学校給食だより

2021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

献立表 ／ 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

1日〈火〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
コッペパン		◆コッペパン		赤	ぶたにく	15
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	いか	20
★ごもくスープ		◆ごもくスープ		黄	なたねあぶら	0.3
やきそば	赤	れいとうとうふ	20	緑	にんじん	15
ベビーチーズ	黄	じゃがいも	20	緑	キャベツ	40
	緑	たまねぎ	20	緑	サリナスもやし	15
	緑	しいたけ	5		とんかつソース	2
	緑	チンゲンサイ	20		ウスターソース	5.6
		うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	1
		しお	0.1		しお	0.2
		けずりぶし	3		こしょう	0.01
		◆やきそば			◆ベビーチーズ	
	黄	ちゅうかめん	45	赤	ベビーチーズ	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
663	29.5	21.0	498	4.3	262	0.40	0.55	35	3.8	4.9

2日〈水〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
しろごはん		◆しろごはん		緑	にんじん	5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	たまねぎ	25
★すましじる		◆すましじる		緑	ホールコーン	10
やさいのかきあげ	赤	とりにく	10	緑	ごぼう	10
ゼリー	赤	いなかあげ	10		こめず	0.3
	緑	ほししいたけ	0.5	黄	こむぎこ	10
	黄	じゃがいも	20	赤	たまご	8
	緑	たまねぎ	20		みず	8
	緑	だいこん	20		しお	0.2
	緑	あおねぎ	5		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	6
		けずりぶし	3		◆ゼリー	
		◆やさいのかきあげ			青いりんごゼリー	1こ
	赤	ハム	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
677	20.7	19.0	295	1.8	150	0.34	0.45	19	1.3	3.6

3日〈木〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
アップルパン		◆アップルパン		赤	れいとうだいず	35
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりアップルパン	60	赤	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ	20
★やさいスープ		◆やさいスープ		赤	バラベーコン	5
だいずとソーセージのトマトに	赤	ほしちらしかまぼこ	8	緑	たまねぎ	30
	赤	れいとうとうふ	20	緑	パセリ	0.6
	緑	キャベツ	30	緑	セロリー	2
	緑	サリナスもやし	10		ケチャップ	7
	緑	にんじん	5	緑	トマトｼﾞｭｰｽ	20
	緑	こまつな	15	黄	さとう	0.2
		うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	1
		しお	0.1		しお	0.3
		こしょう	0.01		こしょう	0.01
		のうしゅくスープ	8			
		◆だいずとソーセージのトマトに				

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
650	27.1	21.5	367	2.5	168	0.42	0.51	26	3.4	6.2

4日〈金〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
げんまいごはん		◆げんまいごはん		緑	こまつな	10
ぎゅうにゅう	黄	こめ	68	赤	あわせみそ	13
★ぶたじる	黄	げんまい	7		にぼし	2
やきししゃも		◆ぶたじる			◆やきししゃも	
かつおだいこん	赤	ぶたにく	10	赤	ししゃも	2本（大）
	黄	いたこんにゃく	10		◆かつおだいこん	
	緑	たまねぎ	30	緑	かつおだいこん	10
	黄	さといも	20			
	緑	ごぼう	8			
		こめず	0.3			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
560	22.0	14.9	419	2.4	152	0.30	0.50	11	2.9	2.9

7日〈月〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
しろごはん		◆しろごはん		黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	黄	さとう	1.5
★こまつなのみそしる		◆こまつなのみそしる			みりん	2
あつあげのべっこうに	赤	いなかあげ	10		こいくちしょうゆ	3
けずりぶしのふりかけ	黄	じゃがいも	20		けずりぶし	1
	緑	たまねぎ	25	黄	かたくりこ	1
	緑	にんじん	10		◆けずりぶしのふりかけ	
	緑	こまつな	20	赤	けずりぶし	4
	赤	あわせみそ	13		みりん	1.3
		けずりぶし	3	黄	そとう	3.9
		◆あつあげのべっこうに			うすくちしょうゆ	3.9
	赤	ぶたにく	20		こいくちしょうゆ	3.9
	赤	あつあげ	40		さけ	0.6
	緑	さやいんげん	10		しお	0.1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
649	26.8	17.3	429	4.2	208	0.43	0.49	20	3.1	2.8

