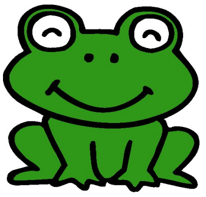
学校給食だより

2023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

日	献立表	色	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		色		
1日〈木〉	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）			しお	0.1
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60	黄	かたくりこ	8
	★やさいスープ		◆やさいスープ		黄	なたねあぶら	5
	えびのチリソースに	赤	バラベーコン	10	緑	たまねぎ	30
	ベビーチーズ（にゅう）	赤	れいとうとうふ	20	緑	しろねぎ	5
		緑	キャベツ	25	緑	にんにく	0.5
		緑	たまねぎ	20	緑	しょうが	1
		緑	こまつな	10		トウバンジャン	0.1
			うすくちしょうゆ	4		ケチャップ	10.5
			しお	0.1	黄	さとう	2.4
			こしょう	0.01		こめず	0.8
		黄	なたねあぶら	1		みず	22.5
			のうしゅくスープ	8	黄	かたくりこ	1.5
			◆えびのチリソースに		黄	なたねあぶら	0.75
		赤	むきえび	50		◆ベビーチーズ（にゅう）	
		黄	かたくりこ	1	赤	ベビーチーズ	1こ
			さけ	1			
			こしょう	0.01			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
678	28.3	25.9	560	4.3	135	0.26	0.46	21	3.1	3.3

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
2日〈金〉	しろごはん		◆しろごはん			◆あつあげのべっこうに	
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	赤	ぶたにく	20
	★すましじる		◆すましじる		赤	あつあげ	40
	あつあげのべっこうに	赤	いなかあげ	15	緑	さやいんげん	10
		緑	たまねぎ	35	黄	なたねあぶら	0.5
		緑	もやし	10	黄	さとう	1.5
		緑	えのきたけ	10		みりん	2
		緑	こまつな	15		こいくちしょうゆ	3
			うすくちしょうゆ	4		けずりぶし	1
			けずりぶし	3	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	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
558	23.3	17.5	355	3.3	123	0.42	0.46	12	1.3	2.3

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
5日〈月〉	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（にゅう）	黄	こめ	75		けずりぶし	0.5
	★いりに		◆いりに			◆魚のごまだれ焼き	
	魚のごまだれ焼き	赤	ぶたにく	10	赤	さば	1切
		赤	ひらてん	20		さけ	1
		緑	にんじん	15		しお	0.1
		緑	ごぼう	10		こしょう	0.02
			こめず	0.5		うすくちしょうゆ	2
		黄	いとこんにゃく	20	黄	さとう	2
		黄	じゃがいも	50		みりん	0.7
		黄	さとう	2	黄	しろごま	1.5
			こいくちしょうゆ	2		みず	4
			うすくちしょうゆ	2	黄	かたくりこ	0.3
			みりん	1			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
684	26.4	26.9	283	1.8	210	0.34	0.56	18	1.8	6.6

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
6日〈火〉	アップルパン（にゅう）		◆アップルパン（にゅう）		黄	なたねあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりアップルパン	60		のうしゅくスープ	8
	★げんまいいりスープ		◆げんまいいりスープ			◆キャベツとベーコンのむしに	
	キャベツとベーコンのむしに	赤	とりミンチ	15	赤	バラベーコン	10
	ようがし	緑	たまねぎ	35	緑	キャベツ	55
		緑	にら	5	緑	ホールコーン	5
		緑	にんじん	5		うすくちしょうゆ	0.5
		黄	げんまい	8		しお	0.2
		緑	しょうが	0.5		こしょう	0.01
			うすくちしょうゆ	1.3	黄	なたねあぶら	0.5
			オイスターソース	1		◆ようがし	
			しお	0.2	黄	おこめでとうにゅうプリンタルト	1こ
			こしょう	0.01			
		黄	ごまあぶら	0.5			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
682	19.8	25.7	364	1.8	138	0.29	0.44	31	2.5	4.7

