

学校給食だより

2026年1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)

13日 火	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)かぼちやのクリームシチュー(にゅう)ドレッシングサラダひとくちチーズ(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)いっこどりコッペパンかぼちやのクリームシチュー(にゅう)とりにくかぼちやたまねぎにんじんじゃがいもこむぎこバターぎゅうにゅう	60	黄	しおこしょうなたねあぶらのうしゆくスーブドレッシングサラダキャベツれいとうだいずにんじんシーザ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	0.3 0.01 1 6 50 10 10 10 2

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミ ン				食塩相当量	食物繊維
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
656	23.5	26.3	497	2.1	456	0.31	0.57	51	2.4	8.2

14日 水	しるごはんぎゅうにゅう(にゅう)すましぞうにぶりのたつたあげきざみたくあん	黄	しるごはんこめすましぞうにうめちらしかまぼこいなかあげしらたまだんごだいこんにんじんだいこんばうすくちしょうゆけずりぶしぶりのたつたあげぶり	75	黄	しょうがうすくちしょうゆさけみりんかたくりこなたねあぶらきざみたくあんとくあん	2 1.5 2 0.5 10 6 10

713	25.6	20.1	304	2.4	209	0.25	0.46	14	2.0	1.7
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

15日 木	しるごはんぎゅうにゅう(にゅう)みそしるやさいたっぷりにくそぼろどんのく	黄	しるごはんこめみそしるいなかあげとうふだいこんにんじんはくさいあおねぎあわせみそにぼしやさいたっぷりにくそぼろどんのく	75	黄	ぶたミンチたまねぎにんじんこまつなぎしろねぎしょうがさとみりんうすくちしょうゆさけなたねあぶら	30 25 5 15 5 0.1 2 1 3 1 0.5

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

16日 金	アルファかまいぎゅうにゅう(にゅう)おでん(たまご)キャベツとベ-コンのむしにしそあじひじき	黄	アルファかまいアルファかまいおでん(たまご)うずらたまごごぼうてんあつあげじゃがいもいたこんにやくだいこんさとうこいくちしょうゆうすくちしょうゆみりんけずりぶし	60	赤	キャベツとベ-コンのむしにパラベ-コンキャベツホールコーンうすくちしょうゆしおこしょうなたねあぶらしそあじひじきしそあじひじき	15 45 10 0.5 0.2 0.01 0.5 10

569	22.1	20.2	362	6.2	179	0.25	0.45	35	2.5	6.3
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

19日 月	しるごはんぎゅうにゅう(にゅう)みそしるさばのしょうがに	黄	しるごはんこめみそしるいなかあげじゃがいもにんじんたまねぎはくさいあおねぎ	75	赤	あわせみそにぼしさばのしょうがにさばこいくちしょうゆみりんさとうしょうがみず	13 1.5 1切 4 2 3 2 15

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミ ン				食塩相当量	食物繊維
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
645	24.1	24.8	303	2.3	145	0.26	0.55	16	1.9	3.4

20日 火	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)たまごスープ(たまご)やきそば	黄	コッペパン(にゅう)いっこどりコッペパンたまごスープ(たまご)とうふたまごたまねぎじゃがいもこまつなうすくちしょうゆこしょうのうしゆくスーブやきそばちゅうかめん	60	赤	ぶたにくいかにんじんキャベツもやしとんかつソースウスターソースしおこしょうなたねあぶら	15 10 15 40 15 3 6 0.2 0.01 1

644	24.5	23.3	355	1.7	261	0.33	0.55	32	2.9	4.8
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

21日 水	ぎゅうめしぎゅうにゅう(にゅう)しらたまじるヨ-グルト(にゅう)	黄	ぎゅうめしこめぎゅうにくごぼうこめずにんじんあおねぎさとうさけうすくちしょうゆこいくちしょうゆみりん	65	黄	なたねあぶらしらたまじるいなかあげかまぼこしらたまだんごはくさいにんじんあおねぎあおねぎうすくちしょうゆけずりぶしヨ-グルト(にゅう)ヨ-グルト	1.1 10 10 25 30 5 5 4 2 1 1

