## 学校給食だより

	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 ろ ご は ん					
	8 こめこなつやさいの <sub>赤</sub> ガ レ -   30   し					
2000年2日 相法十兴场外令人	ロ カ レ ー   あかりイン 2   黄 なたねあぶら   0.5 ドレッシングサラダ					
2023年9月 摂津市学校給食会	-   ふくじんつけ     あかワイン   1  赤八 ム   10   10   2   10   2   2   10   2   2   10   2   2   2   2   2   2   2   2   2					
栄養三色 <b>赤色の食品</b> 血や肉、骨をつくる	繰  な す   20   繰  に ん じ ん   10   線  ズ ッ キ ー ニ   20   イタリアンドレッシング 10   線  に ん に く 0.1   ふ く じん づ け					
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類	操  しょうが   0.6   繰  ふくしんづけ   10 熱量 蛋白質   脂肪   加シウム   鉄   ピ 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	-kcal-     g     g     mg     mg     A μg     B1 mg     B2 mg     C mg     g     g       617     22.9     19.0     288     2.1     180     0.37     0.50     49     2.7     4.2					
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類	しろごはん 黄 しろごはん 黄 しろごはん あ 5 5 5 5 5 6 5 7 5 6 6 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 6 7 5 7 5					
黄色の食品 熱や力のもとになる	あいしょうじる  緑  ご ぼ う   15   うすくちしょうゆ 3					
穀類、いも類、砂とう類、油脂類	ロ とつかんとえいの 緑 に ん じ ん   10   み り ん   1 o					
献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)	月 の N N リ   黄  こんにゃく   10   黄  かたくりこ   1.5   ふ N か H   緑  あおねぎ   5   し お   0.1					
し ろ ご は ん <sub>黄</sub> し ろ ご は ん <sub>75</sub> うすくちしょうゆ 1.5 は ん g に カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	ありがりがしままかみそ 11   けずりぶし 1   黄 なたねあぶら 0.5   ふ り か け けずり ぶし 3   だいずふりかけ 1袋					
1   <b>ざ</b> ゆうにゆう (にゆう)   す ま し じ る   緑 し ょ う が   1.3 日 す ま し じ る   赤 ま も ず く   10 黄 な た ね あ ぶ ら 6	とうがんとえびの あんかけ					
ままねぎ   30   ましろみそがらめ  線 たまねぎ   30   ましろみそ 4   4						
繰 こ ま つ な   15 黄 さ と う   2   うすくちしょうゆ 4   み り ん 3   り ず り ぶ し 3   み ず 9	しょくパン(にゅう)					
あげさばのみそがらめ   黄 し ろ ご ま   1.5	ABCトマトスープ					
熱量   蛋白質   脂肪   加シウム   鉄   ピ タ ミ ン   食塩相当量 食物機維  -kcal- g g mg mg   A μg   B1 mg   B2 mg   C mg   g   g	口 コロコロソテー   黄   じゃ が い も   25     うすくちしょうゆ   0.3   フラノフエーブ   黄   ABCマカロニ   5     し お   0.2					
696   22.9   29.8   318   2.5   213   0.26   0.56   11   2.0   2.0	火 ヘノイヘテーヘ 緑 パ セ リ   1   こ し ょ う   0.0' ( に ゅ う )					
<b>ぎゅうにゅう (にゅう)</b>						
4   はくさいのみてしる  緑   だ い こ ん   20     け ず り ぶ し   0.5    日   ご も く ま め   緑   た ま ね ぎ   20     ピーマンとけずりぶしの	こしょう   0.01   黄 なたねあぶら   1     のうしゅくスープ 8					
	683 25.5 27.1 665 4.8 255 0.43 0.55 28 3.3 7.0					
かりかり   けずりぶし 3 黄 しろご ま 0.5 ごもくまめ   さ け 0.8   ま 10.5   1	げんまいごはん $_{\sharp}$   けんまいこはん $_{68}$   $_{68}$   $_{0.2}$   $_{0.2}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.0}$   $_{0.$					
