	献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
学校給食だより	U ろ ご は ん
2025年10月 摂津市学校給食会	水 マーボーいため 縁 あ お ね ぎ り 5   赤 あ か み そ   1.5 のうしゅくスープ 1 のうしゅくスープ 1 リ ボ り ぶ し トゥバンジャン 0.17
栄養三色 赤色の食品 血や肉、骨をつくる	赤 ぶ た ミ ン チ   15   み ず   20   赤 あ つ あ げ   30
<b>水水水</b> 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類	熱量   蛋白質   脂肪   加が丸   鉄   ヒ 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   569   22.7   19.1   366   3.8   296   0.35   0.51   26   1.8   4.5
緑色の食品 体の体調をととのえる	ういいまいパン
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類	0 $1$ $1$ $1$ $1$ $1$ $1$ $1$ $1$ $1$ $1$
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	h     02     -   h   di   14 E
献立表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) いる ではん が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おすくちしょうゆ 3 黄 じしろ ぶら 1 2   10   10   10   10   10   10   10
禁量   蛋白質   脂肪   加汐Δ   鉄   Ľ 9 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   g   566   24.0   14.8   334   2.2   334   0.29   0.52   40   1.8   7.9     1.8   7.9	14 日 コーンスープ   またしまった   15   15   15   16   17   16   17   17   17   17   18   18   18   18
557   25.7   17.5   319   2.1   126   0.26   0.53   16   2.1   3.9   10   2.1   126   0.26   0.53   16   2.1   3.9   1.6	うすくちしょうゆ   4   こ しょう   0.01   1.0   0.01   0.01   1.0
19.2   18.9   281   3.0   241   0.42   0.46   35   2.0   6.9	633   24.1   24.8   295   2.4   106   0.26   0.54   14   1.9   3.8     0 3 ご はん
669   26.1   16.7   292   2.0   167   0.30   0.40   11   2.1   4.3   1   2   2   2   2   2   2   2   2   2	695   20.2   24.9   324   2.0   181   0.23   0.39   19   1.5   2.5