8日〈火〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
オーぶらんパン		◆オーぶらんパン			しお	0.4
ぎゅうにゅう	黄	いっことりオーぶらんパン	60		こしょう	0.01
★クリームシチュー		◆クリームシチュー		黄	なたねあぶら	1
ドレッシングサラダ	赤	とりにく	20		のうしゅくスープ	6
	緑	たまねぎ	35		◆ドレッシングサラダ	
	緑	にんじん	10	緑	キャベツ	60
	黄	じゃがいも	55	緑	にんじん	10
	緑	マッシュルーム	5	赤	カットわかめ	0.2
	緑	ｸﾘｰﾑｽｲｰﾄｺｰﾝ	20		しお	0.1
	緑	パセリ	1		こしょう	0.01
	黄	バター	4		たまねぎドレッシング	10
	黄	こむぎこ	4			
	赤	ぎゅうにゅう	20			
	赤	こなチーズ	2			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
632	24.5	20.7	363	2.1	249	0.70	0.74	53	2.6	6.7

9日〈水〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
しろごはん		◆しろごはん		赤	バラベーコン	15
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75	緑	キャベツ	40
★たまごスープ		◆たまごスープ		緑	ホールコーン	10
キャベツとベーコンのいためもの	赤	たまご	20	緑	チンゲンサイ	20
こざかなのつくだに	緑	たけのこ	10	黄	しろごま	1
	緑	にんじん	15		うすくちしょうゆ	1
	緑	たまねぎ	35		しお	0.1
	緑	あおねぎ	5		こしょう	0.01
		うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	0.5
		けずりぶし	2		◆こざかなのつくだに	
		◆キャベツとベーコンのいためもの		赤	こざかなつくだに	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
580	20.5	17.3	364	1.9	272	0.29	0.49	29	1.8	3.1

10日〈木〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
コッペパン		◆コッペパン		黄	なたねあぶら	8
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	たまねぎ	20
★こまつなのスープ		◆こまつなのスープ		緑	きパプリカ	10
かつおのチリソース	赤	ぶたにく	15	緑	ピーマン	5
マーシャルビーンズ	赤	かまぼこ	10	緑	しょうが	0.5
	緑	にんじん	10	緑	にんにく	0.2
	緑	たまねぎ	25		トウバンジャン	0.05
	緑	えのきたけ	10	黄	なたねあぶら	0.3
	緑	こまつな	15		こいくちしょうゆ	0.8
		うすくちしょうゆ	3.5		さけ	1.2
		しお	0.1	黄	さとう	2
		けずりぶし	3		ケチャップ	12
		◆かつおのチリソース			こめず	1.2
	赤	かつお	50	黄	かたくりこ	0.3
		こいくちしょうゆ	0.8		みず	12
		さけ	0.8		◆マーシャルビーンズ	
	黄	かたくりこ	6	黄	ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ	1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
731	34.9	28.6	358	2.8	203	0.46	0.58	32	3.0	4.2

11日〈金〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
ぎゅうにくとたけのこのたきこみごはん		◆ぎゅうにくとたけのこのたきこみごはん		黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	65		◆えびとうふのすましじる	
★えびとうふのすましじる	赤	ぎゅうにく	25	赤	むきえび	10
ようがし	緑	しょうが	0.8	黄	かたくりこ	0.3
	赤	だしこんぶ	0.5	赤	れいとうとうふ	25
	緑	たけのこ	18	緑	たまねぎ	30
	緑	にんじん	5	緑	チンゲンサイ	20
		さけ	2		うすくちしょうゆ	4
		みりん	2		しお	0.2
		うすくちしょうゆ	3		こしょう	0.01
		こいくちしょうゆ	3.5		けずりぶし	3
	黄	さとう	2		◆ようがし	
		しお	0.26	黄	おこめでりんごのタルト	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
599	21.5	17.3	306	2.9	150	0.20	0.43	18	2.4	3.9

