | 1 | | | | | | | |
| | | | のうしゅくスープ | 8 | | | | | さとう | 0.3 | | | | | | | |
| 626 | 27.2 | 19.2 | 344 | 1.9 | 192 | 0.37 | 0.54 | 23 | 3.0 | 4.9 | | | | | | | |
| 18日＜金＞ | しろごはん | | ◆しろごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★ポークカレーライス | | ◆ポークカレーライス | | | | | | | | | | | | | | |
| | ドレッシングサラダ | 赤 | ぶたにく | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | たまねぎ | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | にんじん | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | じゃがいも | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | にんにく | 0.1 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | しょうが | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | グリンピース | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | マーガリン | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | なたねあぶら | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | こむぎこ | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | カレーこ | 0.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | カレーこ | 0.4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | あかワイン | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | チャツネ | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| 650 | 19.7 | 20.4 | 283 | 1.8 | 265 | 0.45 | 0.44 | 48 | 1.8 | 4.3 | | | | | | | |
| 23日＜水＞ | しろごはん | | ◆しろごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★いりに | | ◆いりに | | | | | | | | | | | | | | |
| | ほうれんそうのごまあえ | 赤 | ひらてん | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | ふりかけ | 緑 | にんじん | 15 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | れんこん | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | こめず | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | いとこんにゃく | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | じゃがいも | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | さやいんげん | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | そとう | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | こいくちしょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | みりん | 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 556 | 19.6 | 13.3 | 394 | 5.2 | 370 | 0.29 | 0.51 | 42 | 1.8 | 5.4 | | | | | | | |

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 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24日＜木＞ | アップルパン | | ◆アップルパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | いっこどりアップルパン | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★たまごとえのきのスープ | | ◆たまごとえのきのスープ | | | | | | | | | | | | | | |
| | かつおのごまあげ | 赤 | たまご | 20 | 緑 | けずりぶし | 3 | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | たまねぎ | 20 | 赤 | ◆かつおのごまあげ | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | だいこん | 20 | 黄 | かつお | 50 | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | んじん | 5 | 緑 | こいくちしょうゆ | 4 | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | えのきたけ | 10 | 緑 | にんにく | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | まつな | 10 | 緑 | ししょうが | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 4 | 黄 | しろごま | 3 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | かたくりこ | 8 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | じゃがいも | 30 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | なたねあぶら | 7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | しお | 0.2 | | | | | | | | | | |
| 熱量 -kcal- | 蛋白質 g | 脂肪 g | ｶﾙｼｳﾑ mg | 鉄 mg | ビタミン A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食塩相当量 g | 食物繊維 g | | | | | | | |
| 700 | 32.7 | 23.6 | 347 | 3.0 | 173 | 0.33 | 0.63 | 21 | 3.0 | 4.0 | | | | | | | |
| 25日＜金＞ | ひじきごはん | | ◆ひじきごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★ごもくうどん | 赤 | くわ | 10 | 赤 | かまぼこ | 10 | | | | | | | | | | |
| | ゼリー | 赤 | ぶらあげ | 5 | 赤 | いなかあげ | 10 | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | ひじき | 1.5 | 緑 | けずりぶし | 40 | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | んじん | 10 | 緑 | にんじん | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | しお | 0.5 | 緑 | あおねぎ | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | いくちしょうゆ | 1.5 | | すくちしょうゆ | 6 | | | | | | | | | | |
| | | | すくちしょうゆ | 1.5 | | しお | 0.3 | | | | | | | | | | |
| | | | けず | 1 | 赤 | だしこんぶ | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | だしこんぶ | 0.3 | | けずりぶし | 2 | | | | | | | | | | |
| | | | ◆ごもくうどん | | | ◆ゼリー | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | うどん | 60 | 緑 | ぶどうゼリー | 1こ | | | | | | | | | | |
| 558 | 20.0 | 12.7 | 333 | 2.2 | 202 | 0.20 | 0.39 | 12 | 3.1 | 4.4 | | | | | | | |
| 28日＜月＞ | しろごはん | | ◆しろごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 70 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★にくじゃが | | ◆にくじゃが | | | | | | | | | | | | | | |
| | ほうれんそうと | 赤 | ぎゅうにく | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | もやしのソテー | 黄 | じゃがいも | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | にんじん | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | たまねぎ | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | とこんにゃく | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | いさやいんげん | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | なたねあぶら | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | とう | 1.8 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | そこいくちしょうゆ | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | みりん | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | しお | 0.1 | | | | | | | | | | | | | |
| 568 | 19.2 | 14.7 | 290 | 2.2 | 370 | 0.33 | 0.51 | 43 | 1.4 | 4.9 | | | | | | | |
| 29日＜火＞ | コッペパン | | ◆コッペパン | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | いっこどりコッペパン | 60 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★かきたまじる | | ◆かきたまじる | | | | | | | | | | | | | | |
| | イカのナポリふう | 赤 | れいとうとうふ | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | キャンデーチーズ | 赤 | たまご | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | んじん | 5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | たまねぎ | 30 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 緑 | まつな | 10 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 4 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | けずりぶし | 3 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ◆イカのナポリふう | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | いか | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | さけ | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | かたくりこ | 7 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | なたねあぶら | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | たまねぎ | 10 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | きピーマン | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | あかピーマン | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | ケチャップ | 7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | ウスターソース | 1 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | トマトかん | 15 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | さとう | 0.1 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | なたねあぶら | 0.3 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | ◆キャンデーチーズ | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 赤 | キャンディチーズ | 2こ | | | | | | | | | | |
| 646 | 30.4 | 24.1 | 391 | 2.6 | 259 | 0.24 | 0.57 | 28 | 3.0 | 3.2 | | | | | | | |
| 30日＜水＞ | とうもろこしごはん | | ◆とうもろこしごはん | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 黄 | こめ | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| | ★さといもとぶたにくのいためにゼリー | 緑 | ホールコーン | 12 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 1.6 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | みりん | 0.7 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | しお | 0.9 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ◆さといもとぶたにくのいためにゼリー | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 赤 | ぶたにく | 20 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | けず | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | うすくちしょうゆ | 0.5 | | | | | | | | | | | | | |
| | | 黄 | さといも | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | 赤 | ひらてん | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | にんじん | 20 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | たまねぎ | 50 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 緑 | さやいんげん | 5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | そとう | 1.6 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | こいくちしょうゆ | 1.7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | うすくちしょうゆ | 1.7 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | みりん | 0.5 | | | | | | | | | | |
| | | | | | 黄 | なたねあぶら | 0.2 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | けずりぶし | 0.3 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | ◆ゼリー | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | あおりんごゼリー | 1こ | | | | | | | | | | |
| 560 | 20.1 | 11.1 | 260 | 1.2 | 242 | 0.39 | 0.42 | 11 | 2.4 | 3.9 | | | | | | | |

※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。