学校給食だより

2022年10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)

3日〈月〉

さつまいものたきこみごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★みそしる
キャベツのにびたし

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆さつまいもの		緑	あおねぎ	5
	たきこみごはん		赤	あわせみそ	13
黄	こめ	60		けずりぶし	3
黄	さつまいも	25		◆キャベツのにびたし	
赤	ちりめんじゃこ	5	赤	いなかあげ	10
赤	あぶらあげ	4	緑	キャベツ	50
	うすくちしょうゆ	3	緑	にんじん	5
	さけ	1	黄	しろごま	2
	みりん	1		こいくちしょうゆ	1
黄	オリーブオイル	2		うすくちしょうゆ	1
	しお	0.5		みりん	0.5
	◆みそしる		黄	さとう	0.5
赤	ぶたにく	15		けずりぶし	0.2
黄	じゃがいも	30			
緑	にんじん	5			
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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
551	22.1	17.5	383	2.8	172	0.39	0.43	43	2.8	6.6

4日〈火〉

コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★わふうカレーうどん
きりぼしだいこんのごまドレッシング
ひとくちチーズ（にゅう）

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆コッペパン（にゅう）		黄	なたねあぶら	1
黄	いっこどりコッペパン	60		◆きりぼしだいこんの	
	◆わふうカレーうどん			ごまドレッシング	
黄	うどん	60	赤	サラダチキン	10
赤	ぎゅうにく	20	緑	きりぼしだいこん	4
	あかワイン	1	緑	キャベツ	30
緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	8
緑	にんじん	15		こいくちしょうゆ	2
緑	あおねぎ	5	黄	さとう	0.8
	カレーこ	0.3	黄	しろごま	2
	カレーこ	0.3	黄	ごまあぶら	1
	みりん	0.7		こめず	1.2
	うすくちしょうゆ	3		◆ひとくちチーズ	
	こいくちしょうゆ	2		（にゅう）	
	しお	0.2	赤	ひとくちチーズ	2こ
	こしょう	0.01			
黄	かたくりこ	2			
	けずりぶし	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
646	24.2	21.3	508	2.5	285	0.27	0.51	21	3.7	5.3

5日〈水〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★すましじる
だいずのかきあげ（たまご）
ふりかけ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん		赤	むきえび	15
黄	こめ	75	黄	かたくりこ	1
	◆すましじる		赤	れいとうだいず	10
赤	いなかあげ	10	緑	ホールコーン	5
緑	にんじん	5	黄	さつまいも	25
緑	はくさい	30	黄	こむぎこ	10
緑	だいこん	15	赤	たまご	8
緑	たまねぎ	15		みず	8
緑	こまつな	10	黄	なたねあぶら	15
	うすくちしょうゆ	4		しお	0.2
	けずりぶし	3		こしょう	0.01
	◆だいずのかきあげ			◆ふりかけ	
	（たまご）			さけぱっぱ	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
690	21.2	28.4	385	2.4	155	0.25	0.42	22	1.4	3.5

6日〈木〉

こくとうパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ささみとやさいのスープ
ツナポテト
ヨーグルト（にゅう）

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆こくとうパン（にゅう）			のうしゅくスープ	8
黄	こくとうパン	60		◆ツナポテト	
	◆ささみとやさいの		赤	まぐろかん	20
	スープ		黄	じゃがいも	60
赤	ささみ	10	緑	たまねぎ	10
緑	たまねぎ	35	黄	なたねあぶら	0.5
緑	にんじん	10		しお	0.1
緑	キャベツ	30		こしょう	0.01
緑	にんにく	0.3	黄	たまごふしようマヨネーズ	10
	しお	0.7		◆ヨーグルト（にゅう）	
	こしょう	0.02	赤	ヨーグルト	1こ
黄	オリーブオイル	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
706	23.8	26.7	568	4.0	165	0.29	0.55	35	2.7	8.6

7日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★わかめじる
さばのピリッとジャン

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん			◆さばのピリッとジャン	
黄	こめ	75	赤	さば	1切
	◆わかめじる		緑	あおねぎ	3
赤	かまぼこ	10	緑	しょうが	1
赤	いなかあげ	10	緑	にんにく	0.5
赤	わかめ	3	黄	さとう	3
緑	たまねぎ	35		さけ	1.5
緑	にんじん	10		こめず	2
緑	サリナスもやし	10		こいくちしょうゆ	4.5
緑	あおねぎ	5		トウバンジャン	0.1
	うすくちしょうゆ	4		みず	15
	けずりぶし	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
609	24.6	24.2	288	1.9	185	0.26	0.51	9	1.9	1.9

