		献立表	栄養三色(赤・緑・	・黄)食品名・可食量(g)
学校給食だより		しょくパン (にゅう)	しょくパン(にゅう) 関しょくパン	赤 め ひ じ き 0.6 60 緑 た ま ね ぎ 12
丁仏和及により		ぎゅうにゅう(にゅう)	オニオンスープ	縁 に ん じ ん 6 15 縁 し め じ 3
	- 7	· 3 - 3 / A - /	緑 た ま ね ぎ	30 緑 あ お ね ぎ 3
2023年2月 摂津市学校給食会	E	ュニノコエーブ	録 サリナスもやし	5 縁 に ん に く 0.1 15 黄 なたねあぶら 0.6
***		(にゅう)	禄 チンゲンサイ うすくちしょうゆ	20 黄 さ と う 0.3 4 うすくちしょうゆ 1.2
栄養三色 赤色の食品 血や肉、骨をつくる			こ しょう のうしゅくスープ	0.01 し お 0.2 8 こしょう 0.01
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類		I II	│ ひじきスパゲティ│	スライスチーズ 18 (にゅう)
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		 	赤 バラベーコン │ シウム 鉄 ピ	6 赤 スライスチーズ 1枚 タミン 食塩相当量 食物繊維
			ng mg A μg B1 mg 08 4.5 253 0.24	
黄色の食品 熱や力のもとになる		しろごはん	しろごはん 黄こ め	に ぼ し 2 75 さばのピリッとジャン
穀類、いも類、砂とう類、油脂類	_ ,	ぎゅうにゅう(にゅう)	あいしょうじる 赤 ぶ た に く	赤 さ ば 1切 15 緑 あ お ね ぎ 3
献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	È		緑 ご ぼ う	10 緑 しょうが 1 0.3 緑 にんにく 0.5
びった はん 黄 こ め 75 キャベッとハムの ぎゅうにゅう (にゅう) までん (たまご) ごまずあえ	., 기	< さばのピリッとジャン 	緑 た ま ね ぎ	20 黄 さ と う 3 25 さ け 1.5
1 おでん(たまご) 赤 うずらたまご 25 赤 ハ ム 1	10		黄 こんにゃく	10 こめず 2
ロ キャベツとハムの _赤 あ っ ぁ げ 25 緑 に ん じ ん 1	0		赤 あ か み そ	5 こいくちしょうゆ 4.5 11 トウバンジャン 0.1
水	1 _	649 25.5 24.6 2	78 2.2 111 0.40	0.5 み ず
	.5	コッペパン (にゅう)		60 のうしゅくスープ 8 60 ポークビーンズ
うすくちしょうゆ 3 しそあじひじき	2	ぎゅうにゅう(にゅう) とうふとコーンの	とうふとコーンの スープ	赤 ぶ た に く 12 赤 だ い ず 15
	io S 繊維 E		ホ バラベーコン ホ と う ふ	10 緑 た ま ね ぎ 35 20 緑 パ セ リ 1
-kcal- g g mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g g 600 24.8 18.0 393 7.2 275 0.35 0.50 38 2.4 6.6		ポークビーンズ	緑 た ま ね ぎ 緑 に ん じ ん	25 ケ チ ャ ッ プ 15 5 うすくちしょうゆ 0.6
1 3970(2(1202)) 1 12 12 (1272) 1 1 2 1 2 1 2 1	0 0	ようがし	緑 ホールコーン 緑 あ お ね ぎ	20 黄 さ と う 0.1 5 黄 なたねあぶら 1
赤がラベーコン(10) し、お	.5		うすくちしょうゆ 貴 か た く り こ	4 し お 0.2 0.5 こしょう 0.01
2 ふゆやさいのスープ 緑 か ぶ 25	.01		しお	0.1 ようがし 0.01 黄 とうにゅうとおやさいのまふぃん 1こ
カー			74 2.7 135 0.48	
U		む ぎ ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう)	黄こめ	68 みず 4 7 黄 こ む ぎ こ 4
このうしゅくスープ 8 ツ ナ ポ テ ト		+ ず / バ z	もずくじる	黄 パ ン こ 10 20 黄 なたねあぶら 6
赤 ま ぐ ろ か ん 25	1	みそかつ&キャベツ	か ま ぼ こ	10 緑 に ん に く 0.1
_ 654 21.2 28.9 325 1.9 134 0.30 0.47 39 2.7 8.3 U ろ ご は ん	E	ソテー (たまご)	緑 た ま ね ぎ	20 赤 あ か み そ 7.2
3 ぎゅうにゅう(にゅう) み そ し る し お 0.	枚 .1 ゴ	ž	緑 に ん じ ん は え の き た け	5 黄 さ と う 7.2 10 こいくちしょうゆ 4.8
	8	i	録 こ ま つ な	10 黄 ご ま あ ぶ ら 0.4 4 さ け 2.4
	5 20		けずりぶし みそかつ&キャベツ	3 みず 3.6 30 30 30 30 30 30 30 3
緑 あ お ね ぎ 5 黄 さ と う 1.	.6 .9	į		1切 こしょう 0.01
にぼし 2 みず 7	7		こしょう	0.2 黄 なたねあぶら 0.1
611 23.1 20.0 333 2.8 125 0.20 0.53 14 1.7 2.6	1	しってはん	22 2.5 155 0.50 し ろ ご は ん	赤 い な か あ げ 10
ぎゅうにゅう (にゅう) カレーシチュー ウスターソース 2.		ぎゅうにゅう(にゅう)	いりに	75 緑 キャベツ 40 緑 ほうれんそう 20
カレーシチュー 緑 だ ま ね ぎ 40 し お 0	.2	וו ט ב	緑 に ん じ ん	20 黄 さ と う 1 15 こいくちしょうゆ 2.5
6 トレッシングリング 緑 に ん じ ん 20 黄 なたねあぶら /	.01 1 1	3 + + 1 2 2		20 黄 ご ま あ ぶ ら 1 0.5 黄 し ろ ご ま 2
	6 E		覚して がいもし	20 あおなとつなの 50 ふりかけ
	50 F		録 さやいんげん	5 赤 ま ぐ ろ か ん 9 2 緑 こ ま つ な 13
黄 マ ー ガ リ ン 4 緑 に ん じ ん 1	.5	ふりかけ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	2 黄 し ろ ご ま 0.5 2 黄 さ と う 0.75
黄 こ む ぎ こ 7 ふくじんづけ カ レ - こ 0.4 緑 ふくしんづけ 1			みりん	1 み り ん 1.5 0.5 うすくちしょうゆ 3
				0.5
	\perp	577 21.5 16.0 3	ほうれんそうのごまあえ 73 3.0 295 0.30	0 0.46 55 2.1 8.3

