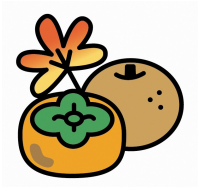
学校給食だより

2020年11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)

2日(月)

しろごはん
ぎゅうにゅう
★じゃがいものみそしる
やきししゃも

	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆じゃがいものみそしる	
赤	あぶらあげ	5
赤	とうふ	20
緑	だいこん	20
黄	じゃがいも	20
緑	たまねぎ	20
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	2
	◆やきししゃも	
赤	ししゃも	2本(大)

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
569	22.1	16.3	436	2.2	131	0.19	0.48	15	2.6	2.1

4日(水)

さつまいものたきこみごはん
ぎゅうにゅう
★にこみうどん
ゼリー

	◆さつまいものたきこみごはん	
黄	こめ	60
黄	さつまいも	25
赤	ちりめんじゃこ	5
赤	あぶらあげ	4
	うすくちしょうゆ	3
	さけ	1
	みりん	1
黄	オリーブオイル	2
	しお	0.5
	◆にこみうどん	
黄	うどん	55
赤	とりにく	10
赤	かまぼこ	10
緑	はくさい	45
緑	にんじん	5
緑	しろねぎ	10
	けずりぶし	2
赤	だしこんぶ	0.5
	うすくちしょうゆ	5
	しお	0.2
	◆ゼリー	
	りんごゼリー	1こ

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
595	20.4	12.8	365	3.7	134	0.24	0.40	68	3.0	3.0

5日(木)

コッペパン
ぎゅうにゅう
★ツナのクリームシチュー
ほうれんそうとコーンのソテー

	◆コッペパン	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆ツナのクリームシチュー	
赤	まぐろかん	20
赤	バラベーコン	5
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	10
黄	じゃがいも	50
緑	マッシュルーム	5
緑	クリームスイートコーン	20
緑	パセリ	1
黄	マーガリン	4
黄	こむぎこ	4
赤	ぎゅうにゅう	20
赤	こなチーズ	2
赤	クリーム	1.5
	こしょう	0.01
	しお	0.4
黄	なたねあぶら	1
	のうしゅくスープ	6
	◆ほうれんそうとコーンのソテー	
赤	フランクフルト	20
緑	ホールコーン	20
緑	にんじん	10
緑	ほうれんそう	30
	しお	0.1
	こしょう	0.01
	うすくちしょうゆ	0.5
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
719	27.4	28.9	334	2.3	357	0.46	0.63	37	3.0	5.8

6日(金)

キャロットピラフ
ぎゅうにゅう
★ほうれんそうとたまごのスープ
ヨーグルト

	◆キャロットピラフ	
黄	こめ	65
緑	にんじんジュース	20
	しお	1
赤	ショルダーベーコン	10
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	10
緑	グリンピース	3
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	1.2
黄	なたねあぶら	1
	◆ほうれんそうとたまごのスープ	
赤	うずらたまご	20
緑	にんじん	5
黄	じゃがいも	20
緑	たまねぎ	20
緑	ほうれんそう	20
	うすくちしょうゆ	4
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	けずりぶし	3
	◆ヨーグルト	
赤	ヨーグルト	1こ

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
579	20.3	15.9	396	1.8	623	0.33	0.65	21	2.7	2.4

9日(月)

げんまいごはん
ぎゅうにゅう
★はくさいのみそしる
とりにくのカレーいため

	◆げんまいごはん	
黄	こめ	68
黄	げんまい	7
	◆はくさいのみそしる	
赤	いなかあげ	10
緑	だいこん	20
緑	たまねぎ	20
緑	はくさい	30
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	2
	◆とりにくのカレーいため	
赤	とりにく	35
緑	たまねぎ	35
緑	にんじん	5
緑	さやいんげん	5
緑	しめじ	10
	こいくちしょうゆ	1.3
	カレーこ	0.2
黄	さとう	0.5
黄	かたくりこ	1
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	1
	のうしゅくスープ	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
559	22.5	14.3	316	2.3	131	0.26	0.47	18	1.7	3.5

10日(火)

こくとうパン
ぎゅうにゅう
★サンラータン
さかなのエスニックふう

	◆こくとうパン	
黄	こくとうパン	60
	◆サンラータン	
赤	ささみ	10
	さけ	1
	しお	0.1
赤	たまご	20
緑	ほししいたけ	1.5
緑	たけのこ	15
緑	しろねぎ	15
緑	チンゲンサイ	15
	さけ	1
	うすくちしょうゆ	3.5
黄	かたくりこ	1.5
	こめず	1.5
黄	らーゆ	0.1
	こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	6
	◆さかなのエスニックふう	
赤	メルルーサ	50
	さけ	2
	しお	0.1
	こしょう	0.01
黄	かたくりこ	6
黄	なたねあぶら	4
緑	にんじん	5
緑	たまねぎ	20
黄	さとう	3
	こいくちしょうゆ	2
	こめず	3
	しお	0.2
	トウバンジャン	0.05
	みず	5
黄	かたくりこ	0.3

