

学校給食だより

2026年7・8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)																																															
6月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) かきたまじる(たまご) さわらのしおやき きんぴらごぼう	黄	しるごはん こめ	75	緑	きんぴらごぼう ごぼう ごめず	20 0.3	緑	にんじん	3	黄	しるごま	1	黄	さと	0.5	黄	みりん	0.2	黄	こいくちしょうゆ	1	黄	なたねあぶら	0.5																								
		赤	かきたまじる(たまご)	20	黄	たまご	20	黄	じゃがいも	15	黄	たまねぎ	20	黄	こまつな	10	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	けずりぶし	2	赤	さわらのしおやき	20	赤	さわら	20																					
		熱量	蛋白質	脂肪	加ゆみ	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維																																					
		-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g																																					
		557	26.2	17.0	296	2.3	162	0.27	0.62	12	2.1	3.6																																					
7月	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) にゅうめんじる だいずのかきあげ りんごジャム	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	だいず	15	黄	ホールコーン	5	黄	さつまいも	25	黄	こむぎこ	10	黄	たまごふしよマヨネーズ	3	黄	みず	8	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	10	黄	りんごジャム	1袋																		
		黄	ぎゅうにゅう(にゅう)	7	黄	そうめん	5	赤	いなかあげ	10	黄	にんじん	5	黄	とうが	35	黄	こまつな	15	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	だいずのかきあげ	15	赤	い	か	15																				
		723	22.2	28.6	357	1.9	155	0.26	0.43	35	2.3	5.0																																					
8月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いなかみそしる なすのいためもの	黄	しるごはん こめ	75	緑	なす	30	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	10	緑	ピーマン	5	黄	しるごま	3	黄	うすくちしょうゆ	2	黄	さと	0.5	黄	かたくりこ	0.5	黄	ごまあぶら	0.3	黄	オイスターソース	1	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	なすのいためもの	1	黄	なたねあぶら	1			
		赤	いなかみそしる	20	赤	あつあげ	20	黄	しらたまだんご	20	黄	たまねぎ	20	黄	はくさい	15	黄	にんじん	5	黄	あおねぎ	5	赤	あわせみそ	13	黄	にぼし	1.5	赤	なすのいためもの	15	黄	ぶたにく	15															
		573	20.1	15.4	331	2.6	198	0.36	0.43	15	1.9	3.6																																					
9月	うまいパン ぎゅうにゅう(にゅう) チンゲンサイの スープ ポテトの チーズやき(にゅう)	黄	うまいパン	10	赤	のうしゆくスープ	8	赤	ポテト	10	赤	チーズやき(にゅう)	10	赤	のうしゆくスープ	8	赤	ポテト	10	赤	チーズやき(にゅう)	10	赤	のうしゆくスープ	8	赤	ポテト	10	赤	チーズやき(にゅう)	10	赤	のうしゆくスープ	8	赤	ポテト	10	赤	チーズやき(にゅう)	10									
		黄	ぎゅうにゅう(にゅう)	1	赤	ケチャップ	1	赤	とんかつソース	2.5	赤	ウスターソース	2.5	赤	うすくちしょうゆ	1	赤	しお	0.2	赤	こしょう	0.01	赤	なたねあぶら	1	赤	のうしゆくスープ	6	赤	ドレッシングサラダ	10	赤	えだまめ	10	赤	キャベツ	55	赤	にんじん	5	赤	コールスロドレッシング	10						
		588	23.6	23.5	346	1.8	152	0.37	0.49	26	2.6	10.4																																					
10月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) しおにくじゃが キャベツとちくわの にびたし きくらげつくだに	黄	しるごはん こめ	75	赤	けずりぶし	0.5	赤	キャベツとちくわの	20	赤	にびたし	20	赤	ちくわ	20	赤	キャベツ	40	赤	もやし	10	赤	にんじん	10	赤	しるごま	2	赤	うすくちしょうゆ	0.7	赤	こいくちしょうゆ	1.2	赤	さと	0.4	赤	みりん	0.8	赤	なたねあぶら	1	赤	けずりぶし	0.1	赤	きくらげつくだに	1袋
		赤	しおにくじゃが	20	赤	ぶたにく	20	赤	じゃがいも	60	赤	にんじん	20	赤	たまねぎ	40	赤	いとこんにやく	20	赤	さと	3	赤	みりん	0.5	赤	うすくちしょうゆ	0.5	赤	しお	0.5	赤	こしょう	0.01	赤	ゆず	0.7	赤	なたねあぶら	1	赤	なたねあぶら	1						
		608	20.5	19.0	314	3.1	304	0.38	0.43	40	1.9	9.1																																					