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
7日〈水〉	しろごはん		◆しろごはん		赤	れいとうだいず	20
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	黄	さつまいも	25
	★わかめじる		◆わかめじる		緑	れんこん	10
	かみなりあげ	赤	かまぼこ	10		こめず	0.5
		赤	いなかあげ	15	黄	かたくりこ	8
		赤	わかめ	3		こいくちしょうゆ	2
		緑	たまねぎ	35	黄	さとう	2
		緑	にんじん	10		みりん	2
		緑	こまつな	10	黄	しろごま	1
			うすくちしょうゆ	4	黄	なたねあぶら	3
			けずりぶし	3		けずりぶし	0.2
			◆かみなりあげ				
		赤	かえりちりめん	2			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
607	21.3	17.5	389	2.9	178	0.26	0.39	21	1.5	3.8

日	献立表	色	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		色		
8日〈木〉	こめこパン（にゅう）		◆こめこパン（にゅう）			◆キャベツとぶたにくのみそいため	
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりこめこパン	60	赤	ぶたにく	25
	★うずらたまごスープ（たまご）		◆うずらたまごスープ（たまご）		緑	キャベツ	45
	キャベツとぶたにくのみそいため	赤	れいとうとうふ	20	緑	ピーマン	7
		赤	うずらたまご	25	緑	しろねぎ	8
		緑	たまねぎ	30	黄	なたねあぶら	1
		緑	にんじん	5		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		さけ	0.8
			しお	0.1	黄	さとう	1
			こしょう	0.01		みりん	0.5
			けずりぶし	3	赤	あかみそ	6

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
558	29.9	20.5	336	2.4	246	0.40	0.54	31	2.9	2.6

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
9日〈金〉	しろごはん		◆しろごはん		赤	きざみこんぶ	0.5
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	緑	にんじん	10
	★きりぼしだいこんのみそしる		◆きりぼしだいこんのみそしる		緑	ピーマン	10
	にじゃこんぶ	赤	あぶらあげ	5	赤	いなかあげ	15
	ふりかけ	赤	れいとうとうふ	20	赤	ひらてん	10
		緑	きりぼしだいこん	4	緑	ほししいたけ	1
		緑	たまねぎ	25		こいくちしょうゆ	2.5
		緑	にんじん	5		さけ	1
		緑	あおねぎ	5		みりん	1
		赤	あわせみそ	13	黄	さとう	1
			にぼし	2	黄	なたねあぶら	0.3
			◆にじゃこんぶ			◆ふりかけ	
		赤	ぶたにく	10		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	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
568	22.9	16.7	384	6.9	197	0.31	0.43	15	1.9	4.2

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
12日〈月〉	しろごはん		◆しろごはん		黄	ごまあぶら	0.5
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75		◆かつおのごまあげ	
	★けんちんじる		◆けんちんじる		赤	かつお	40
	かつおのごまあげ	赤	いなかあげ	10		こいくちしょうゆ	2.5
		赤	れいとうとうふ	20	緑	にんにく	0.4
		緑	だいこん	30	緑	しょうが	0.4
		緑	にんじん	5	黄	しろごま	3
		黄	いたこんにゃく	10	黄	かたくりこ	8
		緑	こまつな	10	黄	じゃがいも	40
		緑	ほししいたけ	0.5	黄	なたねあぶら	7
			うすくちしょうゆ	3.5		しお	0.1
			けずりぶし	3			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
617	26.4	20.7	350	3.0	142	0.28	0.45	21	1.3	5.5

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
13日〈火〉	コッペパン（にゅう）		◆コッペパン（にゅう）			しお	0.3
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60		こしょう	0.01
	★かぼちゃのクリームシチュー（にゅう）		◆かぼちゃのクリームシチュー（にゅう）		黄	なたねあぶら	1
	ドレッシングサラダ	赤	とりにく	25		のうしゅくスープ	6
	マーシャルビーンズ（にゅう）	緑	かぼちゃ	40		◆ドレッシングサラダ	
		緑	たまねぎ	40	緑	キャベツ	50
		緑	にんじん	10	緑	えだまめ	15
		黄	じゃがいも	25	緑	にんじん	5
		黄	こむぎこ	4		わふうドレッシング	10
		黄	バター	4		◆マーシャルビーンズ（にゅう）	
		赤	ぎゅうにゅう	20	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	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
682	23.8	27.7	484	1.8	335	0.34	0.54	53	2.2	8.2