	南	龙龙	表		Ä	会養三	色(赤	下・緑	・黄)	食品名	۲·	可食量	₫(g)			献	立	表		È	· 養三	色(:	赤・糸	录・〕	黄)〔		3・戸	食量(	(g)
	U	3 3			黄	しる	め	はん	75 5	すめ	υ	けじき	÷   :	.5 2		パイン	ンパン	/(に	ゅう)	黄	いっこ	どりり	(にゅう	(ン 60	黄	さみ	<u>ال</u> ح	うん	1 2
		すうにゅ			赤	さった	まに	じる	20 4	录 た 录 に	まん	ねき	f   1	10 5		ぎゅう	うにゅう	う(に	ゆう)	赤	こだっ	\(\sigma \)	λ <u>-</u> :	7   10	,	さうかたカ	くちし	しょうり	2 b 3
20  日	さ 3	ひょ		る - ⁄ か	赤黄	い な	か	あ げい も	25 #	录 こ	ん に ま	こっちって	<   1		28	ごも	5 <	ス -	- プ	緑黄	にん	が	いま	10		か た	ぼ !	っ る き こ	50 30
ľ	_	じきと ハーた			緑	さごこにん	め	うず	15 j	すっち	くち	う		2	日	スコ	ップノ	パンフ	プキン	, 緑	たま	ŧ ∤	a ぎ つ な	30 15	)	カカ	ν -	- <u>-</u> -	0.05
月	l	ハ た ざみ7		に あん	緑緑赤	にああ.	じねみ	んぎそ	10 5	さ 載 な た	: ね	け あ ぶ		.5	火	コ		ッ	ケ		こすっこ		る かっちょう さんこう	ゆ 4 0.0	黄	カパなた	・ン :ね ā	٦	3
		C 0, 1	_ ` `	,, ,,	赤	あかに	ぼみ	そ し	11 1.5	みきざ	· み 1	ずとくあ		10							U .	t کور	5	プ 8	1	しこな		; ; う	0.1
						ひじき	とぶたため	こにくの	1	录した	<	あん	, l	10							スコッ	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	シプエ		黄	なた	± ̃a ā		
					赤	のに ひい さ がっ た うすく	きし	ン チ ょうゆ	20 1											赤赤	_ ぎゅ ぶた	う う ミ	ノッケ シンテ シンチ	₹ 7 = 8					
	d量 cal-	蛋白質 g	脂肪	ם ל	ルシウム mg			t° µg B1 i	タミ		_	塩相当量 g	食物組 g	繊維	熱		白質	脂	方 :	カルシウム	鉄	: <u> </u>		· 9	ミン			相当量(食	
_	89	23.3	17.4	4 :	346	2.7	22	9 0.5			-	2.6	4.2		-kc		g 9.7	21.	5	mg 319	1.				B2 mg		-	.0	g 6.8
21		ッペパン pうにゅ	ふんに	ゅうう	黄	コッペル	パン ( ) どりコ	にゅう) ッペパン	60	しこけっ	U	おょう	0 0.	.1 .01	29	<u>ا</u> يا	3 Z	゛は	h	黄	<u> </u>	ĩ	はん					いばやき	
日		ずらた	まごえま	アププ		うずら	たまこ : ま	ッペパシ ニスープ ご		ツ :	ずり	) ぶ	ダー	۱ '	日		うにゅっそ	う(に し	ゆう) る	赤	み -	ح ا	. る		赤	さか	る。 ん た く	, は、こ り こ	- 1枚 9
火	\\vy\	したり	まこ	ダ	赤赤	とうず	つ ら た	が ま ご	20	ま うす	くち	か しょう		25_					っ でき	1 ++ 1	いじゃん	が	ありも	5 20	黄	かなだし	์ : นิล เก	5 ぶら	5 20
					緑緑	たまにん	ねじ	ぎ ん	5 4	まっさにキ	ے س	じ ん	,   1	10	水					緑緑	たは	t 1	ひまいぎ いぎょうぎょう	25	緑	し		うがうう	0.6
					緑	こ ま うすく	ラ ちし	な ょうゆ		录 キ <u> </u>	ヤ ふしよ	ベ り うマヨネ		50 10						緑	ある	`	a ぎ み そ	5	1.	さっすみ	くちし	しょうり	þ 2 2 7
	99	22.1	27.4		349	2.1 し 3	<del>-</del>	1 6,			 	2.8	3.5	50 -	66		2.7	26.		<u>赤</u> 312	2.	5 ′	128   0	).20		18	1	7	4 1
	U	3 3		h	黄	_	お	ープ	75	, (b)	- /	゚ぉ ゖ	0	.2					ゅう)		コッペ	どりこ	(にゅう コッペハ			あお . (	なのなた。ま	ラえも () あごごぶろう あるころ	ויי
		かうにゅ			赤	゚ヹ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	いる	- プ う み (-コン		も かり	た く : ね	ָ נו		6		ぎゅう				』亦!	ABC	ベー	トスー	フ 10		たなた	ま : ね ă	こうぶら	20
22	ゃ	さい	スー	- ブ	赤緑	ショル と た ま	うね	ふぎ	20 #	意 なた なにたピ	んま	あじねマ	,   :	5	30 日		۲\ م			緑緑	[C /		a ぎ ご ん	35 10	緑	+	ヤノ	` ツ	40
旧	- 2		ふう	み	緑緑	にん	しじ	んな	5 4	录 录 ト · ·	_		/   :	5		<i>න</i> හ		めん まこ	゙もの	緑	じゃか	1.	ıı ŧ Ší	20	黄	しさ うす	3 E	う	0.8
水	あ	げさ	かな	<b>こ</b> の	黄苗	こはし	つさご	めま	3	・ ケ : も さ	マト チャ と	ァッ う	プー	6 :	木	ι) h				黄	ケチ	C マ トピ	カロー	二   5 f   9		うす し	くちし	しょうり う	0.1
	ケ	チャッ	プあん	υかけ		うすく		ょうゆ	2.5	うす	くちたく	しょう	こ ゆ	- 1		-5 /(	, _		- 4	緑黄	トマさ	トピ	ュ <b>ー</b> う	レ 10 0.		しこりん		ょう ジャム ジャム	0.01
						し.	ສໍ	う	0.2	֓֞֞֜֜֜֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓	こ 、 し	+		.1							し		ゔ゙	0.0	2  黄  11	i) A	ぃごう	ブャム	
					黄	こなたし	ねあく	ぶらスープ	0.5 8	すなたのう	: ね	ょ ぶ くスー	5 0							黄	な た のう	ねなしゅく	5 ぶ!	う 1 プ 8					