14日〈月〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
しろごはん		◆しろごはん			ウスターソース	2.5
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		うすくちしょうゆ	1
★ポークカレーライス		◆ポークカレーライス			しお	0.2
やさいのゴマドレッシングあえ	赤	ぶたにく	20		こしょう	0.01
ふくじんづけ	緑	たまねぎ	40	黄	なたねあぶら	1
	黄	なたねあぶら	0.5		のうしゅくスープ	6
	緑	にんじん	20		◆やさいのゴマドレッシングあえ	
	黄	じゃがいも	50	赤	ちりめんじゃこ	3
	緑	にんにく	0.1	緑	サリナスもやし	20
	緑	しょうが	0.5	緑	キャベツ	40
	緑	グリンピース	5	緑	ほうれんそう	20
	黄	マーガリン	4	黄	なたねあぶら	0.5
	黄	なたねあぶら	2		りんごす	1.5
	黄	こむぎこ	7		うすくちしょうゆ	2
		カレーこ	0.4		しお	0.2
		カレーこ	0.4		こしょう	0.01
		あかワイン	2	黄	ごまあぶら	0.5
		チャツネ	2	黄	なたねあぶら	0.5
		ケチャップ	1		◆ふくじんづけ	
		とんかつソース	2.5	緑	ふくしんづけ	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
670	21.3	19.6	306	2.2	306	0.48	0.48	52	2.4	4.8

15日〈火〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
コッペパン		◆コッペパン			のうしゅくスープ	8
ぎゅうにゅう	黄	いっこどりコッペパン	60		◆ツナポテト	
★とうがんスープ		◆とうがんスープ		赤	まぐろかん	20
ツナポテト	赤	ぶたにく	10	黄	じゃがいも	60
	緑	にんじん	5	緑	たまねぎ	10
	緑	たまねぎ	20	黄	なたねあぶら	0.5
	緑	とうがん	40		しお	0.1
	緑	こまつな	10		こしょう	0.01
		しお	0.2	黄	マヨネーズ	10
		うすくちしょうゆ	4			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
612	24.4	23.3	302	1.8	145	0.37	0.48	45	2.8	3.9

16日〈水〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
しろごはん		◆しろごはん			にぼし	2
ぎゅうにゅう	黄	こめ	75		◆さかなのからあげ	
★かぼちゃのみそしる		◆かぼちゃのみそしる		赤	ほき	60
さかなのからあげ	赤	いなかあげ	10		しお	0.3
	赤	れいとうとうふ	20		こしょう	0.01
	緑	たまねぎ	20	黄	かたくりこ	10
	緑	かぼちゃ	20	黄	なたねあぶら	6
	緑	きりぼしだいこん	2			
	緑	あおねぎ	5			
	赤	あわせみそ	13			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
650	26.3	18.7	330	2.3	176	0.21	0.47	14	1.8	2.7

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
17日(木)		◆コッペパン			のうしゅくスープ	8
コッペパン	黄	いっこどりコッペパン	60		◆ほうれんそうのソテー	
ぎゅうにゅう		◆ミネストローネ		緑	ほうれんそう	30
★ミネストローネ	赤	ショルダーベーコン	15	緑	サリナスもやし	30
ほうれんそうのソテー	緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	10
ミカンジャム	緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	10
	黄	じゃがいも	40	黄	しろごま	1
	緑	キャベツ	30	黄	なたねあぶら	0.3
	緑	セロリー	3		うすくちしょうゆ	1
	緑	パセリ	1		しお	0.2
	緑	トマトかん	15		こしょう	0.01
		ケチャップ	8		◆ミカンジャム	
	黄	さとう	0.5	黄	みかんジャム	1こ
		しお	0.3			
		こしょう	0.02			
	黄	なたねあぶら	0.5			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
594	21.4	16.3	330	2.1	388	0.41	0.56	52	2.7	6.0

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
18日(金)		◆しろごはん			けずりぶし	0.5
しろごはん	黄	こめ	75		◆きりぼしとこまつなのあぶらいため	
ぎゅうにゅう		◆ふくめに		赤	いなかあげ	10
★ふくめに	赤	とりにく	10	緑	きりぼしだいこん	4
きりぼしとこまつなのあぶらいため	赤	たまご	20	緑	にんじん	5
	赤	こうやどうふ	4	緑	こまつな	15
	緑	にんじん	20		うすくちしょうゆ	3
	緑	たまねぎ	40	黄	さとう	0.5
	緑	ほししいたけ	0.5		さけ	0.5
	黄	じゃがいも	50		みりん	0.5
	緑	さやいんげん	5	黄	なたねあぶら	0.5
	黄	そとう	2		しお	0.1
		うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.01
		しお	0.2			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
597	22.0	15.3	358	2.7	331	0.28	0.51	32	1.8	4.0