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
635	31.2	19.1	333	1.7	174	0.27	0.57	10	3.1	3.8

11日(水)

しろごはん
ぎゅうにゅう
★こめこカレーシチュー
しっかりカミカミドレッシングサラダ

	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆こめこカレーシチュー	
赤	ぶたにく	20
	あかワイン	2
緑	たまねぎ	40
黄	なたねあぶら	0.3
黄	じゃがいも	50
緑	にんじん	20
緑	にんにく	0.1
緑	しょうが	0.7
	うすくちしょうゆ	0.8
	こめこカレールゥ	13
	しお	0.1
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	1
	のうしゅくスープ	6
	◆しっかりカミカミドレッシングサラダ	
赤	ハム	10
緑	キャベツ	30
緑	ホールコーン	10
緑	きりぼしだいこん	3
緑	にんじん	5
赤	カットわかめ	0.5
	しお	0.1
	こしょう	0.01
	わふうドレッシング	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
650	21.4	17.7	295	1.8	263	0.56	0.46	37	2.3	4.8

12日(木)

コッペパン
ぎゅうにゅう
★しるビーフン
ごぼうのかおりごまあえ
ベビーチーズ

	◆コッペパン	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆しるビーフン	
赤	ぶたにく	15
黄	ビーフン	7
緑	にんじん	5
緑	たまねぎ	30
緑	ほししいたけ	0.5
緑	たけのこ	5
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	2
	◆ごぼうのかおりごまあえ	
赤	ちくわ	10
緑	ごぼう	12
	こめず	0.5
黄	なたねあぶら	0.5
	こいくちしょうゆ	1
黄	さとう	0.5
緑	キャベツ	30
緑	にんじん	5
緑	ホールコーン	10
	しお	0.1
	こしょう	0.01
黄	ごまクリーミードレッシング	10
	◆ベビーチーズ	
赤	ベビーチーズ	1こ

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
615	24.9	21.9	475	3.9	217	0.38	0.54	22	3.3	4.7

13日(金)

しおこんぶのたきこみごはん
ぎゅうにゅう
★みそしる
わがし

	◆しおこんぶのたきこみごはん	
黄	こめ	65
赤	まぐろかん	15
赤	しおこんぶ	5
緑	にんじん	10
緑	ごぼう	10
	こめず	0.2
	◆みそしる	
赤	いなかあげ	10
黄	さといも	20
緑	たまねぎ	25
緑	キャベツ	20
緑	にんじん	5
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	2
	◆わがし	
黄	くさだんご	1こ

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
593	19.3	15.0	321	2.5	203	0.22	0.41	16	2.2	4.7

