

学校給食だより

2025年6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 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★だいのこの ぴかぴかに キャベツとこまつなの ごまあえ	黄 ◆しろごめはん ◆だいのこの 赤赤緑黄緑黄 黄	75	赤 ◆キャベツとこまつなの ひいきこさこし 黄	15	赤 ◆キャベツとこまつなの ひいきこさこし 黄	15	10	10	15	2.5	1	2	587	22.4	21.1	389	3.0	127	0.31	0.43	34	1.4	3.4								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
3日 八月 V	しょくパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ★サンラータンふう スープ カラフルちゅうかい ため マーシャルビーンズ (にゅう)	黄 ◆しょくパン(にゅう) ◆サンラータンふう 赤赤緑緑緑緑 黄	60	赤 ◆サンラータンふう とれたにこし 黄	10	赤 ◆サンラータンふう とれたにこし 黄	10	20	35	5	15	4	0.8	640	21.6	29.9	386	1.9	257	0.37	0.50	25	2.7	3.7								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
4日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★たまごえのきの スープ(たまご) ししゃものカレーあげ キャベツソテー	黄 ◆しろごめはん ◆たまごえのきの 赤赤緑緑緑緑 黄	75	赤 ◆たまごえのきの スープ(たまご) 黄	20	赤 ◆たまごえのきの スープ(たまご) 黄	20	25	20	10	5	4	0.5	582	20.3	21.8	376	2.0	188	0.22	0.57	21	1.6	2.4								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
5日 八月 V	やきにくピラフ (にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ★ワントンスープ ヨーグルト(にゅう)	黄 ◆やきにくピラフ (にゅう) 黄赤赤緑緑緑 黄	60	赤 ◆やきにくピラフ (にゅう) 黄	20	赤 ◆やきにくピラフ (にゅう) 黄	20	30	5	20	0.5	2	1	617	25.4	21.7	435	2.0	375	0.45	0.67	16	2.0	3.2								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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

10日 八月 V	★かぼちゃのクリーム シチュー(にゅう) ひじきのマヨネーズ サラダ ゼリー	黄 ◆しろごめはん ◆キャベツとこまつなの 赤赤緑緑緑黄 黄	10	赤 ◆キャベツとこまつなの ひいきこさこし 黄	35	赤 ◆キャベツとこまつなの ひいきこさこし 黄	35	45	30	4	0.3	0.01	1	426	2.7	412	0.33	0.54	65	2.4	8.8											
																						熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
11日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★コーンたまご スープ(たまご) やさいかきあげ ふりかけ	黄 ◆しろごめはん ◆コーンたまご 赤赤緑緑緑緑 黄	75	赤 ◆コーンたまご スープ(たまご) 黄	20	赤 ◆コーンたまご スープ(たまご) 黄	20	20	20	15	10	0.5	4	659	19.6	25.0	292	3.9	172	0.23	0.48	18	1.8	2.6								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
12日 八月 V	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ★こまつなのスープ ミートサンド	黄 ◆コッペパン(にゅう) ◆こまつなのスープ 赤赤緑緑緑緑 黄	60	赤 ◆こまつなのスープ ミートサンド 黄	15	赤 ◆こまつなのスープ ミートサンド 黄	5	30	15	20	4	0.2	0.5	599	24.7	22.8	324	1.9	247	0.54	0.54	18	3.0	3.7								
																									熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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
13日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★もくじろ さかなのさいきょう やしそあじひじき	黄 ◆しろごめはん ◆もくじろ 赤赤緑黄緑緑 黄	75	赤 ◆もくじろ さかなのさいきょう 黄	10	赤 ◆もくじろ さかなのさいきょう 黄	15	25	5	25	5	4	324	6.4	144	0.30	0.48	13	2.2	4.5												
																					熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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	
16日 八月 V	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ★とうふじる やまがためいぶつ たまごをつかめ(たまご) わがし	黄 ◆しろごめはん ◆とうふじる 赤赤緑緑緑緑 黄	75	赤 ◆とうふじる やまがためいぶつ 黄	20	赤 ◆とうふじる やまがためいぶつ 黄	10	30	20	5	2	361	3.2	189	0.23	0.45	12	1.6	2.7													
																				熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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		

16日は山形名物玉こんをつかめ！！
玉こんやうずら卵をお箸でキャッチして食べよう！
しっかりかむことも忘れずにね！
楽しみにしていてくださいね。

令和7年度より、ホームページにて
給食で使用している物資のアレルゲン情報を
掲載しています。
QRコードを読み取るとご確認いただけます。

