学校給食だより

2026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

1日〈月〉

献立表

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★あつあげどんぶりのぐ
すりおろしりんごゼリー

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん		赤	オイスターソース	2	緑	たまねぎ	20
	こめ	75		かたくりこ	2.5	緑	かぼちゃ	20
黄	◆あつあげどんぶりのぐ			おしょうが	0.2	緑	にんじん	5
赤	たにく	20		しょうゆ	0.01	黄	たまごふしようマヨネーズ	3
赤	ぶいあじ	15	黄	こなたねあぶら	1	黄	こむぎこ	10
緑	つょまんねぎ	30		◆すりおろしりんごゼリー			こしょう	0.01
緑	たにはぼしいくちしょうゆ	1	赤	なかんてん	0.6		みず	5
緑	ねぎ	50		みず	28	黄	なたねあぶら	10
緑	ねぎしたくさい	15		とう	8		◆ふりかけ	
緑	くいんげん	55	緑	りんごジュース	28		わかめふりかけ	1袋
緑	ししとう	0.5	緑	りんごペースト	28			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
651	17.8	24.7	280	3.5	290	0.26	0.41	20	1.6	3.2

2日〈火〉

こくとうパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★とりにくのデミグラシチュー
やさいソテー

黄	◆くとうパン（にゅう）		黄	おしょうゆ	0.4	赤	◆コッペパン（にゅう）		緑	にんじん	10
	くとうパン	60		◆とりにくのたねぶら	0.02	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	もやし	10
赤	デミグラシチュー			うしゅくスープ	1	赤	◆とうふとえのきのスープ		緑	こまつな	30
赤	とりにく	25		◆やさいソテー	6	黄	とりにく	10	黄	さとう	0.5
黄	じゃがいも	60	赤	バキこベつコツン		赤	れいとうとうふ	20		みりん	1
緑	まねぎ	50	緑	ヤまマなツ	10	緑	たまねぎ	30		さけ	0.5
黄	たねあぶら	0.3	緑	ルコーン	45	緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	1
緑	たにんじん	20	緑	すくちしょうゆ	20	緑	おねぎ	5	赤	あかみそ	2
黄	ガリン	4		しょうゆ	15		うすくちしょうゆ	4		トウバンジャン	0.1
黄	むぎこ	4			1		けずりぶし	2	黄	ごまあぶら	0.3
	チャップ	9			0.2		◆こまつなのにくみそ		黄	かたくりこ	0.5
緑	マトピューレ	4.5	黄	しょうゆ	0.01		いため		黄	なたねあぶら	0.5
	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	8		したねあぶら	0.5		ぶたミンチ	25		◆ヨーグルト（にゅう）	
						緑	にんにく	0.1	赤	ヨーグルト	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
621	21.4	19.3	302	2.0	193	0.32	0.42	70	1.1	3.5

3日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ちゅうかスープ
タイピーエン
ふう（たまご）

黄	ろごはん		赤	たにくまご	15	黄	かたくりこ	5
赤	◆しろごはん		緑	ずたにじべねさいうしょうゆ	20	黄	かたねあぶら	6
赤	こめ	75	緑	んまんぎめくがんしょうゆ	5	緑	すのみそしる	
赤	◆ちゅうかスープ		緑	ヤまるんょちょうゆ	30	緑	なかあげ	10
赤	ゆうべーコン	10	緑	ねぎ	10	緑	すおねぎ	10
赤	バれいとうとうふ	20	緑	ンゲンサイ	3	緑	まねぎツ	30
赤	いゃがいも	20	緑	すくちしょうゆ	0.2	緑	キャんおねぎ	20
緑	たまねぎ	20	緑	おしょうゆ	0.2	緑	にんじん	10
緑	たにんじん	15	緑	たりこ	4	緑	わせみそ	5
黄	ガリン	4		ろごはん	0.1	緑	◆ししゃもの	13
黄	むぎこ	4		◆しろごはん	0.01	黄	なんばんづけ	2
	チャップ	9		こめ	0.5		ししゃも	2本
緑	マトピューレ	4.5	黄	◆ゆうかスープ	2			
	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	8		べーコン	0.3			
				いとうとうふ	0.1			
				いゃがいも	0.01			
				◆タイピーエン	8			
				うしゅくスープ				
				◆タイピーエン				
				ふう（たまご）				