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
14日〈水〉	しろごはん		◆しろごはん		緑	あおねぎ	2
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	こめ	75	緑	しょうが	0.3
	★みそしる		◆みそしる			うすくちしょうゆ	2
	ぶたにくとだいこんのしょうがいため	赤	いなかあげ	10		みりん	2
	けずりぶしのてづくりふりかけ	緑	はくさい	20		さけ	2
		緑	にんじん	10	黄	さとう	1.5
		緑	たまねぎ	25	黄	なたねあぶら	0.5
		緑	もやし	15		◆けずりぶしのてづくりふりかけ	
		緑	あおねぎ	5	赤	けずりぶし	3
		赤	あわせみそ	13	赤	きざみこんぶ	0.3
			けずりぶし	3	黄	しろごま	1
			◆ぶたにくとだいこんのしょうがいため			こいくちしょうゆ	4
		赤	ぶたにく	20		みりん	1.5
		緑	だいこん	50		こめず	0.5
		緑	にんじん	5	黄	さとう	2

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
589	21.3	19.6	329	2.5	199	0.32	0.43	18	2.2	3.5

日	献立表	色	食品名	可食量	色	食品名	可食量
15日〈木〉	コッペパン		◆コッペパン			◆ミートサンド	
	ぎゅうにゅう（にゅう）	黄	いっこどりコッペパン	60	赤	ぶたミンチ	25
	★えびいりスープ		◆えびいりスープ		赤	ぎゅうミンチ	15
	ミートサンド	赤	むきえび	20	緑	たまねぎ	25
		黄	かたくりこ	0.5	緑	にんじん	10
		緑	しょうが	0.5	緑	ホールコーン	15
		赤	バラベーコン	10	緑	パセリ	0.5
		緑	たまねぎ	25		ウスターソース	3
		緑	もやし	15		ケチャップ	12
		緑	しいたけ	5	黄	こむぎこ	1.8
		緑	チンゲンサイ	10	黄	なたねあぶら	1
			うすくちしょうゆ	4		からし	0.1
			こしょう	0.01	黄	さとう	0.2
			さけ	1		しお	0.1
		黄	なたねあぶら	0.5		こしょう	0.01
			のうしゅくスープ	8			

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ A μg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B1 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ B2 mg	ﾋﾞﾀﾐﾝ C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
632	27.4	25.2	308	1.8	176	0.45	0.52	12	3.0	3.8

16日〈金〉

献立表
しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★すましじる
ぎゅうにくのたまごとじどんのぐ（たまご）
わがし

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆すましじる	
赤	とりにく	10
赤	いなかあげ	10
緑	にんじん	5
緑	はくさい	25
緑	たまねぎ	25
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆ぎゅうにくのたまごとじどんのぐ（たまご）	
赤	ぎゅうにく	25
赤	れいとうとうふ	20
赤	たまご	25
黄	いとこんにゃく	15
緑	あおねぎ	5
黄	さとう	3
	うすくちしょうゆ	2
	こいくちしょうゆ	2.5
黄	なたねあぶら	0.5
	けずりぶし	0.3
	◆わがし	
黄	さんしょくだんご	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
670	26.0	18.6	348	3.0	192	0.25	0.55	15	1.7	2.3

19日〈月〉

献立表
しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★かきたまじる（たまご）
ししゃものなんばんづけ
あじつけのり

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆かきたまじる（たまご）	
赤	れいとうとうふ	20
赤	たまご	20
緑	もやし	10
緑	たまねぎ	25
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆ししゃものなんばんづけ	
赤	ししゃも	2本
黄	かたくりこ	5
黄	なたねあぶら	6
緑	たまねぎ	10
緑	にんじん	5
緑	あおねぎ	5
	うすくちしょうゆ	2.7
	こめず	2
黄	さとう	2.5
	みず	2
	トウバンジャン	0.04
	◆あじつけのり	
緑	あじつけのり	1袋

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
586	21.6	20.8	401	2.5	280	0.22	0.58	16	2.0	2.2

20日〈火〉

献立表
こくとうパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★なつやさいのスープ
わふうきのこスパゲティ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆こくとうパン（にゅう）	
黄	こくとうパン	60
	◆なつやさいのスープ	
赤	ぶたにく	10
赤	ほしちらしかまぼこ	5
赤	れいとうとうふ	20
緑	にんじん	10
緑	レタス	20
緑	ズッキーニ	20
緑	しょうが	1
黄	しろごま	1
	うすくちしょうゆ	4
	しお	0.2
赤	だしこんぶ	0.5
	けずりぶし	2
	◆わふうきのこスパゲティ	
黄	スパゲティ	18
赤	ショルダーベーコン	10
緑	しめじ	10
緑	しいたけ	3
緑	マッシュルーム	4
緑	にんじん	10
緑	たまねぎ	20
緑	こまつな	10
	うすくちしょうゆ	1.2
	こしょう	0.01
	しお	0.2
黄	オリーブオイル	0.6

