		献立		-	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
学校給食だより	7日) にゅう ちゃの	黄赤	こくとうパン こくとうパン かぼちゃの クリームシチュー パラベーコン 15
2021年9月 摂津市学校給食会	火	きりぼし	ムシチュ- だいこん(レッシン?	り緑	た ま ね ぎ 45 緑 きりぼしだいこん 4 に ん じ ん 10 緑 キャベッ 30 じゃがいも 20 緑 に ん じん 8 ゲリンピース 5 こいくちしょうゆ 2
栄養三色 赤色の食品 血や肉、骨をつくる				黄黄赤	こ む ぎ こ 4
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類		快量 蛋白質 cal- g	脂肪 9	カルシウ mg	DA 鉄 ピッタミン 食塩相当量 食物繊維
緑色の食品 体の体調をととのえる	7	701 24.0 チキン	24.5 , ラ イ ス	387	チキンライス 黄なたねあぶら 0.5 こめ 60 ほうれんそうのスープ
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類	8 日	ぎゅう ほうれん		プ ^黄	し お 0.5 ぶ た に く 10 さ け 0.2 緑 ほうれんそう 20 なたねあぶら 0.1 緑 に ん じ ん 10
黄色の食品 熱や力のもとになる	水	デザ	- F	緑赤	のうしゅくスープ 2 緑
穀類、いも類、砂とう類、油脂類				緑緑	た ま ね ぎ 25
献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	6	605 19.4	19.7	345	
ひっと はん	9日	ぎゅうコーンた	まごスー	黄 赤赤緑緑	コーンたまごスープ
N た め も の 黄 か た く り こ 0.1 赤 バ ラ ベ ー コ ン 10	木	まぐろのバ-	ーベキュソース	緑緑	ホールコーソ 15
				赤	まぐろのパーベキュソース まぐろかくぎり 50
熱量 蛋白質 脂肪 加がル 鉄 ヒ タ ミ ソ 食塩相当量 食物繊維	10 日 金	ぎゅう	し じ る	赤赤緑	しろ ごは ん 70 は な す を 40 は あ ま な ぎ そ 70 は あ お ね き ぎ 7 7 は な あ お ひ し で で で で で で で で で で で で で で で で で で
こしょう (0.02) し お (0.2 黄 オリーブオイル 1 こしょう (0.01 のうしゅくスープ 8		660 23.0	13.2	498	でんがくふう !!!
629 27.9 18.9 332 1.9 163 0.39 0.49 22 2.9 6.7			いごはん		げんまい 7 し お 0.2
ぎゅうにゅう とうがんじる 緑 しょうが 0.5 3	13 日	こめこなつ⁴	やさいのカレー	赤	あ か ワ イ ン 2 のうしゅくスープ 6
日 かつおのごまあげ 線 た ま ね ぎ 20 黄 じゃ が い も 30 かつおのごまあげ 線 と こうすん 10 10 じき ぱっぱ こうすくちしけ 0.5 ひじき ぱっぱ 1元		ドレツシ	·ングサラ?	対策	
さ け 0.5 ひじきぱっぱ 1c b 0.2				緑緑緑緑緑緑	きパプリカ 10 し お 0.2 な す 15 こしょう 0.01 ズッキーニ 15 サウザンドレッシンク・ 10 にんにく 0.1 しょうが 0.6
629 28.7 18.8 368 4.9 144 0.36 0.48 34 1.9 2.7	5	95 18.3	18.9 らんパン	290	0 1.8 182 0.26 0.45 65 2.1 4.4 オーぶらんパン 緑にがうり 10
ぎゅうにゅう	14	ぎゅう	こんハン にゅう ンスーフ	黄	ワンタンスープ 緑 ホールコーン 15
日 ぶたにくのいために うすくちしょうゆ 0.5	日	ゴーヤとコ-	ーンのかきあげ	緑緑	に ん じ ん 10 赤 た ま ご 7 サリナスもやし 20 し お 0.3
	火	りんこ	゛ジャム	緑	うすくちしょうゆ 4 黄 なたねあぶら 8 し
線 た ま ね ぎ 45 さ け 1 黄 そ と う 1.6 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 1.7 黄 ご ま あ ぶ ら 1				赤	けずりぶし3 ゴーヤとコーンのかきあげ
607 25.5 16.6 277 1.8 240 0.57 0.48 17 2.2 3.2	6	21.5	21.4	333	