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)																																																	
13日 月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) コーンのみそしる さかなのたつたあげ ふりかけ	黄	しるごはん こめ	75	緑	しょうが うすくちしょうゆ さけ	2 1.5 2	8月 27日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) なつやさいのスープ ツナポテト ベビーチーズ(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン なつやさいのスープ	60	赤	ツナポテト まぐろかん	25 55	黄	じゃがいも	10	緑	たまねぎ	10	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	0.5	黄	たまごふしよマヨネーズ	10	赤	ベビーチーズ(にゅう)	10	赤	ベビチーズズ	10																											
		赤	いなかあげ たまねぎ ホールコーン	10 30 15	黄	かたくりこ なたねあぶら ふりかけ	10 3.5 1袋			赤	ぶたにく とうふ	10 20	緑	にんじん	10	黄	レタス	25	黄	ズッキーニ	20	赤	しょうが	1	黄	うすくちしょうゆ	4	黄	しお	0.2	黄	のうしゅくスープ	8	黄	のうしゅくスープ	8																											
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	-kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加ゆみ mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g																																								
697		24.9	28.9	320	6.6	109	0.26	0.55	14	1.9	3.0	666	23.9	32.1	488	3.8	191	0.33	0.52	24	2.9	7.5																																									
14日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) かぼちゃの ポタージュ(にゅう) キャベツとベーコンの いためもの	黄	こくとうパン かぼちゃの ポタージュ(にゅう)	60	黄	なたねあぶら のうしゅくスープ キャベツとベーコンの いためもの	1 8 15	28日 金	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とれたてなつやさいの こめこカレー ひじきとキャベツのサラダ ふくじんづけ	黄	しるごはん こめ とれたてなつやさいの こめこカレー	75	赤	めひじき	1.5	緑	キャベツ	45	緑	にんじん	5	黄	ホールコーン	10	黄	しるごま	1	黄	さとう	1.2	黄	みりん	0.8	黄	こいくちしょうゆ	0.8	黄	うすくちしょうゆ	2.5	黄	みず	8	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	こめず	1.2	黄	ごまあぶら	0.8	黄	ふくじんづけ	10	黄	ふくじんづけ	10			
		赤	とりにく かぼちゃ たまねぎ じゃがいも にんじん こむぎこ バター ぎゅうにゅう しお こしょう	20 35 40 20 10 4 4 20 0.5 0.01	赤	パラベコン キャベツ ホールコーン こまつな しるごま うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	15 40 10 20 1 1 0.1 0.01 0.5			赤	ぶたにく あかワイン たまねぎ あかワイン なたねあぶら とうがん ピーマン にがり にんにく しょうが こめこカレールウ うすくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら のうしゅくスープ	2 20 35 1 0.5 40 5 5 0.1 0.6 13 0.8 0.2 0.01 0.5 6	赤	ひじきとキャベツのサラダ	1	黄	さとう	1.2	黄	みりん	0.8	黄	こいくちしょうゆ	0.8	黄	うすくちしょうゆ	2.5	黄	みず	8	黄	しお	0.2	黄	こしょう	0.01	黄	こめず	1.2	黄	ごまあぶら	0.8	黄	ふくじんづけ	10	黄	ふくじんづけ	10															
667		22.2	24.8	382	2.0	310	0.35	0.56	50	2.6	7.0	567	18.7	15.6	310	2.0	126	0.39	0.44	46	2.9	4.6																																									
15日 水	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる ぶたどんのぐ セレクトデザート	黄	しるごはん こめ すましじる とうふ	75 20	黄	しるごま こいくちしょうゆ オイスターソース みりん	2 2.5 1.3 1.3	31日 月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) やさいスープ ごまふうみ あげさかなの ケチャップあんかけ	黄	しるごはん こめ やさいスープ ごまふうみ	75	赤	あかうお	50	黄	しお	0.2	黄	さけ	1	黄	かたくりこ	6	黄	なたねあぶら	4	黄	にんじん	5	黄	たまねぎ	20	黄	ピーマン	5	黄	トマトかん	10	黄	ケチャップ	6	黄	さとう	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	かたくりこ	1	黄	しお	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	0.3	黄	のうしゅくスープ	3
		赤	いなかあげ たまねぎ にんじん じゃがいも あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし ぶたどんのぐ ぶたにく にんじん たまねぎ キャベツ	10 30 5 15 5 4 2 30 5 40 30	黄	ごまあぶら かたくりこ しお なたねあぶら セレクトデザート R8はちみつレモンゼリー スイートポテト きなこわらびもち	0.3 1 0.2 1 1/3 1/3 1/3袋			赤	バラベコン とうふ たまねぎ にんじん こまつな はるさめ しるごま うすくちしょうゆ さけ しお こしょう なたねあぶら のうしゅくスープ あげさかなの ケチャップあんかけ	10 20 20 10 15 3 3 2.5 0.7 0.2 0.01 0.5 8	赤	あかうお	50	黄	しお	0.2	黄	さけ	1	黄	かたくりこ	6	黄	なたねあぶら	4	黄	にんじん	5	黄	たまねぎ	20	黄	ピーマン	5	黄	トマトかん	10	黄	ケチャップ	6	黄	さとう	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	かたくりこ	1	黄	しお	0.1	黄	こしょう	0.01	黄	なたねあぶら	0.3	黄	のうしゅくスープ	3
684		20.9	24.9	335	3.2	161	0.41	0.43	28	1.6	4.7	616	24.4	20.7	324	2.0	271	0.29	0.44	17	1.8	2.6																																									

3日のきゅうりと豚肉の塩昆布炒めは新献立です。塩昆布と醤油で味付けしてご飯に合うおかずです。
7日は七夕献立です。にゅう麵には星ちらしかまぼこを使用して七夕らしくしています。
15日はセレクトデザートです。
楽しみにしててくださいね。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。
・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。
は大食器に入れます。



- ・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。