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
614	21.0	19.6	351	1.8	264	0.34	0.50	14	2.9	3.8

21日〈水〉

献立表
げんまいごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★カレーシチュー
ひじきのマヨネーズサラダ

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆げんまいごはん	
黄	こめ	65
黄	げんまい	10
	◆カレーシチュー	
赤	ぎゅうにく	20
緑	たまねぎ	40
黄	なたねあぶら	0.5
緑	にんじん	20
黄	じゃがいも	50
緑	にんにく	0.1
緑	しょうが	0.5
黄	マーガリン	4
黄	なたねあぶら	2
黄	こむぎこ	7
	カレーこ	0.4
	カレーこ	0.4
	あかワイン	2
	チャツネ	2
	ケチャップ	1
	とんかつソース	2.5
	ウスターソース	2.5
	うすくちしょうゆ	1
	しお	0.2
	こしょう	0.01
黄	なたねあぶら	1
	のうしゅくスープ	6
	◆ひじきのマヨネーズサラダ	
赤	サラダチキン	10
赤	めひじき	2
	みりん	0.8
	うすくちしょうゆ	0.8
黄	さとう	0.4
緑	キャベツ	50
黄	しろごま	2
黄	たまごふしようマヨネーズ	8

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
667	21.6	25.2	320	2.3	234	0.32	0.44	41	1.6	8.9

22日〈木〉

献立表
コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ミネストローネ
やさいのオーブンやき
スライスチーズ（にゅう）

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆ミネストローネ	
赤	ショルダーベーコン	15
緑	たまねぎ	30
緑	にんじん	10
黄	じゃがいも	40
緑	キャベツ	30
緑	セロリー	3
緑	パセリ	1
緑	トマトかん	15
	ケチャップ	8
黄	さとう	0.5
	しお	0.3
	こしょう	0.02
黄	なたねあぶら	0.5
	のうしゅくスープ	8
	◆やさいのオーブンやき	
赤	フランクフルト	20
緑	にんじん	15
緑	たまねぎ	30
緑	ホールコーン	7.5
緑	えだまめ	7.5
緑	あかピーマン	5
黄	オリーブオイル	1.5
	しお	0.3
	こしょう	0.02
	◆スライスチーズ（にゅう）	
赤	スライスチーズ	1枚

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
648	25.6	24.8	661	4.8	373	0.48	0.57	45	3.4	8.3

５～９日は歯の健康習慣にちなんで、かむことを意識した献立にしています。

よくかんで食べましょう！

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。

23日〈金〉

献立表
しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★もずくじる
マーミナチャンプルー
ゼリー

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆もずくじる	
赤	とりにく	20
赤	かまぼこ	10
赤	もずく	10
緑	たまねぎ	30
緑	こまつな	15
	うすくちしょうゆ	4
	けずりぶし	3
	◆マーミナチャンプルー	
赤	みにれいとうあつあげ	25
赤	まぐろかん	15
緑	もやし	25
緑	にんじん	10
緑	にら	5
赤	かつおこ	0.3
	うすくちしょうゆ	0.9
	しお	0.1
黄	なたねあぶら	1
	◆ゼリー	
	パインゼリー	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
571	23.4	13.2	305	2.5	210	0.27	0.46	16	1.6	2.3

26日〈月〉

献立表
しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★かんこくふうすきやき
きりぼしだいこんのナムル

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆かんこくふうすきやき	
赤	ぶたにく	30
黄	ごまあぶら	1
	こいくちしょうゆ	3
黄	さとう	2
	さけ	1
緑	にんじん	10
緑	にら	15
緑	たまねぎ	45
黄	いとこんにゃく	30
緑	はくさいキムチ	10
緑	はくさいキムチ	10
黄	しろごま	2
緑	しょうが	0.3
緑	にんにく	0.2
緑	りんごペースト	3
	こいくちしょうゆ	2.5
黄	さとう	1
	◆きりぼしだいこんのナムル	
緑	だいずもやし	40
緑	にんじん	15
緑	きりぼしだいこん	4
黄	さとう	0.7
	こいくちしょうゆ	2.5
	うすくちしょうゆ	1.5
黄	ごまあぶら	1.5