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
21日(月)		◆しろごはん		赤	めひじき	1.5
しろごはん	黄	こめ	75	黄	こんにゃく	8
ぎゅうにゅう		◆みそしる			こいくちしょうゆ	1.5
★みそしる	赤	いなかあげ	10		うすくちしょうゆ	0.5
ひじきとごぼうのにもの	赤	れいとうとうふ	20	黄	そとう	1.2
つなだいず	黄	じゃがいも	20		みりん	1
	緑	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	0.5
	緑	あおねぎ	5		けずりぶし	0.2
	赤	あわせみそ	13		◆つなだいず	
		けずりぶし	3	赤	まぐろかん	14
		◆ひじきとごぼうのにもの		赤	れいとうだいず	14
	赤	ひらてん	10	緑	にんじん	7
	緑	ごぼう	20		うすくちしょうゆ	1.4
		こめず	0.5	黄	さとう	0.7
	緑	にんじん	5	緑	しょうが	0.2

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
600	23.6	14.5	352	2.9	177	0.25	0.41	14	2.1	5.4

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
22日(火)		◆こめことうにゅうパン		黄	なたねあぶら	0.5
こめことうにゅうパン	黄	いっこどりこめことうにゅうパン	60		しお	0.2
ぎゅうにゅう		◆にこみスパゲティー			こしょう	0.01
★にこみスパゲティー	黄	スパゲティ	10		のうしゅくスープ	2
ドレッシングサラダ	赤	バラベーコン	15		◆ドレッシングサラダ	
	緑	たまねぎ	40	赤	ハム	10
	黄	じゃがいも	30	緑	キャベツ	45
	緑	ホールコーン	20	緑	にんじん	5
	緑	ピーマン	5	緑	アスパラガス	10
		ケチャップ	6		しお	0.1
		デミグラスソース	10		こしょう	0.01
		ウスターソース	2	黄	ごまクリーミードレッシング	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
684	25.9	26.2	293	1.8	127	0.57	0.48	41	2.8	3.1

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
23日(水)		◆クファジューシ		緑	にんじん	5
クファジューシ	黄	こめ	65	緑	こまつな	15
ぎゅうにゅう	赤	ぶたにく	20		うすくちしょうゆ	4
★もずくのスープ		うすくちしょうゆ	1		しお	0.2
フルーツヨーグルト	緑	にんじん	10		けずりぶし	3
	赤	きざみこんぶ	1.5		◆フルーツヨーグルト	
	黄	なたねあぶら	1	緑	みかんかん	30
		しお	0.6	緑	ももかん	20
		うすくちしょうゆ	2	緑	パインかん	10
		のうしゅくスープ	1	赤	ヨーグルト	50
		◆もずくのスープ		黄	さとう	5
	赤	れいとうとうふ	20			
	赤	もずく	15			
	緑	たまねぎ	30			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
552	19.5	13.8	361	1.8	259	0.40	0.51	18	2.4	2.8

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
24日(木)		◆オーぶらんパン			しお	0.1
オーぶらんパン	黄	いっことりオーぶらんパン	60		こしょう	0.01
ぎゅうにゅう		◆えのきのスープ		黄	かたくりこ	6
★えのきのスープ	緑	たまねぎ	25	黄	なたねあぶら	4
さかなのエスニックふう	緑	だいこん	25	緑	にんじん	4
	緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	20
	緑	えのきたけ	15	黄	さとう	3
	緑	こまつな	10		こいくちしょうゆ	2
		うすくちしょうゆ	4		こめず	3
		けずりぶし	3		しお	0.2
		◆さかなのエスニックふう			トウバンジャン	0.05
	赤	メルルーサ	50		みず	5
		さけ	2	黄	かたくりこ	0.3

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
555	25.6	16.1	316	1.9	208	0.68	0.67	13	2.7	4.9

