	献 立 表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量	 量(g)
学校給食だより	まめごはん まめごはん   赤あわせみ g5   に ぼ し	そ 13 2
丁次加及だめり	ぎゅうにゅう(にゅう)線 さゃぇんどう 7 0 Uじきとひきに	I
		き 3 チ 15
2022年5月 摂津市学校給食会	赤 ぶ た に く   15   うすくちしょ	うゆ 1 0.5
栄養二色 <b>赤色の食品</b> 血や肉、骨をつくる	黄 じゃがいも 20 緑 さやいんげ	ん 10
栄養三色 <b>亦色の食品</b> 皿や肉、骨をつくる   内、魚、卵、豆、乳、海藻類	緑 に ん じ ん   5   黄 さ と う	1
<b>緑色の食品</b> 体の体調をととのえる	線 ご ぼ う 10 うすくちしょう こ め ず 0.3 み り ん	1
緑黄色野菜、淡色野菜、果実類		食物繊維
<b>黄色の食品</b> 熱や力のもとになる	kcal-         g         g         mg         Mg         A μg         B1 mg         B2 mg         C mg         g           551         20.9         16.4         333         2.5         214         0.35         0.46         20         2.9	9 4.7
	さくとうパン   60   緑 に ん じ /	ぎ   10 ん   10
製類、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)	サ カ コ フ ー プ 赤 バ ラ ベ ー コ ン   10   緑   サリナスもや	
しろごはん しろごはん 赤たまご 20	2 ぶたにくとやさいの縁 に ん じ ん 10 縁 し ょ う 7	5 が 0.5
		ら 1 うゆ 2
2   み そ し る   赤 い な か あ げ   10   緑 に ん じ ん   10   日 きゃべつとたまごの   日   きゃべつとたまごの   日   10   ま さ た ね あ ぶ ら 0.5   0	、	1
日 きゃべつとたまごの 緑 に ん じ ん 10 黄 さ と う 0.8 a たまご) 緑 たま ね ぎ 25 っすくちしょうゆ 1.6	し お   0.2   カレー a	こ 0.2 0.2
か し わ も ち   緑 サリナスもやし   15   し	のうしゅくスープ 8   こ し ょ <sup>-</sup>   ぶたにくとやさいの	う 0.01
	カレーいため 赤 ぶ た に く 15	
きゃべつとたまごの あえもの ( たまご )	566 23.0 18.5 344 2.0 290 0.44 0.54 19 3.1 カフマジューシ 方 さ と う	4.6
熱量   蛋白質   脂肪   加が4   鉄   比 9   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	クフアジューシ    グファジューシ    <sub>  大     大     大                    </sub>	3
626 20.8 15.7 353 2.7 260 0.24 0.48 29 1.7 4.0	おきかわ うすくちしょうゆ 1 みず	5 ん 40
しろごはん   しろこはん   きりはしとこまつなの       ぎゅうにゅう(にゅう)   い り に   赤 いなかあげ   10	リーキそばふう まきざみこんぶ 1.5 赤 か ま ぼ さ	フロー 10
	st シークワーサーゼリー l し お   0.6  緑  た ま ね ま	が 30 ぎ 5
6 きりぼしとこまつなの 様 れ ん こ ん 20 緑 こ ま つ な 15 日 うすくちしょうゆ 3	のうしゅくスープ 1 うすくちしょ	うゆ 4 0.2
│ │ あぶらいため 黄  いとこんにゃく 20 黄  さ と う  0.5	ソーキそばふう けずりぶ	し 3
金 ふ り か け		ブリー 1こ
	688   24.3   22.5   267   2.4   234   0.51   0.45   209   3.3   むぎごはん	5.6
うすくちしょうゆ 2   こ し ょ う   0.01   み り ん   1   ふ り か け	ぎゅうにゅう(にゅう)   黄 ぉ ぉ む ぎ   7   け ず り ぶ	
	6 にくじゃが	げ 10
し ろ ご は ん     し ろ ご は ん       け ず り ぶ し   3	ほうれんそうのごまあえ黄 じゃがいも   60  緑 ほうれんそ	20
9  ざゆつにゆつ(にゆつ)    けんちんじる   赤  さ ば  50	黄  いとこんにゃく   20   黄  し ろ ご ま	ん   10 ま   2
日  けんちんじる   赤  と う ぶ ら あ げ   5   緑  し ょ う が   2   		1
		だに
	おりん 0.5   赤 こんぶつくた609   21.0   15.8   351   3.0   369   0.32   0.56   40   1.7	だに 7 6.1
		0.2 う 0.01
しょくパン (にゅう) しょくパン (にゅう) 7 ミケ ラスソース 8 黄 し ょ く パ ン 60 し お 0.4	ぎゅうにゅう (にゅう) たまごとえのきの 黄かたくり スープ (たまご) 黄なたねあぶ	こ 8 ら 6
ぎゅうにゅう(にゅう)   とりにくの   こしょう 0.02	_ たまことえのきの 赤  た ま ご   20  緑  た ま ね ま	ぎ 10 ん 6
とりにくの   フェックファュー   異なたなめがら   10		め 6
ドレッシングサラダ 黄 な た ね あ ぶ ら 0.3 緑 に ん じ ん 10		0.2
スライスチーズ(にゅう)   緑 に ん じ ん 20   赤 カット わ か め 0.2   緑 パ セ リ 1   し お 0.1		2.4
ケ チ ャ ッ プ   9   スライスチーズ(にゅう)	赤 メ ル ル ー サ   50	
	&     &	3.6