						あ げ ケチャ	さか	な の 5んかけ							62		20.0	21.		345	1. げん			0.32	0.56			.5 プ	6.7
	93	25.2	17.9		338	2.0		(6 0.3	33 0.	44   17 載 マ		1.9	2.5	10		げん				帯	Ξ.	ð	りにい	70		とカス	チャカー	ゾース	2.5
	Ι.	くとうバ			黄	こくとっこまつ	とう	にゅう) パ ン ス – プ	60 4	、 た に ホ -	カまん	1ね き 1カ し 1カ ー	ř 3	30		ぎゅう	うにゆっ	う(に	ゆう)	赤	カレ	ーシ	チュ			うず		しょうり	0.2
23		かうにゅ		_	赤赤	ب	う	151	20 4	。 录 ホー 录 マッ	- ル	ュルー	ン   1	10 (	31	カレ	· – §	ンチ	ュー	緑黄	たたなた	ŧ∤	a ぎ ぁぶ!	40	)	こなた	し 。	: う	0.01
旧		まつな			赤緑緑	たま	ぼ ね き	 ご ぎ た け	30 #	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	セタ		0	.3	日	ドレ	ッシン	ングも	ナラタ			່ນີ້. ໄ	ر انگر ۱۱ ŧ	20	)	のう	しゅ・		プ 6
木	7:	ラタン	( IC #	つ)	緑緑	え の まうすく	つ	に な ょうゆ	15		+\	ぎっこにゅ	:   (		金	<i>i</i> si <				緑緑	[C /		こく	0.	1  赤	れい	しとう	だいず	
						<u> </u>	お		0.2	蔵 こぎょう まっき パ まっぱ パ	o なっちない	- '- <u>-</u> '	ズ  :	2						黄黄	マーなた	ガ	リン		緑	キ に サウサ	h l	ž h	5
						け ず グラタ	ו נו	う ぶ し こゅう)	2	し	し	おょう	0	.4						黄	マなこカ	ね ă ひ き	ッパ: * こ - こ	7 0.		ふく	( 'U /	レッシンク u づ け u づ け	10
<u> </u>	77	24.2	23.0	n	<u>赤</u> 424	را ع 1.9	<u> </u>		15 J	した <u>またた</u> 58 14	<u>- ね</u>	ょう あぶ 3.0		. 5								, <sub>,</sub> -	- こ ィン	, 0.	4	/31 \	. 0 /	וו כ ט	"
	₹	つね	ごは	t h		きこと リ	ねご	はん	Ī	たしい 2	なっか	<b>・</b> あ	げ 1	10		-	00 5	20	2	200	チ・	۲ ۲	ソネ	2				0	0.7
24	ぎょ	かうにゅ た う	う(に	ゅう)	赤土	ر ع * ت	。 に 。	く あ <sub>_</sub> げ						20	65	53 2	20.5	22.	2	290	1.	9   2	265 (	. 47	0.45	5   44		.0	8.7
目	<i>\</i> 3i ⊢	たっ	じが	る I	<b>小緑</b>	あにさこさけぶぶぶん く ずたた	らじ しけ	あ げ ん うこ!	15 # 10 # 2 5 # 1 0.5	录 にごこ	゙゚゚ゖ゙	じっず	1	10 10 .3															
金	٠		73.	U	典	ぎいく	しとちけ	+ ~ m	5 4	录 あ あ あ	ぉ ぉ +	ねき ねき ひぶし	.   :	. 3 5 13															
						けずたぶた	ָט''ָנוּ	ぶ し る く	0.5	<u>ا الله الله الله الله الله الله الله ال</u>	ずり	がし	<u>ا</u> ا	2															
<u> </u>	01	22.0	04 /	n	赤		り り : じ : に   23	ζ	10 1	录录录 录示	ブル・ でブル・ 	-ベリータ		ت															
-	را 100	22.6 3 5	」21.0 ご は	h	406	_   7.1 し ろ こ	ごー	はん	1	42   51	_ l	すぶ	5.4	.5															
_	ぎゅ	うにゅ	c. う(に	,。 ゅう)	黄	こぶ た	じ <u>.</u>	ゃが	75	しこま	す じ つな!	) ぶ のごまる	し 0 あえ .																
27 日	ιšί	たし	゛ゃ	が	亦黄	か た	がし	い 、ŧ	60 4	示 ひ 录 こ	ま	C ん		20															
	= =	た し まつな	のごま	あえ	赤黄緑緑黄緑黄	こぶぶじにたいあさこみした たゃんまごお く	, b , ね	んぎん	15 # 45 #	麦 ・	すせ	- 2.0 ぶ えんち いま - 3 - 4 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	ا ر	25															
月		そあ	じひ	じき	更 緑 苯	い と i	- ルド こね	しゃく ぎ	10	しごこ	ます	こ まち ぶっしょうじひじ	5 1	.5															
					典	211	ちし	ょうゆ	4	こい   さ   しそ	うまく ああ	しょう じひじ じひじ	5 ゆ 2 ユ	.5 1															
						しこぶぶじにたいあさこみしころ たたゃんまごお く し	, b	かくもんぎゃぎ う うこ	20	まして	ヤろまくとああ	じひじ	き き 1	10															
	99	20.7	18.2	2 :	353	6.6	25	56 0.3	38 0.			2.2	9.5																
- 1														- 1															

10月28日は新献立スコップパンプキンコロッケです。

また、今月の献立はさんまやさつまいもなど秋の 味覚がたくさん登場します。 楽しみにしていてくださいね。

- ・卵(鶏卵・うずら卵)、乳(乳・乳製品)について、献立名にアレルギー表示をします。
- ・卵不使用のマヨネーズとドレッシングを使用します。

献立の食材は、天候などの影響によりやむを得ず変更となる場合がありますので、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。



・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。