11日〈火〉

アップルパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★やさいスープ
かつおのチリソース

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆アップルパン（にゅう）		黄	なたねあぶら	7
黄	いっこどりアップルパン	60	緑	たまねぎ	20
	◆やさいスープ		緑	きパプリカ	10
赤	バラベーコン	10	緑	ピーマン	5
緑	はくさい	30	緑	しょうが	0.5
緑	にんじん	10	緑	にんにく	0.2
緑	サリナスもやし	10		トウバンジャン	0.05
緑	えのきたけ	10		こいくちしょうゆ	0.8
緑	こまつな	15		さけ	1.2
	うすくちしょうゆ	4	黄	さとう	2
	しお	0.2		ケチャップ	12
	こしょう	0.01		こめず	1.2
	のうしゅくスープ	8	黄	かたくりこ	0.3
	◆かつおのチリソース			みず	12
赤	かつお	45	黄	なたねあぶら	0.3
	こいくちしょうゆ	0.8			
	さけ	0.8			
黄	かたくりこ	6			

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
672	27.9	23.5	323	2.3	205	0.33	0.52	38	3.1	4.2

12日〈水〉

ぎゅうめし
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ごいりみそしる
ようがし

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆ぎゅうめし		赤	ぶたにく	20
黄	こめ	65	黄	さといも	20
赤	ぎゅうにく	25	緑	だいこん	20
緑	ごぼう	15	緑	にんじん	10
	こめず	0.3	黄	いたこんにゃく	10
緑	にんじん	10	緑	あおねぎ	5
緑	あおねぎ	10	赤	あわせみそ	13
黄	さとう	2.2		にぼし	2
	さけ	0.9		◆ようがし	
	うすくちしょうゆ	3.3	黄	スイートポテト	1こ
	こいくちしょうゆ	2.2			
	みりん	1.7			
黄	なたねあぶら	1.1			
	◆ごいりみそしる				
赤	だいず	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
598	24.2	17.9	326	2.9	242	0.44	0.49	18	2.1	5.7

13日〈木〉

オーぶらんパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ビーフシチュー
ドレッシングサラダ
ラフランスジャム

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆オーぶらんパン		黄	なたねあぶら	0.5
	（にゅう）			しお	0.2
黄	いっことりオーぶらんパン	60		こしょう	0.01
	◆ビーフシチュー			のうしゅくスープ	6
赤	ぎゅうにく	25		◆ドレッシングサラダ	
緑	たまねぎ	40	緑	キャベツ	50
黄	なたねあぶら	0.5	緑	ホールコーン	10
緑	にんじん	20	緑	にんじん	10
黄	じゃがいも	50		しお	0.1
緑	グリンピース	5		こしょう	0.01
黄	こむぎこ	4		ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	7.5
黄	マーガリン	4		◆ラフランスジャム	
	あかワイン	2	黄	ラフランスジャム	1こ
	ケチャップ	5			
緑	トマトピューレ	6			
	ウスターソース	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
671	21.8	24.6	313	1.5	306	0.31	0.49	45	2.7	10.9

14日〈金〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★おでん（たまご）
キャベツとはるさめのあえもの
しそあじひじき

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん			◆キャベツとはるさめの	
黄	こめ	75		あえもの	
	◆おでん（たまご）		赤	ちくわ	15
赤	うずらたまご	25	黄	さとう	1
赤	ごぼうてん	20		うすくちしょうゆ	2
赤	あつあげ	25	緑	キャベツ	50
黄	じゃがいも	35	緑	にんじん	5
黄	いたこんにゃく	20	黄	はるさめ	3
緑	だいこん	40	黄	しろごま	2
黄	さとう	1.5		こめず	2.3
	こいくちしょうゆ	1	黄	ごまあぶら	0.5
	うすくちしょうゆ	3		◆しそあじひじき	
	みりん	1	赤	しそあじひじき	10
	けずりぶし	0.7			

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
606	25.0	17.1	394	7.1	239	0.25	0.48	37	2.5	6.5

17日〈月〉

しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ちゅうかスープ
マーボはるさめ
ふりかけ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆しろごはん		緑	にんじん	10
黄	こめ	75	緑	たまねぎ	20
	◆ちゅうかスープ		緑	しろねぎ	2
赤	とりにく	15	緑	ほししいたけ	0.6
緑	たまねぎ	30	緑	にら	5
緑	たけのこ	10	緑	しょうが	0.3
緑	サリナスもやし	10	緑	にんにく	0.1
緑	チンゲンサイ	20		うすくちしょうゆ	2.5
	うすくちしょうゆ	4		こいくちしょうゆ	2
黄	かたくりこ	0.5		トウバンジャン	0.07
	しお	0.2		さけ	1
	こしょう	0.01	黄	さとう	1.5
黄	しろごま	1		しお	0.2
黄	ごまあぶら	0.3		こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	8	黄	なたねあぶら	0.5
	◆マーボはるさめ			のうしゅくスープ	2
赤	ぶたミンチ	25		◆ふりかけ	
黄	はるさめ	8		だいずふりかけ	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
550	22.3	15.7	306	5.9	204	0.39	0.48	14	2.2	3.3