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																							
16日＜月＞	やきぶたとだいずのちゅうかライス																							
	ぎゅうにゅう																							
	★ちゅうかふうコーンスープ																							
	ゼリー																							
								◆やきぶたとだいずのちゅうかライス																
								黄	こめ	60														
									うすくちしょうゆ	1.3														
									さけ	1														
								赤	やきぶた	15														
								赤	れいとうだいず	13														
								緑	にんじん	10														
								緑	あおねぎ	8														
									こいくちしょうゆ	2														
									しお	0.3														
									こしょう	0.01														
								黄	なたねあぶら	0.5														
								◆ちゅうかふうコーンスープ																
								赤	バラベーコン	10														
								赤	たまご	15														
								赤	とうふ	20														
								緑	たまねぎ	20														
								緑	ホールコーン	15														
								緑	あおねぎ	5														
									のうしゅくスープ	8														
									うすくちしょうゆ	4														
								黄	かたくりこ	0.5														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								◆ゼリー																
								黄	いよかんゼリー	1こ														
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														
555	22.1	16.8	333	4.0	193	0.39	0.48	64	2.5	2.1														
17日＜火＞	コッペパン																							
	ぎゅうにゅう																							
	★げんまいいりスープ																							
	ぽてとのチーズやき																							
	マーシャルビーンズ																							
								◆コッペパン																
								黄	いっこどりコッペパン	60														
								◆げんまいいりスープ																
								赤	とりミンチ	10														
								緑	たまねぎ	30														
								緑	にんまつな	10														
								緑	たまじん	5														
								黄	げんまい	10														
								黄	はるさめ	3														
								緑	しょうが	0.5														
									うすくちしょうゆ	1.3														
									オイスターソース	1														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								黄	ごまあぶら	0.5														
								黄	なたねあぶら	0.5														
									のうしゅくスープ	8														
								◆ぽてとのチーズやき																
								赤	ショルダーベーコン	10														
								黄	じゃがいも	50														
								緑	たまねぎ	30														
								赤	ピザようチーズ	10														
								緑	パセリ	0.3														
								黄	オリーブオイル	1														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								◆マーシャルビーンズ																
								黄	マーシャルビンズ	1袋														
690	24.2	26.3	422	1.9	146	0.38	0.48	29	2.6	4.4														
18日＜水＞	エビピラフ																							
	ぎゅうにゅう																							
	★ＡＢＣトマトスープ																							
	スイートポテト																							
								◆エビピラフ																
								黄	こめ	65														
								緑	たまねぎ	10														
								赤	むきえび	20														
								黄	かたくりこ	0.1														
								緑	マッシュルーム	5														
								緑	にんじん	5														
								緑	グリンピース	5														
								黄	バター	1.5														
									しお	1														
									こしょう	0.01														
									のうしゅくスープ	2														
									しろワイン	1.5														
								◆ＡＢＣトマトスープ																
								赤	ぶたにく	10														
								緑	たまねぎ	30														
								黄	にんじん	15														
								緑	じゃがいも	20														
								緑	かぶ	20														
								黄	ＡＢＣマカロニ	5														
								緑	パセリ	1														
									ケチャップ	9														
								緑	トマトピューレ	10														
								黄	さとう	0.6														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								黄	なたねあぶら	1														
									のうしゅくスープ	8														
								◆スイートポテト																
								黄	さつまポテト	1こ														
586	20.2	14.0	284	1.5	240	0.36	0.42	29	2.0	3.6														
19日＜木＞	ミルクパン																							
	ぎゅうにゅう																							
	★やさいごもくスープ																							
	かみなりあげ																							
								◆ミルクパン																
								黄	いっこどりミルクパン	60														
								◆やさいごもくスープ																
								赤	とうふ	20														
								赤	もみじかまぼこ	7														
								緑	たけのこ	10														
								緑	たまねぎ	20														
								緑	はくさい	20														
								緑	こまつな	10														
									うすくちしょうゆ	4														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
									のうしゅくスープ	8														
								◆かみなりあげ																
								赤	かえりちりめん	2														
								赤	れいとうだいず	20														
								黄	さつまいも	20														
								緑	れんこん	15														
									こめず	0.5														
								黄	かたくりこ	8														
									こいくちしょうゆ	2.5														
								黄	そとう	2.5														
									みりん	2.5														
								黄	しろごま	1														
								黄	なたねあぶら	3														
638	21.9	19.5	357	2.1	116	0.24	0.45	24	1.7	3.5														
20日＜金＞	しろごはん																							
	ぎゅうにゅう																							
	★すきやき																							
	こまつなのごまあえ																							
								◆しろごはん																
								黄	こめ	75														
								◆すきやき																
								赤	ぎゅうにく	40														
								黄	なたねあぶら	1														
								黄	そとう	1														
									こいくちしょうゆ	2														
								赤	やきとうふ	35														
								黄	いとこんにゃく	10														
								緑	はくさい	50														
								緑	たまねぎ	30														
								黄	そとう	1														
									こいくちしょうゆ	3														
									さけ	1														
									しお	少々														
								◆こまつなのごまあえ																
								赤	ひらてん	20														
								緑	こまつな	20														
								緑	サリナスもやし	20														
								緑	キャベツ	25														
								黄	しろごま	1.5														
								黄	ごまあぶら	1														
									こいくちしょうゆ	2.5														
								黄	さとう	1														
634	26.3	21.1	391	2.9	138	0.27	0.50	35	1.7	3.9														

