

学校給食だより

2026年1月 摂津市学校給食会

榮養三色

赤色の食品 血や肉、骨をつくる



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 热や力のもとになる

立 献 表

栄養三色(赤・緑・黄)食品多・可食量(g)

献立表		未食二回(小計)						貢)食品名		可食量(g)	
日 火		コッペパン(にゅう)	コッペパン(にゅう)	黄	60	黄	し	お	0	0	
		ぎゅうにゅう(にゅう)	いっこりコッペパン				こ	しょ	う		
	かぼちゃのクリーム	かぼちゃのクリーム	シチュー(にゅう)				なたねあぶら	のうしゅくスープ			
	シチュー(にゅう)	シチュー(にゅう)	シチュー(にゅう)	赤	20		ドレッシングサラダ				
	ドレッシングサラダ	ドレッシングサラダ	ドレッシングサラダ	緑	40	緑	キヤベツ				
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	緑	35	赤	れいとうだいす				
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	緑	15	緑	にんじん				
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	黄	25		シーサーサラダドレッシング				
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	黄	4		ひとくちチーズ(にゅう)				
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	黄	4	赤	ひとくちチーズ	2			
	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	ひとくちチーズ(にゅう)	赤	20						
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加シクム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g	食物繊維 g	
656		23.5	26.3	497	2.1	A µg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
						456	0.31	0.57	51	2.4	8.2

	300	20.0	20.0	10	2.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう)	しろごはん こめ	75	緑	しょうが うすくちしょうゆ	1					
14 日	すましそうに ぶりのたつたあげ	すましそうに うめちらしかまぼこ	7	黄	さけ						
水	きざみたくあん	いなかあげ しらたまだんご	10	黄	みりん	0					
		だいこん だいこん	25	黄	かたくりこ						
		にんじん だいこんば	20	緑	なたねあぶら						
		うすくちしょうゆ	10		きざみたくあん						
		けずりぶし	4								
		ぶりのたつたあげ	2								
		ぶり	50								
	713	25.6	20.1	304	2.4	209	0.25	0.46	14	2.0	1.1

713 25.6 20.1 304 2.4 209 0.25 0.46 14 2.0 1.1

559	22.2	18.1	357	2.8	201	0.42	0.46	20	1.7	3.0
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

けずりふし 0.7

	0.43	24.1	24.6	503	2.3	143	0.20	0.35	10	1.5	3.4
20 日 火 維 5	コッペパン(にゅう)	コッペパン(にゅう)		赤	ぶ	た	に	く			15
	ぎゅうにゅう(にゅう)黄	いっこどりコッペパン	60	赤	い		か				10
	たまごスープ(たまご)	たまごスープ(たまご)		緑	に	ん	じ	ん			15
	やきそば	赤とうふ	20	緑	キ	ヤ	ベ	ツ			40
		赤たまご	20	緑	も	や	し				15
		緑たまねぎ	15		とん	か	つ	ソース			3
		黄じやがいも	15		ウ	ス	タ	ー	ソース		6
		緑こまつな	15		し		お				0.2
		うすくちしょうゆ	4		こ	し	ょ	う			0.01
		こしょう	0.01	黄	な	た	ね	あ	ぶら		1
	のうしゅくスープ		8								
	やきそば										
	黄ちゅうかめん		45								
	644	24.5	23.3	355	1.7	261	0.33	0.55	32	2.0	4.8

5 黄 ちゅうかのル 45
644 24.5 23.3 355 1.7 261 0.33 0.55 32 2.9 4.8

	0.44	24.3	25.3	353	1.7	201	0.35	0.35	32	2.3	4.0
5 0 0 0 21 日 水	ぎゅうめし	ぎゅうめし				黄	なたねあぶら				1.1
	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	こ	め		65	しらたまじる				
	しらたまじる	赤	ぎゅうにく		25	赤	いなかあげ				10
	ヨ-グルト(にゅう)	緑	ごぼう		15	赤	かまぼこ				10
			こめず		0.3	黄	しらたまだんご				25
		緑	にんじん		10	緑	はくさい				30
		緑	あおねぎ		10	緑	にんじん				5
		黄	さとう		2.2	緑	あおねぎ				5
			さけ		0.9		うすくちしようゆ				4
			うすくちしようゆ		3.3		けずりぶし				2
			こいくちしようゆ		2.2		ヨ-グルト(にゅう)				
			みりん		1.7	赤	ヨ-グルト				1
	587	22.8	15.7	403	6.0	212	0.22	0.53	14	2.1	2.8

587 22.8 15.7 403 6.0 212 0.22 0.53 14 2.1 2.8

14日（水）はお正月献立
すまし雑煮には白玉団子、梅の形のかまぼこが
入っています。よく噛んで食べましょう。
16日（金）は防災献立
回転釜でアルファ化米を炊きます。
24～30日は学校給食週間
今年のテーマは「世界の料理」です

- ・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

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。



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。

は大食器に入れます。