ひろこに はん	・可食量(g)	 黄)食品名・	緑・黄	色(赤・糸	 ド養三色	分	表	立	i	g)	食量(・可	品名	专) 包	緑・黄	赤・緑	 :養三色(a	芽		表	立	献	Г
新国報	が こじ も 20 い ん 15 , ぼ か 10 め ね み 5 せ よ ひ も 13 ほ う も 13	録録録	ん 65 点 しが 6.8 が うゆ 3 まえるく 15	ろ うちめ ぼうけしじにめ ぼうけしじんしが うるく	こまうしさうぶぶ	うも	にゅじ る	ゅう た	27 き	25 5 10 0.2 0.75	かりあえ りかんし けい かっしけい	サップ・ナップ・リック ファイン ファイン ファイン スター スター スター スター スター アイ・ファイ アイ・ファイ アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	さキキにサしう	緑緑緑	70 5 10 20 25 10 20 20 13	めみあい とじつ しげもぎんな	ここいじたにこあ ま せ まんまわ なかが せ せ かの ねじつ	赤黄緑緑緑	ゅう そしる やき	に のみ ⁻ しお) う つな(ぎ i こま さけ	日
1	b と う 1こ 食塩相当量 食物繊維			1			脂肪	蛋白質	熱量				C ma		. 9		鉄			1			
とよく パンプリ	g g 2.7 3.2		_		-					3.1	3	2.	32	0.50	.29 (246 0.	2.6 2					-	
	2 り ぶ ぶ な の 20 1	黄 黄 赤黄緑緑黄黄 かけなき たなキチしさう たずたやあ た ソ す なうしょう	ンパピん 60 60 20 15 5 3 15 5 0.3 3 5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0	ペリンごうワ パッうんにイ パッうんにイ ははねーー なじねーー のがどくンぎんぎここん	コいわうぎあたにあカカみッこう ゅかまんおレレジ	黄黄赤緑緑緑	に ゅ レーう と とあおな	ッ ^ ゅうか ゃべえ	コ 28 日 き	6 3 3 0.1 0.6 0.3 1.2 0.2 0.01	じぎぎく うううしん ぎぎくら ゆ ズ	,め ねとち ハ じ んねにあ しおょう	にしえあになさうしこス た す ラ	緑緑緑緑黄黄	, 60 プ 10 35 10 15 5 4 0.2 0.01 8	パス はじ もしおょくひん こくぎんや う・うーティンプ	しオとたにサほうしこのUU にねじ ス・クン にねじ ス・クーク ししき いっす うきと はんしょくの	赤緑緑緑緑	ゅう - プ	に ン ス ^{このスノ}	かう : オ:	ひじき	日
Columb	, よう 0.01	-	うゆ 2	ちしょうに											ン 6	- コン	バラベー	赤					
17	ァルヒ・ンス・ 1袋)1 黄 マーシャ」	う 0.01 b	ょう	<u> </u>					_).27 (307 0.	4.8 3			*			-
557 19.3 13.6 340 2.0 135 0.25 0.42 86 1.6 3.0	ずまつなの とこまつなの いたがけ 10 がたけん 5 がたいたり 5 ものでする 0.5	けゆき いきにこうさ が ぽぷょぽんまくと かりあり す	ん 70 A 70	ご く が しんあい しんがん がくもんぎゃく しんぎゃく	しこしぶじにたいなさ. み にた りんまこね・とた	黄赤黄緑緑黄黄		ろ こ ゅう おに、 ひぼしと	し 29 し 日 き	10 1 2 50 3 2 2.3 0.5	さ わうょ ずぶーめの うツめま らの	ツえくとち めありとはも しべさご	キ ちさうキはしこごゼヤあ す ま	黄緑黄黄	70 10 10 20 10 20 5 10 10 4 1	めいこと いじねたしり じくう もんぎけうこる ふげもんぎけうこ	このとれいさにししうか っ いな とんろいくた べ うか ちく) 赤赤赤黄緑緑緑	ゅう じる さめの	に い :はる	• う • ペ ベツと え	ぎりのキャあ	目