11月19日は「いい食育の日」です。
摂津市の公立保育所と小中学校で、共通献立の「かみなり揚げ」を提供します。

11月20日のすきやきに黒毛和牛を使用します。
楽しみにしていてくださいね。

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																							
24日＜火＞	オーぶらんパン																							
	ぎゅうにゅう																							
	★はっぽうさい																							
	ハムとやさいのからしす																							
								◆オーぶらんパン																
								黄	いっことりオーぶらんパン	60														
								◆はっぽうさい																
								赤	むきえび	15														
								黄	かたくりこ	0.1														
								黄	なたねあぶら	0.2														
								赤	ぶたにく	10														
								赤	いかか	15														
									さけ	0.3														
								黄	なたねあぶら	0.3														
								緑	はくさい	50														
								緑	たまねぎ	30														
								緑	にんじん	10														
								緑	けのこ	10														
								緑	ほししいたけ	0.5														
								緑	チンゲンサイ	20														
								緑	しょうが	0.5														
								黄	なたねあぶら	1														
									かたくりこ	1														
									うすくちしょうゆ	3														
									さけ	1														
									しお	0.1														
									こしょう	0.01														
								◆ハムとやさいのからしす																
								赤	ハム	10														
								緑	にんじん	10														
								緑	サリナスもやし	30														
								緑	あおねぎ	5														
								黄	はるさめ	6														
								黄	なたねあぶら	1														
									こめず	2														
									さとう	1														
									うすくちしょうゆ	1														
									からし	0.1														
									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														
561	27.4	16.1	351	2.1	268	0.82	0.72	25	2.5	5.9														
25日＜水＞	しろごはん																							
	ぎゅうにゅう																							
	★ハヤシライス																							
	ようがし																							
								◆しろごはん																
								黄	こめ	75														
								◆ハヤシライス																
								赤	ぎゅうにく	35														
								緑	たまねぎ	60														
								黄	なたねあぶら	0.5														
								緑	にんじん	20														
								緑	グリンピース	5														
								緑	マッシュルーム	6														
								黄	マーガリン	4														
								黄	なたねあぶら	2														
								黄	こむぎこ	7														
								緑	あかワイン	2														
								緑	トマトピューレ	10														
									ケチャップ	1.5														
									とんかつソース	4.5														
									ウスターソース	1														
									ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	12														
									しお	0.1														
									こしょう	0.01														
								黄	なたねあぶら	1														
									のうしゅくスープ	7														
								◆ようがし																
								黄	クリームワッフル	1こ														
709	21.1	24.1	269	1.8	243	0.26	0.49	11	1.2	2.9														
26日＜木＞	パインパン																							
	ぎゅうにゅう																							
	★にらたまスープ																							
	まぐろのバーベキュソース																							
								◆パインパン																
								黄	いっことりパインパン	60														
								◆にらたまスープ																
								赤	たまご	20														
								緑	にら	10														
								緑	えのきたけ	10														
								緑	サリナスもやし	15														
								緑	たまねぎ	20														
								緑	にんじん	10														
									けずりぶし	3														
									うすくちしょうゆ	4														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								◆まぐろのバーベキュソース																
								赤	まぐろかくぎり	50														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
								黄	かたくりこ	8														
								黄	なたねあぶら	3.5														
									うすくちしょうゆ	2														
									さけ	1.5														
									みず	5														
								黄	そとう	1.3														
									りんごペースト	6														
								緑	にんにく	0.1														
								緑	しょうが	0.1														
								緑	あおねぎ	1.5														
630	30.9	18.3	297	2.4	212	0.31	0.58	12	3.0	3.6														
27日＜金＞	きんぴらごはん																							
	ぎゅうにゅう																							
	★いなかみそしる																							
								◆きんぴらごはん																
								黄	こめ	60														
									しお	0.2														
									さけ	2														
								赤	だしこんぶ	0.3														
								赤	ぶたにく	20														
								緑	ぼう	10														
									ごこめず	0.3														
								黄	いとこんにゃく	15														
								緑	にんじん	5														
								緑	さやいんげん	6														
								黄	なたねあぶら	2														
								黄	そとう	2														
									さけ	1														
									こいくちしょうゆ	5														
								黄	ごまあぶら	0.1														
								黄	なたねあぶら	2														
								◆いなかみそしる																
								赤	あつあげ	20														
								黄	しらたまだんご	20														
								緑	たまねぎ	20														
								緑	はくさい	20														
								緑	にんじん	5														
								緑	あおねぎ	5														
								赤	あわせみそ	13														
									にぼし	2														
563	20.1	17.3	336	2.2	162	0.37	0.42	11	2.2	3.2														
30日＜月＞	むぎごはん																							
	ぎゅうにゅう																							
	★ぶたじゃが																							
	ほうれんそうと																							
	ちくわのにびたし																							
	ふりかけ																							
								◆むぎごはん																
								黄	こめ	68														
								黄	おおむぎ	7														
								◆ぶたじゃが																
								赤	ぶたにく	20														
								黄	じゃがいも	60														
								緑	にんじん	20														
								緑	たまねぎ	40														
								黄	いとこんにゃく	20														
								緑	さやいんげん	10														
								黄	さなたねあぶら	0.5														
								黄	そとう	1.8														
									こいくちしょうゆ	4														
									みりん	0.5														
									しお	0.2														
									こしょう	0.01														
									けずりぶし	0.5														
								◆ほうれんそうとちくわのにびたし																
								赤	ちくわ	20														
								緑	ほうれんそう	40														
								緑	サリナスもやし	10														
								黄	しろごま	2														
									うすくちしょうゆ	0.7														
									こいくちしょうゆ	1.2														
								黄	そとう	0.4														
									みりん	0.8														
								黄	なたねあぶら	1														
									けずりぶし	0.1														
								◆ふりかけ																
									かつおごまふりかけ	1袋														
596	22.9	14.0	385	3.4	372	0.47	0.53	44	1.7	5.5														

※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。