587	22.8	15.7	403	6.0	212	0.22	0.53	14	2.1	2.8
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

22日 木	コッペパン(にゅう)ぎゅうにゅう(にゅう)やさいスープごまふうみツナサンド	黄	コッペパン(にゅう)いっこどりコッペパンやさいスープごまふうみショルダーペ-コンとうふたまねぎにんじんこまつなはるさめしろごまうすくちしょうゆさけ	60	黄	しおこしょうなたねあぶらのうしゆくスーブツナサンドまぐろかんうすくちしょうゆさとうにんじんキャベツたまごふしヨマヨネーズ	0.2 0.01 0.5 8 25 1.5 0.5 10 50 10

622	22.4	28.1	384	1.9	264	0.32	0.48	31	2.8	4.1
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)																															
23日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) はくさいのすましじる てづくりさつまあげ ふりかけ			黄	しろごはん	75	赤	めひじき	0.8	29日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) わかめスープ ヤンニウムチキン セレクトデザート			黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	しろ	0.1	26日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) フェジョアード ひじきとチキンの マヨネーズあえ			黄	しろごはん	75	黄	なたねあぶら	0.5	27日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) パブリカーシュ(にゅう) こまつなともやしのソテ			黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	しろ	0.02	28日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) きつねうどん しろなのびたし ふりかけ			黄	しろごはん	75	赤	ひらてん	20
	赤	こめ	10	緑	にんじん	5	赤	はくさいのすましじる	0.01		赤	いっこどりコッペパン	20	黄	こしょう	0.01	赤	きつねうどん	45																														
	緑	いなかあげ	20	緑	ごぼう	8	赤	いなかあげ	0.1		赤	わかめスープ	20	黄	なたねあぶら	1	赤	うどん	10																														
	緑	だいこん	20	緑	こめず	0.1	赤	だいこん	0.1		赤	のうしゅくスープ	4	赤	はくさい	50	赤	すしあげ	1.5																														
	緑	たまねぎ	15	赤	あおねぎ	5	赤	たまねぎ	0.6		赤	マヨネーズあえ	10	赤	ぶたにく	20	赤	こいくちしょうゆ	2																														
	緑	はくさい	30	黄	あかみそ	0.6	赤	はくさい	0.6		赤	サラダチキン	10	赤	しろいんげんまめ(むし)	25	赤	さとう	1.5																														
緑	こまつな	10	黄	こむぎこ	2.3	黄	こまつな	0.2	黄	めひじき	2	赤	たまねぎ	60	赤	キャベツ	50																																
緑	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	8	黄	うすくちしょうゆ	0.8	黄	みりん	0.8	赤	にんじん	15	赤	にんじん	10	赤	じゃがいも	40																													
緑	けずりぶし	2	黄	のりふりかけ	1袋	黄	けずりぶし	0.01	黄	うすくちしょうゆ	0.8	赤	にんにく	1	黄	ホールコーン	10	黄	マッシュルーム	5																													
赤	すりみ	50	黄			黄	すりみ	0.01	黄	さとう	0.4	赤	しお	0.6	黄	こまつな	30	黄	なたねあぶら	2																													
黄			黄			黄		0.01	黄	キャベツ	50	赤	こしょう	0.01	黄	うすくちしょうゆ	1.5	黄	こむぎこ	4																													
黄			黄			黄		0.01	黄	たまごふしうマヨネーズ	10	赤	パブリカ	0.3	黄	パブリカ	0.3	黄	ぎゅうにゅう	30																													
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄			黄		0.01	黄			赤			黄			赤																															
黄			黄																																														

- ・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。

- ・29日(木)はセレクトデザートです。
3種類のデザートから選んでもらいます。
- ・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。
- ・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。