ホ ひ ら て ん 10 黄 さ と う 1 線 に ん じ ん 15   こいくちしょうゆ 2.5	13 ニ ラ ス ー プ 赤 れいとうとうふ 20 縁 た ま ね ぎ 15 kg に く 10 縁 に ん じ ん 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3					
j   j   l ト た こ ん に ゃ く   15   j   ご ま あ ぶ ら   0.8   568   23.6   16.1   355   3.0   198   0.25   0.42   18   2.2   4.7   コッペパン (にゅう)   コッペパン (にゅう)   カッペパン (にゅう)   カット ボラト   カッペパン (にゅう)   カット ボラト   カッペパン (にゅう)   カット ボラト   カッペパン (にゅう)   カッペパン (にゅう)   カッペパン (にゅう)   カット ボラト   カッペパン (にゅう)   カッペパン (にゅっ)   カッペパ	さかんのかんこくぶつ  緑 に ら   10   緑 あ お ね ぎ   3					
5   ぎゅうにゅう (にゅう)     にょっなのスープ	うすくちしょうゆ 4  こ め ず  2					
$oxed{oxed}oxed{oxed} egin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$						
火   ゼ リ ー   緑   た ま ね ぎ    20   黄   たまごふしようマヨネーズ    10	さかなのかんこくふう   あ じ つ け の り   赤 ほ き 50 縁 あ じ つ け の り 1线					
うすくちしょうゆ   4     し お   0.2	565   25.2   16.6   284   1.8   259   0.26   0.53   19   1.9   4.2   コッペパン(にゅう)					
	ぎゅうにゅう (にゅう) オニオンス - ブ は げ 1 (たまご) 緑にんじん 10					
しろごはん b c c c c c c c c c c c c c c c c c c	14   オニオンスープ   赤   うずらたまご   20   緑  た ま ね ぎ   20   緑  た ま ね ぎ   30   緑  に が う り 5   5   緑  も や し   10					
C   C   C   C   C   C   C   C   C	_   ゴーヤやきそば  <sup>黄  じゃがいも 15</sup>     うすくちしょうゆ  5 					
きりぼしとこまつなの  た ま ね ぎ   45   線 に ん じ ん   5   6   は に も 20   線 に ま つ な   15   15	1					
小  <b>あぶらいため</b>   黄  なたねあぶら  1     うすくちしょうゆ  3   1     3   1   2   3   0.5   1   3   1   3   1   3   1   3   1   3   1   3   1   3   3	のうしゅくスープ 8   こ し ょ う   0.0°   ゴーヤやきそば   し し の 0.1   黄 ちゅうかめん   50   バター(にゅう)					
み り ん   0.5   み り ん   0.5     うすくちしょうゆ   0.5   歳 な た ね あ ぶ ら   0.5						
$ \begin{array}{ c c c c c c c c c c c c c c c c c c c$	やきにくピラフ やきにくピラフ こ しょう (にゅう) (にゅう) 黄 こ め 60 ススープ					
$\begin{array}{c ccccccccccccccccccccccccccccccccccc$	15  <b>ぎゅうにゅう (にゅう)</b>  黄 バ タ ー   2  赤 バラベーコン   10  5  <b>ぎゅうにゅう (にゅう)</b>  赤  ぎゅうにく   30  繰 とうがん   50					
7	日 とうがんとはるさめの $^{\{ eta \}}$ に $^{\{ eta \}}$ も $^{\{ eta \}}$ $^{\{ eta \}}$ は る さ め $^{\{ eta \}}$ 5 $^{\{ eta \}}$ に ん じ ん					
コーヤCコーノの 緑  に ん じ ん   5  緑  ホールコーン   15  木  かきねげ(たキご) 緑  た ま ね ぎ   25  緑  に ん じ ん   5	_   よ つ <i>か</i> し   黄  し ろ ご ま   2     さ					
	mg さ と つ   1   こ し ょ つ  0.0°   黄  ご ま あ ぶ ら   1     のうしゅくスープ 10					
うすくちしょうゆ 4   こ し ょ う 0.01   け ず り ぶ し 2 黄 な た ね あ ぶ ら 8	し お 0.4  黄  おこめでさつまいもとくりタルト 1こ					
609   21.1   20.2   279   1.8   208   0.40   0.48   20   1.4   2.9   643   20.6   26.5   369   7.2   314   0.27   0.46   35   2.1   3.8						

