

学校給食だより

2026年4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)														
15日 水	しるごはん	しるごはん	75	赤	と う ぶ	55										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	だ い し ゅ	5										
16日 木	ごもくスープ	ごもくスープ	10	緑	し ょ う が	0.5										
	とうふとだいずのおやこマーボー	ぶたにく	20	緑	に ん に く	0.1										
17日 金	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
18日 土	みそしる	こまつなのみそしる	10	赤	し ん に く	1										
	やさいたっぷりにくそばろどんのく	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.5										
19日 日	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
20日 月	けんちんじる	けんちんじる	10	赤	し ん に く	1										
	あつあげのべっこうにツナそぼろ	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.1										
21日 火	こくとうパン(にゅう)	こくとうパン	60	赤	な た ね あ ぶ ら	1										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ABCトマトスープ	10	赤	た ま ね ぎ	20										
22日 水	ABCトマトスープ	パラベーコン	10	赤	な た ね あ ぶ ら	1										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	キ ャ ベ ッ ツ	40										
23日 木	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
24日 金	けんちんじる	けんちんじる	10	赤	し ん に く	1										
	あつあげのべっこうにツナそぼろ	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.1										
25日 土	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
26日 日	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
27日 月	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
28日 火	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
29日 水	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
30日 木	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
31日 金	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)														
15日 水	しるごはん	しるごはん	75	赤	と う ぶ	55										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	だ い し ゅ	5										
16日 木	ごもくスープ	ごもくスープ	10	緑	し ょ う が	0.5										
	とうふとだいずのおやこマーボー	ぶたにく	20	緑	に ん に く	0.1										
17日 金	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
18日 土	みそしる	こまつなのみそしる	10	赤	し ん に く	1										
	やさいたっぷりにくそばろどんのく	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.5										
19日 日	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
20日 月	けんちんじる	けんちんじる	10	赤	し ん に く	1										
	あつあげのべっこうにツナそぼろ	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.1										
21日 火	こくとうパン(にゅう)	こくとうパン	60	赤	な た ね あ ぶ ら	1										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	ABCトマトスープ	10	赤	た ま ね ぎ	20										
22日 水	ABCトマトスープ	パラベーコン	10	赤	な た ね あ ぶ ら	1										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	キ ャ ベ ッ ツ	40										
23日 木	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
24日 金	けんちんじる	けんちんじる	10	赤	し ん に く	1										
	あつあげのべっこうにツナそぼろ	いなかあげ	20	赤	し ょ う が	0.1										
25日 土	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
26日 日	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
27日 月	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
28日 火	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
29日 水	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										
30日 木	ABCトマトスープ	ABCトマトスープ	10	赤	し ん に く	0.5										
	あおなのあえもの(たまご)	たまねぎ	40	赤	し ょ う が	0.3										
31日 金	しるごはん	しるごはん	75	赤	な た ね あ ぶ ら	5										
	ぎゅうにゅう(にゅう)	こめ	10	赤	た ま ね ぎ	10										