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
25日(金)		◆むぎごはん			うすくちしょうゆ	3
むぎごはん	黄	こめ	68		さけ	1
ぎゅうにゅう	黄	おおむぎ	7		しお	0.1
★はっぽうさい		◆はっぽうさい			こしょう	0.01
ハムとやさいのからしす	赤	うずらたまご	20		◆ハムとやさいのからしす	
	赤	ぶたにく	10	赤	ハム	10
	赤	いか	10	緑	にんじん	10
		さけ	0.3	緑	サリナスもやし	30
	黄	なたねあぶら	0.3	緑	あおねぎ	5
	緑	はくさい	50	黄	はるさめ	6
	緑	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	1
	緑	にんじん	10		こめず	2
	緑	たけのこ	10	黄	さとう	1
	緑	ほししいたけ	0.5		うすくちしょうゆ	1
	緑	チンゲンサイ	20		からし	0.1
	緑	しょうが	0.5		しお	0.1
	黄	なたねあぶら	1		こしょう	0.01
	黄	かたくりこ	1			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
575	21.9	15.6	309	2.1	363	0.40	0.52	25	1.4	4.2

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
28日(月)		◆しろごはん		緑	ぜんまい	10
しろごはん	黄	こめ	75	黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう		◆ワカメスープ		緑	あおねぎ	2
★ワカメスープ	赤	かまぼこ	10	黄	そとう	2
ピビンバ	緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	2
	緑	たまねぎ	30	黄	ごまあぶら	0.3
	緑	ホールコーン	10	緑	にんじん	10
	緑	たけのこ	10	緑	だいずもやし	30
	緑	こまつな	15	緑	ほうれんそう	30
	赤	わかめ	3	黄	なたねあぶら	0.5
		うすくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	1.8
		しお	0.1	緑	にんにく	0.1
		こしょう	0.01	黄	そとう	0.8
		けずりぶし	3	緑	あおねぎ	1
		◆ピビンバ		黄	ごまあぶら	0.3
	赤	ぎゅうにく	30	黄	しろごま	3
	緑	にんにく	0.1		しお	0.1
	緑	しょうが	0.5		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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
584	23.2	16.6	339	2.8	376	0.30	0.54	25	1.9	4.8

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
29日(火)		◆こくとうパン		黄	なたねあぶら	0.5
こくとうパン	黄	こくとうパン	60	黄	ごまあぶら	0.5
ぎゅうにゅう		◆しせんふうスープ			のうしゅくスープ	8
★しせんふうスープ	赤	ぶたにく	10		◆やさいのオーブンやき	
やさいのオーブンやき	赤	れいとうとうふ	20	赤	フランクフルト	20
ゼリー	赤	たまご	15	緑	にんじん	15
	緑	にんじん	5	緑	たまねぎ	30
	緑	たけのこ	5	緑	ホールコーン	7.5
	緑	たまねぎ	15	緑	えだまめ	7.5
	緑	しいたけ	10	緑	あかピーマン	5
	緑	あおねぎ	5	黄	オリーブオイル	1.5
		うすくちしょうゆ	4		しお	0.3
		トウバンジャン	0.05		こしょう	0.02
		しお	0.2		◆ゼリー	
		こしょう	0.01		ももゼリー	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	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
655	26.8	21.6	390	2.8	258	0.47	0.59	28	3.1	5.0

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
30日(水)		◆しろごはん			みりん	1
しろごはん	黄	こめ	75	黄	なたねあぶら	0.5
ぎゅうにゅう		◆いりに			けずりぶし	0.5
★いりに	赤	ひらてん	20		◆とさずあえ	
とさずあえ	緑	にんじん	15	赤	ちくわ	20
ふりかけ	緑	れんこん	20	緑	キャベツ	50
		こめず	0.5	緑	にんじん	5
	黄	いとこんにゃく	20		うすくちしょうゆ	2.5
	黄	じゃがいも	50	黄	さとう	1.5
	緑	さやいんげん	5		こめず	2
	黄	そとう	2		けずりぶし	0.2
		こいくちしょうゆ	2		◆ふりかけ	
		うすくちしょうゆ	2	赤	わかめぱっぱ	1袋

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
556	20.5	9.5	356	3.8	232	0.26	0.40	51	2.1	4.0

今月の特別栽培農産物　じゃがいも(ﾒｰｸｲﾝ)

今月は食育月間です。

しっかり食べて元気に過ごしましょう！

※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。