	献立表	栄養三色(赤・緑・黄	黄)食品名・可食量(g)	献立表	栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)
19日火	( にゅつ ) キャベツとベ - コンの む し に ひとくちチーズ ( にゅう )	赤線線 がたじゃ も 20 はま が たじ も 3 は いりこ 4 を 4 を 5 を 5 を 5 を 5 を 5 を 5 を 5 を 5 を	キャベッとペーコにンン 10 ホ緑緑 ホカラセ ルコしょう 50 0 50 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	きゅつにゅつ(にゅつ) 26 やさいスープ 日 ごまふうみ ジャ・マンパンプキン 火 マーシャルビーンズ (にゅう)	ホ赤 れいとうぎん 20 縁線 たに みん じんん 5 大 ししっ マインパンコ やぎ 30 いた とうぎんか たしし まな う 0.02 は まる こうさご リン カー ガ リン カー グ リン カー グ リン カー グ リンカー グ マーシャルとう ス・マーシャルと フィーシャルと マール・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー
ion	 熱量 蛋白質 脂肪 加		01  赤   ひとくちチーズ   20 ミソ     食塩相当量   食物繊	1 -	さ け   0.7
_			B2 mg C mg g g 0.55 48 2.7 6.5	-kcal- g g 666 21.5 28.4	mg mg A μg B1 mg B2 mg C mg g g 409 2.2 320 0.43 0.50 33 2.3 5.3
20 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) トックスープ かつおのしょうゆ タレからめ こんぶのつくだに	しるごはん	101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   101   10	27 しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう)みそしる さわらのしょうがに が パインパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう)	黄 こ め 75
		271 2.3 180 0.31 つなそぼろずし	0.50 31 2.3 6.8		緑  にんじん   10     ケチャップ   7
21 日	つなそぼろずし ぎゅうにゅう(にゅう) み そ し る	する	0		様
木		線 緩 緩 緩 は し し い り う し う し う し う し う し う し う し う し う し ら り し ら し ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と ら り と り り り り	is 縁 も や し 10 11 11 ままま ま お か せ ひ み そ 15 8 に ぼ 0 2 2 ま ヨ - グ ル ト 17 2 2	し 3 ご は ん ぎゅうにゅう(にゅう) い も に	黄 じ ろ ご は ん 75
-	588   25.3   16.8   4   しろごはん	479   3.0   216   0.25     し	赤 ぶ た に く 25		″   こ め ず   0.5     み り ん   0.8    緑  に ん じ ん   10     こいくちしょうゆ  0.8
22 日 金	ぎゅうにゅう(にゅう) ワカメスープ ぶたにくとたまごの	緑 こ ま つ な   15	5 赤	立っきみだんご	録   し ろ ね ぎ   10   うすくちしょうゆ   2.5   表   10   15   5   5   5   5   5   5   5   5
		こしょう 0.0	01	655   22.1   15.4	345   2.5   196   0.43   0.44   30   2.0   5.0
		けずりぶし 3 次たにくとたまごの オイスターソースいため   2.4   274   0.35   し ろ ご は ん			
25 日	ぎゅうにゅう(にゅう) あ つ あ げ どんぶりのぐ	黄 このあり付く   あどんつぶありがく 20   あぶたたくりでした 0.51   かたくりこした 0.51	5	5 2 1 1	
月		線 に ん じ ん 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	0 0 数 ご ま あ ぶ ら 0	2	
	565   25.7   15.3   3	348   2.5   230   0.53	0.49   35   1.9   4.4	_	

9月から、パンの提供回数を変更いたします。 【変更前】火・木曜日

【変更後】火・木曜日(第1・3木曜日を除く)

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。