18日〈火〉

ミルクパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★うずらたまごスープ（たまご）
ぶたにくのカレーあげ

色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
	◆ミルクパン（にゅう）			こしょう	0.01
黄	いっこどりミルクパン	60		けずりぶし	3
	◆うずらたまごスープ			◆ぶたにくのカレーあげ	
	（たまご）		赤	ぶたにく	1切（大）
赤	とうふ	20		カレーこ	0.2
赤	うずらたまご	20		カレーこ	0.2
緑	たまねぎ	30		しお	0.2
緑	にんじん	5		こいくちしょうゆ	3
緑	こまつな	10		さけ	0.5
	うすくちしょうゆ	4	黄	かたくりこ	8
	しお	0.1	黄	なたねあぶら	6

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
697	26.4	32.6	352	2.0	244	0.53	0.61	9	2.9	2.5

19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			◆きんぴらごぼう	
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	緑	ごぼう	20
★はくさいのみそしる		◆はくさいのみそしる			こめず	0.3
さわらのしおやき	赤	いなかあげ	10	緑	にんじん	3
きんぴらごぼう	緑	だいこん	20	黄	しろごま	1
	緑	たまねぎ	20	黄	さとう	0.5
	緑	はくさい	30		みりん	0.2
	緑	あおねぎ	5		こいくちしょうゆ	1
	赤	あわせみそ	13	黄	なたねあぶら	0.5
		にぼし	2			
		◆さわらのしおやき				
	赤	さわら	1枚（大）			

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
570	25.6	17.3	329	2.5	114	0.24	0.55	14	1.5	3.6

20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（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）			けずりぶし	3
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60		◆きりぼしだいこん ソースやき	
★えびととうふのスープ		◆えびととうふのスープ		赤	ぶたにく	15
きりぼしだいこん	赤	むきえび	10	緑	にんじん	10
ソースやき	黄	かたくりこ	0.2	緑	サリナスもやし	30
マーシャルビーンズ	緑	しょうが	0.5	緑	きりぼしだいこん	5
（にゅう）		さけ	0.5		ウスターソース	1.5
	赤	とうふ	20		とんかつソース	2
	緑	たまねぎ	20		しお	0.1
	緑	にんじん	5		こしょう	0.01
	緑	はくさい	20	黄	なたねあぶら	0.5
	緑	こまつな	10		◆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
		しお	0.2			
		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
567	21.9	21.5	406	1.8	215	0.38	0.48	17	2.5	4.6

21日〈金〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
きつねごはん		◆きつねごはん		黄	しらたまだんご	25
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	60	緑	はくさい	15
★しらたまじる	赤	あぶらあげ	15	緑	にんじん	5
わがし	赤	とりにく	15	緑	たけのこ	10
	緑	にんじん	10	緑	こまつな	10
	黄	さとう	2		うすくちしょうゆ	4
		こいくちしょうゆ	5		けずりぶし	3
		さけ	1		◆わがし	
		けずりぶし	0.5	黄	プチたいやき	1こ
		◆しらたまじる				
	赤	いなかあげ	10			
	赤	かまぼこ	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
573	23.3	16.9	353	2.3	216	0.22	0.41	10	1.9	2.7

24日〈月〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
むぎごはん		◆むぎごはん			◆やさいのゴマドレッシングあえ	
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	68	赤	ちりめんじゃこ	3
★にくじゃが	黄	おおむぎ	7	緑	サリナスもやし	20
やさいのゴマ		◆にくじゃが		緑	キャベツ	40
ドレッシングあえ	赤	ぎゅうにく	20	緑	ほうれんそう	20
ゼリー	黄	じゃがいも	60	黄	なたねあぶら	0.5
	緑	にんじん	20		りんごす	1.5
	緑	たまねぎ	40		うすくちしょうゆ	2
	黄	いとこんにゃく	20		しお	0.2
	緑	さやいんげん	10		こしょう	0.01
	黄	なたねあぶら	0.5	黄	ごまあぶら	0.5
	黄	さとう	1.8	黄	なたねあぶら	0.5
		こいくちしょうゆ	4		◆ゼリー	
		みりん	0.5		みかんゼリ-	1こ
		しお	0.1			
		こしょう	0.01			
		けずりぶし	0.5			
	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
576	20.3	14.1	362	3.1	323	0.33	0.50	67	1.7	10.2