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・j	黄)食品名・可食量(g)
げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) 18 あつあげどんぶりのく ちゅうかふうあえもの 水		0.2 2:10 0.01 2:10 0.01 2:10 0.01 2:10 0.01 2:10 0.01 2:10 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0.01 0	ち く わ の ( いそべあげ(たまご) 熱量 蛋白質 脂肪 加 kcal- g g	赤 と か あ げ 10 km あ が 20 km あ が 20 km あ が 20 km が 20	いそべあげ(たまご) カ
-kcal- g g	がりん 鉄 E タ mg mg A μg B1 mg	ミン     食塩相当量     食物繊維       B2 mg     C mg     g     g       0.47     36     1.9     4.7	コッペパン (にゅう) ぎゅうにゅう (にゅう)	コッペパン(にゅう) 黄 いっこどりコッペパン や さ ハ ス - プ	赤 フランクフルト 15
オーぶらんパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) 19 クリームシチュー 日 (にゅう) 木 トレッシングサラダ よ う が し	オーぶらんパン(にゅう) 黄 いっことりオーぶらんパン クリームシチュー (にゅう) 赤 と り に く 20	赤	。 ごまふうみ コロコロソテー いちごジャム	さ け 0. し お 0.	)線 え だ ま め 10 20 30 線 ホールコしょうゆ 0.3 50 し お ま 3 0.2 51 し な あ ぶ を 1 52 数 で 4 ム 15 53 数 で 5 1 54 数 で 5 1 55 数 で 5 1
しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) 20 いなかみそしる ごしききんぴら 金 つなそぼろ	横 赤黄緑緑緑緑赤 赤緑	S   S   S   S   S   S   S   S   S   S	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレーシチュー きりぼしだいこんの	1.9   196   0.41   196   0.41   196   0.41   196   0.41   196   0.41   196   0.41   196   0.41   196   1	0.51   26   2.8   4.5   4.5   5   5   6   5   6   6   6   6   6
しろごはん	しるごはん 黄こめ 75	0.44   15   2.1   4.6   こしょう 0.01   4.6   日本 マベッ 20   1.5   4.6   1.5   4.6   1.5   4.6   1.5   4.6   1.5   4.6   1.5   4.6   1.5		こめこカレールゥ 13 し お 0. こ しょう 0.0	_
ぎゅうにゅう(にゅう) 23 すましじる 日 さけのちゃんちゃんやき(にゅう) 月 ふ り か け	赤緑緑緑緑 だた あっけが5 をかけが 5 を が が が が が が が が が が が が が が が が が	あかる そそ 3 2 3 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	し ろ ご は ん ぎゅうにゅう (にゅう) かきたまじる (たまご) さわらのしょうがに	19   2.1   283   0.29	かりん 2.5 ) 黄さとう 4 5 みず 20
564   26.1   14.0   コッペパン(にゅう)   ぎゅうにゅう(にゅう)   ささみとやさいのスープ   ミートスパゲティ火   ヨ・グルト(にゅう)	315 1.9 169 0.27	0.48 23 1.9 2.7 1.9 2.7 1.9 1.9 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0 1.0	コッペパン (にゅう) ぎゅうにゅう (にゅう) チンゲンサイのスープ ポークビーンズ	けずりぶし 3   299	0.63 9 1.8 1.4   1.5   1.5   1.6
		0.58 25 3.2 4.5		けずりぶし 3 ポークビーンズ 赤 ぶ た に く 12 376   3.1   122   0.49	ブラックホワイトチョコ 1こ

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。

つかった豆ごはんです。

楽しみにしていてくださいね。

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。