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
669	22.7	23.1	354	2.1	287	0.38	0.54	52	2.9	10.2

4日〈木〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★なすのみそしる
ししゃもの
なんばんづけ

黄	ろごはん		黄	くりこ	5	赤	◆うどんすき		緑	◆しろごはん	
赤	◆しろごはん		緑	かたねあぶら	6	赤	うどん	20	緑	こめ	75
赤	こめ	75	緑	◆すましじる		赤	◆すましじる		緑	◆みそしる	
赤	◆なすのみそしる		緑	まんねぎ	10	赤	とりにく	10	赤	みなかあげ	15
赤	なかあげ	10	緑	んおねぎ	5	赤	といとうとうふ	10	赤	れいとうとうふ	20
緑	すおねぎ	10	緑	すくちしょうゆ	5	黄	なかあげ	10	緑	にんじん	10
緑	まねぎツ	30			2.7	緑	たまねぎ	35	緑	たまねぎ	35
緑	キャんめずあ	20			2	緑	にまつな	15	緑	おねぎ	6
緑	にんじん	10	黄	とうず	2.5	黄	うすくちしょうゆ	4	赤	あおわせみそ	13
緑	おねぎ	5		ずあ	2		けずりぶし	2		◆しろごはん	
赤	わせみそ	13	黄	ウバンジャン	0.04	黄	なたねあぶら	0.5		こめ	75
	◆ししゃもの			なたねあぶら	0.5		◆さけのちゃんちゃんやき（にゅう）			◆みそしる	
	なんばんづけ								赤	さけ	50
	ししゃも	2本							緑	キャベツ	20

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
603	20.2	21.4	411	2.4	236	0.20	0.47	18	2.1	3.0

5日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★いりにキャベツとハムのごまずあえ

黄	ろごはん		黄	りんごペースト	1	赤	◆コッペパン（にゅう）		緑	◆ジャーマンポテト	
赤	◆しろごはん		黄	たねあぶら	1	赤	いっこどりコッペパン	60	赤	バラベーコン	10
赤	こめ	75	黄	ずりぶし	0.5	赤	◆とうふとえのきのスープ		黄	じゃがいも	70
赤	◆いりにどり			◆キャベツとハムのごまずあえ		黄	とりにく	10	緑	ホールコーン	15
赤	なかあげ	20				赤	れいとうとうふ	20		しお	0.3
赤	ならてじんく	20				緑	たまねぎ	30		こしょう	0.01
緑	んこんにゃく	20	赤	ハキムベツ	10	緑	えのきたけ	10	黄	なたねあぶら	2
緑	とこんにゃく	20	緑	ヤんとうず	50	緑	こまつな	15		◆マーシャルビーンズ（にゅう）	
緑	ゃがいも	50	黄	すくちしょうゆ	10	緑	うすくちしょうゆ	4	黄	マーシャルビーンズ	1袋
緑	ぼうず	20		めず	0.5		こしょう	0.01			
黄	めとうず	2	黄	まあぶら	1.5		のうしゅくスープ	8			
黄	いすくちしょうゆ	2	黄	ごまろごま	1.5						

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
591	21.0	17.9	375	2.4	297	0.34	0.42	39	1.7	8.8

8日〈月〉

献立表

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★しるビーフン
ちくわのかきあげ
ふりかけ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

黄	◆しろごはん		緑	たまねぎ	20
	こめ	75	緑	かぼちゃ	20
黄	◆しるビーフン		緑	にんじん	5
赤	ぶたにく	10	黄	たまごふしようマヨネーズ	3
黄	ビーフン	8	黄	こむぎこ	10
緑	にんじん	10		こしょう	0.01
緑	たまねぎ	30		みず	5
緑	チンゲンサイ	20	黄	なたねあぶら	10
	うすくちしょうゆ	4		◆ふりかけ	
	のうしゅくスープ	8		わかめふりかけ	1袋
赤	◆ちくわのかきあげ				
	ちくわ	10			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
651	17.8	24.7	280	3.5	290	0.26	0.41	20	1.6	3.2

9日〈火〉

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★とうふとえのきのスープ
ジャーマンポテト
マーシャルビーンズ（にゅう）