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
558	21.2	17.3	341	2.0	307	0.46	0.51	20	2.1	5.5

27日〈火〉

献立表
コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★まぐろのちゅうかに
ドレッシングサラダ
ミカンジャム

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆まぐろのちゅうかに	
赤	まぐろかくぎり	50
緑	しょうが	1
	さけ	1.5
	こいくちしょうゆ	2
黄	かたくりこ	4
黄	じゃがいも	40
黄	なたねあぶら	5
緑	たまねぎ	30
緑	ほししいたけ	0.5
緑	ピーマン	5
黄	なたねあぶら	0.5
	うすくちしょうゆ	1.5
	ケチャップ	6
黄	さとう	0.8
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	◆ドレッシングサラダ	
緑	キャベツ	55
緑	ホールコーン	10
緑	にんじん	5
	ｻｳｻﾞﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	10
	◆ミカンジャム	
黄	みかんジャム	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
671	27.4	22.5	303	1.9	124	0.26	0.47	44	2.5	7.5

28日〈水〉

献立表
しろごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★やまとに
キャベツとちくわのにびたし
しそあじひじき

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆しろごはん	
黄	こめ	75
	◆やまとに	
赤	ぎゅうにく	15
赤	あつあげ	20
緑	しょうが	1
緑	ごぼう	20
	こめず	0.3
緑	にんじん	15
緑	たまねぎ	20
黄	いとこんにゃく	20
黄	じゃがいも	45
黄	さとう	2
	うすくちしょうゆ	2
	こいくちしょうゆ	2.5
	みりん	1
黄	なたねあぶら	1
	けずりぶし	0.5
	◆キャベツとちくわのにびたし	
赤	ちくわ	20
緑	キャベツ	45
緑	もやし	10
緑	にんじん	5
黄	しろごま	2
	うすくちしょうゆ	0.7
	こいくちしょうゆ	1.2
黄	さとう	0.4
	みりん	0.8
黄	なたねあぶら	1
	けずりぶし	0.1
	◆しそあじひじき	
赤	しそあじひじき	10

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
594	22.9	15.6	351	2.9	227	0.28	0.45	37	2.3	9.0

29日〈木〉

献立表
コッペパン（にゅう）
ぎゅうにゅう（にゅう）
★コーンたまごスープ（たまご）
やきそば

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆コッペパン（にゅう）	
黄	いっこどりコッペパン	60
	◆コーンたまごスープ（たまご）	
赤	たまご	20
赤	れいとうとうふ	20
緑	たまねぎ	20
緑	ホールコーン	15
緑	こまつな	10
黄	かたくりこ	0.5
	うすくちしょうゆ	4
	しお	0.2
	こしょう	0.01
	のうしゅくスープ	8
	◆やきそば	
黄	ちゅうかめん	45
赤	ぶたにく	15
赤	いか	15
緑	にんじん	15
緑	キャベツ	45
緑	もやし	15
	とんかつソース	3
	ウスターソース	6
黄	なたねあぶら	1
	しお	0.2
	こしょう	0.01

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
617	26.1	18.4	348	1.8	248	0.38	0.55	29	3.2	3.9

30日〈金〉

献立表
うめふうみつなごはん
ぎゅうにゅう（にゅう）
★ぶたじる
ヨーグルト（にゅう）

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)		
	◆うめふうみつなごはん	
黄	こめ	65
赤	まぐろかん	20
緑	うめぼし	6
緑	しょうが	0.8
	さけ	3
	うすくちしょうゆ	3
	◆ぶたじる	
赤	ぶたにく	10
赤	いなかあげ	10
黄	じゃがいも	20
緑	だいこん	20
緑	にんじん	10
緑	ごぼう	10
	こめず	0.3
緑	あおねぎ	5
赤	あわせみそ	13
	にぼし	2
	◆ヨーグルト（にゅう）	
赤	ヨーグルト	1こ

熱量	蛋白質	脂肪	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝ				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
582	24.8	15.8	424	2.2	183	0.32	0.58	13	2.6	4.6

※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。**