献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品行	宮・可食量(g)	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)	食品名・可食量(g)
きゅうにゅう(にゅう) はくさいと にくだんごの スープ(たまご) 火 こまつなとコーンの ソ テ ー	しこのこ フォルにこしこう しこのこ フォルにこしこう しこのこ フォルにこしこう いんたン 0.5 がこ 0.001 がたたン おおよねう りご くく一りろ しおょた かくま くま くま んまな かたに かかたに 2 10	フなとコーンの / テ	ヨ フッちたまご) スープ(たまご) 火 や き そ ば	大	た に く 15 20 6 15 20 6 15 20 6 15 20 15 2
熱量 蛋白質 脂肪 加	緑 し ろ ね ぎ 10 黄 な / β βウΔ	食塩相当量 食物繊維		mg mg A μg B1 mg B2 332 1.9 348 0.38 0.3	53 33 3.1 5.5
631 23.4 22.6 3 ぎゅうめし ぎゅうにゅう(にゅう) 15 わかめじる ゼ リ ー	2.0 321 0.36 0.55 22 30 35 32 32 32 32 32 32 32	4 2.9 4.4 なかあげ 15 か め 3 まねぎ 30 ん じん 10 2	ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかふう コーンスープ 水 す ぶ た	大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	けしょうころ 3.2 ちくな な も じ の い マ あ ね じ の い マ あ な た に た に た と し し し し し し し し し し し し し し し し し し
558 22.5 16.9 3 3 3 3 3 3 3 3 3	3.1 244 0.22 0.45 27 27 27 27 27 27 27 2	たしゅう 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 6 1 7 1 6 1 7 1 6 1 7 1 7	24.7 20.6 2 キャロットピラフ ぎゅうにゅう(にゅう) や さ い ス ー プ ご ま ふ う み フルーツヨーグルト (に ゅ う)	赤 $	示している。 ままま
	<u> こ し ょ う 0.01 黄 マ - 863 1.8 303 0.42 0.56 44 1.8 かる</u>	ジャルヒ ソス 1袋 4 2.3 8.5 みなりあげ		赤 ぶ た に く 15 赤 と う ふ 20	录 り ん ご か ん 10 5 ヨ ー グ ル ト 50
ぎゅうにゅう(にゅう) 17 日 のっぺいじる かみなりあげ	68 7 20 10 20 10 15 10 4	はりちりめん 2 1 1 5 1 9 5 1 9 5 1 9 5 1 9 1 5 1 5 1 5	586 21.6 17.7 3	緑 は く さ N 15 緑 に ん じ ん 5 緑 あ お ね ぎ 5	52 2 2 2.4 3.1 55 く わ 20 57 ち ヤ ベック 10 57 ち ヤ スも り 10 57 に かん 10 57 に か
603 20.7 17.6 3 しろごはんぎゅうにゅう(にゅう) 20 すましじるさけのちゃんちゃんり やき(にゅう)	U	1.4 4.9 1.4 50 20 20 1.4 5 10 10 10 10 10 10 10	566 21.4 14.1 3 こくとう! ひ(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) 38 ス - タ ン ま ぐ ろ の	赤 あ わ せ み そ 13 b け ず り ぶ し 3 キャベツとちくわの に び た し 377 6.6 197 0.23 0.4	は なた ね あ ぶ ら し 1 は ず リ か ぶ け 1 1 2 4 4 0 2 6 1 1 9 3.6 下 ま ぐ ろ か く ぎ リ 5 5 も し こ か な す く あ しょう こ ら ゆ し か な す く ち し し か な す く ち し し か な す く ち し し が な す く ち し が な す く し け ず う ス く し かん ん ん ん ん ん ん ん ん ん ん ん の 5 ま 最 最 最 最 最 最 最 最 最 ま ま た ね ら も の も か ん ん し も の も の も の も の も の も の も の も の も の も
551 28.0 14.5 3	やき(にゅう) 304 2.0 166 0.29 0.49 23	3 1.5 3.4		こ し ょ う 0.01 & のうしゅくスープ 8	
2月17日は食育の	日です。		626 29.2 18.7 3	ま ぐ ろ の パーベキューソース 316 2.2 188 0.29 0.4	49 12 2.9 3.1

摂津市の公立こども園・小中学校の共通献立として「かみなりあげ」を提供します。

しっかりかんで食べてくださいね。

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。