黄	◆コッペパン（にゅう）		赤	◆ジャーマンポテト	
	いっこどりコッペパン	60	赤	バラベーコン	10
赤	◆とうふとえのきのスープ		黄	じゃがいも	70
赤	とりにく	10	緑	ホールコーン	15
赤	れいとうとうふ	20		しお	0.3
緑	たまねぎ	30		こしょう	0.01
緑	えのきたけ	10	黄	なたねあぶら	2
緑	こまつな	15		◆マーシャルビーンズ（にゅう）	
	うすくちしょうゆ	4	黄	マーシャルビーンズ	1袋
	こしょう	0.01			
	のうしゅくスープ	8			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
622	20.5	25.0	348	1.8	121	0.37	0.50	31	2.5	9.7

10日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ごもくじる（たまご）
こまつなのにくみそ
いため
ヨーグルト（にゅう）

黄	◆しろごはん		緑	にんじん	10
	こめ	75	緑	もやし	10
赤	◆ごもくじる（たまご）		緑	こまつな	30
赤	れいとうとうふ	20	黄	さとう	0.5
赤	すぶらたまご	20		みりん	1
緑	たまねぎ	30		さけ	0.5
緑	たにんじん	10		こいくちしょうゆ	1
緑	あおねぎ	5	赤	あかみそ	2
	うすくちしょうゆ	4		トウバンジャン	0.1
	けずりぶし	2	黄	ごまあぶら	0.3
	◆こまつなのにくみそ		黄	かたくりこ	0.5
	いため		黄	なたねあぶら	0.5
	ぶたミンチ	25		◆ヨーグルト（にゅう）	
緑	にんにく	0.1	赤	ヨーグルト	1こ

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
619	24.8	19.3	453	2.8	431	0.45	0.70	20	1.6	2.6

11日〈木〉

ういまいパン
ぎゅうにゅう（にゅう）
★とうがんスープ
スコップコロッケ

黄	◆ういまいパン		赤	◆スコップコロッケ	
	ういまいパン	1こ	赤	ぎゅうミンチ	7
赤	◆とうがんスープ		赤	ぶたミンチ	8
赤	とりにく	10	黄	さとう	1
赤	れいとうとうふ	20		みりん	2
緑	にんじん	5		さけ	2
緑	たまねぎ	20		すくちしょうゆ	3
緑	たとうがんも	20	黄	じゃがいも	50
緑	まつな	10	緑	たまねぎ	30
	けっこ	0.5	黄	パンこ	3
	しょうゆ	0.01	黄	なたねあぶら	2
	うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	0.5
黄	かたくりこ	0.6		おしょ	0.1
	のうしゅくスープ	8		こしょう	0.01

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
585	22.7	21.5	279	1.9	147	0.31	0.45	32	2.6	10.2

12日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★すましじる
さけのちゃんちゃんやき（にゅう）
しそあじひじき

黄	◆しろごはん		緑	たまねぎ	10
	こめ	75	緑	にんじん	5
赤	◆すましじる		赤	にかみそ	3
赤	とりにく	10	赤	あしろみそ	2
赤	といなかあげ	10	黄	さとう	1
緑	たまねぎ	35		みりん	2.5
緑	たにんじん	15		すくちしょうゆ	1
緑	にまつな	15	黄	バタ	0.5
	うすくちしょうゆ	4		おしょ	0.2
	けずりぶし	2		こしょう	0.01
	◆さけのちゃんちゃんやき（にゅう）		黄	なたねあぶら	0.5
赤	さけ	50	赤	◆しそあじひじき	
緑	キャベツ	20		しそあじひじき	10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
562	28.5	14.5	338	6.6	268	0.29	0.52	21	2.4	2.9

15日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★みそしる
ちくぜんに
きざみたくあん

黄	◆しろごはん		緑	こめず	0.5
	こめ	75	緑	にんじん	10
赤	◆みそしる		黄	いうたこんにゃく	20
赤	みなかあげ	15		うすくちしょうゆ	1.5
赤	れいとうとうふ	20		こいくちしょうゆ	2.5
緑	にんじん	10		みりん	0.8
緑	たまねぎ	35	黄	さとう	2
緑	あおねぎ	6	黄	なたねあぶら	0.5
赤	あわせみそ	13		なけずりぶし	0.5
	あけずりぶし	2		◆きざみたくあん	
	◆ちくぜんに		緑	たくあん	10
赤	とりにく	25			
赤	ひらてくん	15			
緑	ごぼう	25			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
567	23.7	14.8	337	2.6	234	0.26	0.44	10	2.6	4.4

| 献立表 | 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) | | |