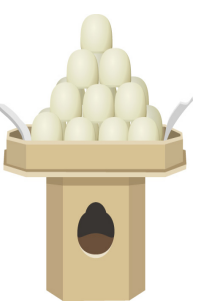


学校給食だより

2026年9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)									
1日 1日火V	コッペパン (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 ツナソテー ひとくちチーズ (にゅう)	黄	コッペパン (にゅう) いっこりコッペパン ★とりにくの デミグラシチュー とじやがいも たなねあぶら にんじん マニガリン ケチャップ トマトピューレ デミグラソース	60	黄	し こ な た ね あ ぶ ら の う し ゆ く ス ー プ	0.4	0.02	1	6	0.02
熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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	g
677	28.2	26.5	468	2.2	306	0.31	0.53	44	3.2	9.4	

2日 2日水V	し ろ ご は ん ぎ ゅう に ゅう (にゅう) ★ちゅうかどんの ぐ (たまご) ハムとやさいの からしす ぜりー	黄	し ろ ご め ちゅうかどんの ぐ (たまご) ぶ た に か た ま ご い う し ゆ く ス ー プ	75	黄	こ な た ね あ ぶ ら の う し ゆ く ス ー プ	0.02	1	2	0.02	
熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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	g
648	23.3	21.7	341	2.9	330	0.39	0.49	33	1.5	3.2	

3日 3日木V	し ろ ご は ん ぎ ゅう に ゅう (にゅう) ★はくさいのみそしる さばのしょうがに	黄	し ろ ご め はくさいのみそしる い い じ や が い も に ん じ ん ぎ い も に ん じ ん ぎ い も に ん じ ん ぎ い も	75	赤	あ い わ せ み そ し る さ ば の し ょう が に	13	1.5	1	0.01	
熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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	g
607	25.8	19.8	299	2.5	104	0.30	0.52	16	1.9	3.7	

4日 4日金V	し ろ ご は ん ぎ ゅう に ゅう (にゅう) ★しらたまじる あきなすのいためもの	黄	し ろ ご め しらたまじる い い な か あ げ こ な た ね あ ぶ ら の う し ゆ く ス ー プ	75	赤	に ん じ ん ぎ い も に ん じ ん ぎ い も に ん じ ん ぎ い も	10	20	30	0.01	
熱量	蛋白質	脂肪	カルシウム	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	g
597	18.9	19.2	331	2.1	206	0.30	0.41	16	1.6	4.1	

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
7日 7日火V	し ろ ご は ん ぎ ゅう に ゅう (にゅう) ★にくじゃが コーンとベーコンの いためもの しそあじひじき	黄	し ろ ご め にくじゃが い い な か あ げ こ な た ね あ ぶ ら の う し ゆ く ス ー プ	75	赤	け ず り ぶ し の い た め も の	15	15	25	20	

2026年9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)

7日入月V

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
にくじゃが
コーンとベーコン
いためもの
しそあじひじき

黄 赤黄 緑 緑黄 黄

ん が く も ん ぎ や く う ゆ
は め や に い ね に う ょん
ご じ が じ ね に う しょん
ろ く た ん ま と ち くり し ね
◆ に ぶ じ に た い さ こ み し こ な
◆

黄 赤黄 緑 緑黄 黄

黄

5		けずりぶし	0.5
	◆	コーンとベコンの	
		いためも	
		ラバーコン	15
		にんぎん	15
		マルコフ	20
		まちなう	15
		いくちしょう	1
		しお	0.2
		しお	0.2
		なねあぶら	0.5
	◆	しそあじび	
		き	10

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミーン				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
641	19.7	22.1	313	6.3	375	0.44	0.47	33	2.2	10.0

8日火V

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)
ジャガジャガゴー

黄
赤
赤
緑
緑
緑

◆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
ず　　ら　　た　　ま　　ご
た　　ま　　ね　　ぎ
に　　ま　　ん　　じ　　ん
こ　　ま　　つ　　な
う　　す　　く　　ち　　し　　ょ　　う　　ゆ

赤	◆ジャガジャガゴーヤ	
黄	バラベコン	7
緑	じゃがいも	70
	にがうり	10
黄	こしよ	0.0
黄	なたねあぶら	1
	たまごしょうマヨネーズ	10

602	19 2	25 9	316	2 0	289	0 31	0 52	37	2 4	9 0
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