25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（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）		赤	ぶたミンチ	15
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60	緑	たまねぎ	25
★にらたまスープ		◆にらたまスープ（たまご）		緑	ピーマン	6
（たまご）	赤	たまご	20	緑	にんにく	0.1
とうふのミート	緑	にら	10	黄	なたねあぶら	0.5
グラタン（にゅう）	緑	えのきたけ	10		しろワイン	1.3
いちごジャム	緑	サリナスもやし	15		しお	0.2
	緑	たまねぎ	20		こしょう	0.01
	緑	にんじん	10		ケチャップ	6.5
		うすくちしょうゆ	4	緑	トマトピューレ	5
		しお	0.2		ウスターソース	1
		こしょう	0.01	黄	こむぎこ	3
		けずりぶし	3	赤	こなチーズ	2
		◆とうふのミートグラタン（にゅう）		黄	パンこ	2
	赤	とうふ	30		みず	4
	赤	ぎゅうミンチ	15	黄	なたねあぶら	0.2
					◆いちごジャム	
				黄	いちごジャム	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
622	25.5	23.3	352	2.1	227	0.38	0.59	16	2.7	4.2

26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			◆さんまのかばやき	
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	赤	さんま	1枚
★みそしる		◆みそしる		黄	かたくりこ	9
さんまのかばやき	赤	いなかあげ	10	黄	なたねあぶら	6
きざみたくあん	緑	にんじん	10	緑	しょうが	1.5
	緑	たまねぎ	30		うすくちしょうゆ	3
	緑	サリナスもやし	15	黄	さとう	2.5
	緑	えのきたけ	10		みりん	1.5
	緑	こまつな	10		みず	5
	赤	あわせみそ	13		◆きざみたくあん	
		にぼし	2	緑	たくあん	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
697	23.1	27.2	319	2.8	181	0.23	0.50	14	2.2	2.9

27日〈木〉

献立表	色	食品名	可食量(g)	色	食品名	可食量(g)
こくとうパン（にゅう）		◆こくとうパン（にゅう）			◆やきそば	
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こくとうパン	60	黄	ちゅうかめん	45
★コーンスープ		◆コーンスープ		赤	ぶたにく	15
やきそば	赤	バラベーコン	5	赤	いか	20
	赤	とうふ	20	黄	なたねあぶら	0.3
	緑	たまねぎ	25	緑	にんじん	15
	緑	にんじん	5	緑	キャベツ	40
	緑	ホールコーン	15	緑	サリナスもやし	15
	緑	こまつな	15		とんかつソース	2.5
		うすくちしょうゆ	4		ウスターソース	6
		しお	0.2	黄	なたねあぶら	1
		こしょう	0.01		しお	0.2
		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	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
648	25.8	19.0	366	1.9	266	0.39	0.48	29	3.5	4.3

28日〈金〉

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			ケチャップ	1
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		とんかつソース	2.5
★ポークカレーシチュー		◆ポークカレーシチュー			ウスターソース	2.5
やさいソテー	赤	ぶたにく	20		うすくちしょうゆ	1
	緑	たまねぎ	40		しお	0.2
	黄	なたねあぶら	0.5		こしょう	0.01
	緑	にんじん	20	黄	なたねあぶら	1
	黄	じゃがいも	50		のうしゅくスープ	6
	緑	にんにく	0.1		◆やさいソテー	
	緑	しょうが	0.5	赤	バラベーコン	10
	緑	グリンピース	5	緑	にんじん	10
	黄	マーガリン	4	緑	キャベツ	50
	黄	なたねあぶら	2	緑	サリナスもやし	15
	黄	こむぎこ	7	黄	なたねあぶら	0.5
		カレーこ	0.4		うすくちしょうゆ	0.5
		カレーこ	0.4		しお	0.2
		あかワイン	2		こしょう	0.01
		チャツネ	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
634	20.7	21.7	284	1.9	301	0.50	0.45	44	1.6	8.5

31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		赤	あかみそ	5
ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		けずりぶし	0.5
★いもに		◆いもに			◆ほうれんそうとちくわのにびたし	
ほうれんそうと	赤	ぶたにく	20	赤	ちくわ	20
ちくわのにびたし	赤	いなかあげ	10	緑	ほうれんそう	40
こざかなのつくだに	緑	だいこん	40	緑	サリナスもやし	10
	緑	ごぼう	10	黄	しろごま	2
		こめず	0.5		うすくちしょうゆ	0.7
	緑	にんじん	10		こいくちしょうゆ	1.2
	緑	しろねぎ	10	黄	さとう	0.4
	黄	いたこんにゃく	15		みりん	0.8
	黄	さといも	30	黄	なたねあぶら	1
	黄	さとう	2.5		けずりぶし	0.1
		みりん	1		◆こざかなのつくだに	
		こいくちしょうゆ	1.5	赤	こざかなつくだに	10
		うすくちしょうゆ	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	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
593	26.4	15.7	402	3.1	304	0.45	0.50	26	2.1	4.7

今月の献立には、さつまいもやさんまなど秋の味覚がたくさん入っています。
旬の食材を楽しみましょう！

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。

※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。

※令和4年度より、
・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。