マッカ にゅう ではまされるのきのスーナ ではまされるのきのスーナ ではまさとみのきのスーナ ではまさとみのきのスーナ ではまさとみのきのスーナ ではまさとうが ではまさとうが ではまさとうが ではまさいます ではまさとうが ではまさとうな ではまさとうな ではまさとうな ではまさとうな ではまさとうが ではまさとが ではまさとうが ではまさとが ではまさと	1) h 0.5	5 み り	0.5) h	みり	更				_	3	1.0	86	0.42	1 4 1 -			340	.6	13	19.3	7	- 5
T20 20.3 20.9 407 3.4 17 10.3 0.30 20 0.2 7.0 5.5 10 10 5 5.0 5 5 5 5 5 5 5 5 5	お 0.1 1.4 4.4 1.7 1 1.7 1 	5 0 0 42 36 た し たたまの	0.5 0.01 0.36 0 0.36 0 0.36 0 0.36 0 0.5 0.5 0.01 0.36 0 0	おょ 299 0 299 0 ペパコスとい の るン の るン	しこ 2.2 コッこゅいゃけナゲ	ガラプロ 黄 赤黄緑緑	パ : にゅ ゕスー	ッ ^ ゅう ゅうか	30 ±	20 1 2 3 2 1.6 2	こい まっち んずこ まらゆ ご	と らねちと みうくごあし ずだ	れかしなうそみついた。たす き	赤黄黄 黄 黄	(ン 60 20 20 5 10 10 b 4 3 3 5 ic is 35	コき ねこじ つしょごいペス ぎんんけなうしずし	いたたただにえこうけいがえま き ちりっさ まいんのまくずとどうま きいんのまくずと うっつし ないかい	赤緑緑緑緑緑	ゅう スープ ぁげに んご	に かきの スプログ だ が	・ う ごとえの 『とこう き み	ぎ ! たまこ だい! つ る	日
22 ぎゅうにゅう ましじる ではようゆう ましじる では では では では では では では で	: う が 1 1	5 緑 し ょ	こ 0.5 8			黄			木	5.5				0.56				467		*		_	-7
25.5 25.7 36.8 10.24 5.5 10.24 5.5 10.3	ャップ 10.5 と う 2.4 め ず 0.8 ず 22.5	が 対 対 対 対 対 大 さこみかた たね	う 0.01 ま 0.3 ープ 8 スに 50	ご ま あ ぶ ら ゅくスー: チリソース え び	し ごう あ ましゅうびのき む き	黄赤	20.0	28.3	635	4 2 3 2	んう	(ちし り と	こい < み そ し 。	黄	75\ 20 f 10 20	 じ と あ い ぎ さ か け い ぎ	すれい はた もとかくま	赤 赤 緑 4	ゅう	にして	すうまし	ぎょす	目
こしききんびら のりのつくだに 赤 ぎ ゅ う に く 18 赤 の り つ く だ に 1袋 578 21.4 15.4 336 5.1 135 0.31 0.45 27 2.1 5.2										25 0.3 25 6 6 1.2 1.8 3 1.2 0.12 0.6	うずゃんン ううん ぶだだく ぶ ゆ らにに	ぼめこう みとちり あつしじマこ し おっく	ごこいにピきそこみしごののと / ざ い まりり	緑 黄緑緑赤黄 黄 赤	70 70 70 10 6 20 20 20 5 13 2	は あい みんにん るくげもぎツぎそ らく	しこみぶいじたキああにごぎり そたなゃまゃおり しゅし ねべね せきうごめ しに ねべね せきうご かいだい おんだい おんだい おんだい おんだい おんだい おんだい おんだい お	黄 赤赤黄緑緑緑赤 赤	しゅる ぴだに	_ は し し きんく	ろうそうの	しぎみごの	24 日 金

今月の特別栽培農産物

じゃがいも (メークイン)

献立の食材は、天候などの影響により やむを得ず変更することがありますので ご了承ください。 献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

は大食器に入れます。