9日△水▽

し ろ ご は ん
ぎゅうにゅう (にゅう
とうが ん じ る
さかなのあます
あ ん か け
ふ り か け

黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤

◆	し	ろ	ご	は	ん
◆	う	が	め	じ	る
	と	た	んに	く	ん
	あ	ん	に	ぎ	ん
	う	ま	ね	ん	ぎ
	さ	う	が	ぎ	う
	し	お	ね	う	ゆ
	け	く	し	よ	
	さ	ち	け		
	け	お	お	り	こ
	さ	く	り	ぶ	し
	メ	た	の	あ	ま
		ず	ん	か	け
		か	ル	一	サ
		あ	ル		

5	さしこ	黄	う	け	0.2
	しこ	黄	り	お	2
5	かな	緑	ぶ	よ	0.0
5	なた	緑	ぎ	あ	8
	に	緑	ん	ね	7
5	え		ご	ま	10
2	う		め	じ	6
6	さ	黄	ん	し	6
	さ		ゆ	け	3.3
	さ		ず	め	0.2
	さ		う	と	1.2
	さ		り	く	2.4
	さ		ぶ	り	1
	さ		か	め	0.4
0	さ		け	け	1袋

599	26.1	18.6	271	3.6	169	0.41	0.42	23	2.4	2.5
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

10日 木

う い ま い パ ン
ぎゅうにゅう (にゅう
サ ン ラ ー タ ン
ふ う ス ー プ
わ ふ う き の こ
フ パ ゲ テ ー

[illegible]

黄赤	パ	ケ	テ	イ	18
緑	ソ	ダ	ベ	コン	18
緑	シ	め	じ		10
緑	ス	い	た	け	3
緑	マ	ッ	ル	ム	4
緑	に	ン	ユ	ー	20
緑	た	ま	じ	ん	10
緑	こ	ま	ね	ぎ	20
緑	う	す	つ	な	10
黄	し	ち	し	う	1.2
0.5	こ	し	お	ゆ	0.2
0.5	オ	リ	ョ	ウ	0.0
			ブ	イル	0.6

566	22.5	18.1	298	2.0	285	0.38	0.50	16	2.5	6.8
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

11日入金

きんぴらごはん
ぎゅうにゅう (にゅう)
かぼちゃのみそし
よ う が し

黄赤緑	きんぴらごはん
黄緑黄	めにく
黄	たばこ
黄	ぼる
黄	い
黄	と
黄	に
黄	こん
黄	じ
黄	さん
黄	う
黄	け
黄	いくちしょうゆ
黄	まあぶ
黄	たわあ
黄	なぞら

	赤	◆か	ち	や	の	み	そ	し		
	赤	い	な	う	あ	げ			10	
	緑	と	ま	ね	ふ	ぎ			20	
3	緑	た	は	お	さ	や	い		15	
5	緑	か	ぼ	く	ち	え	ぎ		15	
	緑	は	あ	お	さ	ね	ぎ		5	
	赤	あ	わ	せ	み	し			13	
		に	ほ						1.5	
		◆よ	う	が	し					
1	黄	おこめ	てり	んご	の	タルト			1こ	

582	20.4	19.6	376	6.8	165	0.38	0.43	54	2.0	4.4
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

14日△月▽

しろごはん
ぎゅうにゅう (にゅう
えのきとたまごの
スープ (たまご)
さかなのわふう
あんかけ

黄
赤黄
緑
緑
緑
緑

◆し ろ ご は ん
◆の き た め ま こ の
スー プ (た ま こ)
た ま こ い
じ ゃ ま が も
じ ゃ ん
に ま ん ね
に の ま け
に き た な
う す ち し ゅ
け ず り の ぶ
◆ か ん づ け
あ な の か け

赤	50	き	う	50
	2	け	ら	2
	0.2	お	ぶ	0.2
	0.0	ろ	ん	0.0
黄	8	あ	ぎ	8
黄	8	じ	う	8
緑	5	ね	ん	5
緑	10	ま	ぎ	10
	2.5	ち	う	2.5
	1.5	り	ん	1.5
	0.2	く	う	0.2
	0.1	り	り	0.1
黄	0.3	ぶ	こ	0.3
		た	し	
		ず	ほ	
		す	さ	
		み	し	
		さ	こ	
		け	な	

594	23.9	19.3	279	1.9	228	0.24	0.54	14	1.7	3.5
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

4日は摂津市の特産物である「鳥飼なす」を使用しています。摂津市農業振興会より毎年給食にご提供いただいています。今年は炒め物にしました。楽しみにしててくださいね。

16日の「夏野菜の鶏そぼろ」は新献立です。ご飯の上にかけて食べてください。

- ※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。

- 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。

