

学校給食だより

2022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

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
1 日 水	きんぴらごはん	黄	きんぴらごはん	60	黄	なせとだにたしこ	20	黄	なせとだにたしこ	20	黄	なせとだにたしこ
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	めおけ	2	赤	いんげん	10	赤	いんげん	10	赤	いんげん
	せんべいじる	赤	だぶこ	0.3	赤	いんげん	10	赤	いんげん	10	赤	いんげん
2 日 木	コッペパン(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	とうがんスープ	赤	とうがん	20	赤	とうがん	20	赤	とうがん	20	赤	とうがん
3 日 金	しろごはん	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	かんこくふうすきやき	黄	かんこくふうすきやき	20	黄	かんこくふうすきやき	20	黄	かんこくふうすきやき	20	黄	かんこくふうすきやき
6 日 月	ポークカレーシチュー	赤	ポークカレーシチュー	20	赤	ポークカレーシチュー	20	赤	ポークカレーシチュー	20	赤	ポークカレーシチュー
	ひじきとキャベツのサラダ	黄	ひじきとキャベツのサラダ	10	黄	ひじきとキャベツのサラダ	10	黄	ひじきとキャベツのサラダ	10	黄	ひじきとキャベツのサラダ
	ふくじんづけ	黄	ふくじんづけ	10	黄	ふくじんづけ	10	黄	ふくじんづけ	10	黄	ふくじんづけ

献立表		栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)										
7 日 火	こめこパン(にゅう)	黄	こめこパン(にゅう)	60	黄	こめこパン(にゅう)	60	黄	こめこパン(にゅう)	60	黄	こめこパン(にゅう)
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	レタススープ(たまご)	黄	レタススープ(たまご)	10	黄	レタススープ(たまご)	10	黄	レタススープ(たまご)	10	黄	レタススープ(たまご)
8 日 水	しろごはん	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	しらかまぼこ	黄	しらかまぼこ	10	黄	しらかまぼこ	10	黄	しらかまぼこ	10	黄	しらかまぼこ
9 日 木	コッペパン(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	にこみスパゲッティ	黄	にこみスパゲッティ	10	黄	にこみスパゲッティ	10	黄	にこみスパゲッティ	10	黄	にこみスパゲッティ
10 日 金	しろごはん	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	みそしる	黄	みそしる	10	黄	みそしる	10	黄	みそしる	10	黄	みそしる
13 日 月	しろごはん	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん	75	黄	しろごはん
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	しおにくじゃが	黄	しおにくじゃが	10	黄	しおにくじゃが	10	黄	しおにくじゃが	10	黄	しおにくじゃが
14 日 火	コッペパン(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	コッペパン(にゅう)
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん	20	赤	いんげん
	コーンスープ	黄	コーンスープ	10	黄	コーンスープ	10	黄	コーンスープ			

2022年6月 摂津市学校給食会

榮養三色

- **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)

1 日 水	きんぴらごはん	黄	きんぴらごはん	60	黄	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	2
	ぎゅうにゅう(にゅう)		きこし	0.2	赤	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	20
	せんべいじる	赤	した	0.3	緑	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	10
	ヨ-グルト(にゅう)	緑	だぶ	10	緑	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	10
		黄	ご	0.3	黄	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	6
		緑	い	15		なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	4
		緑	に	5		なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	4
		黄	ん	6		なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	1
		黄	あ	2		なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	1
		黄	う	2		なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	3
		け	1			なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	1
		し	5	赤	なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	1	
		ま	0.1			なせとだにたんしこ	ねべりいんまいま	あいにくにじな	ぶじくるんぎけ	らる	1

熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ソム mg	鉄 mg	ビ・タ・ミ・ン				食塩相当量 g	食物繊維 g
					A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
562	22.9	16.1	383	5.5	224	0.41	0.56	11	2.0	3.2

2 日 木	コッペン(にゅう)	黄	コッペン(にゅう)	60	緑	し	よ	う	が	1.2
	ぎゅう(にゅう)	赤緑	いっとう	20	黄	さ	く	け	う	0.4
	とうが	緑	と	20	黄	す	ち	し	ゆ	0.8
	ん	緑	い	20	黄	た	く	う	3.2	
	ス	緑	な	35	黄	か	ね	ぶ	こ	3.2
	ー	緑	ま	5	黄	な	あ	ぎ	ら	25
	ブ	緑	ん	0.5	黄	た	ね	ん	15	
	た	緑	け	0.2	黄	に	の	こ	8	
	す	緑	お	4	黄	た	い	け	0.4	
	ぶ	黄	す	0.6	黄	ほ	し	た	4	
た	赤	く	3	黄	じ	ね	ぶ	0.8		
		た	40		な	と	う	1.6		
		さ			す	ち	う	3.2		
		ず			す	め	ず	1.2		
		ぶ			こ	お		0.1		

587	25.6	20.1	316	1.8	230	0.67	0.54	26	3.0	4.1
しろごはん			黄	しろごめ	75	緑	しゅん	う	が	0.3
しろごはん			黄	しろごめ	75	緑	しゅん	う	が	0.2

3 日 金	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	かんこくふうすきやき	25	緑	りんこべすーと	3
		黄	かんこくふうすきやき	1	黄	りんこくしゅう	2.5
			かんこくふうすきやき	3		だいと	1
		黄	だいずもやしのナムル	2	緑	だいずもやし	40
			だいずもやしのナムル	1		だし	0.2
		緑	ん	10	緑	ん	10
		緑	ん	15	緑	う	30
		緑	ん	40	黄	ん	0.6
		黄	ん	30		すくち	1.8
		緑	ん	10	黄	ん	2
	緑	ん	10		ん	1.5	

579	20.7	16.9	352	2.5	373	0.44	0.53	30	3.1	5.5
げんまいごはん			黄	げんまいごはん			65	うすくちしょうゆ		
				め				しお		
								0.2		

6 日 月	ぎゅうにゅう(にゅう)	黄	げんま	い	10	こ	し	う	0.01
	ポークカレーシチュー	赤緑	クカレ	シチュー	20	な	たし	ぶ	1
	ひじきとキャベツのサラダ	黄緑	たまね	あ	45	このう	しね	よく	6
	ふくじんづけ	黄緑	た	ぎ	0.5	ひじきと	キャベツ	の	1.5
		黄緑	た	ね	15	め	き	ツ	45
		黄緑	た	あ	50	ひ	や	ん	5
		黄緑	た	い	0.1	き	ん	ー	1.2
		黄緑	た	い	0.5	に	ハ	ー	10
		黄緑	た	い	5	ホ	ー	ン	0.8
		黄	た	い	4	さ	み	ー	0.8
		黄	た	い	2	す	く	ち	2.5
		黄	た	い	7	い	く	ち	8
		黄	た	い	0.4	み	し	ず	0.2
		黄	た	い	0.4	み	し	ず	0.01
		黄	た	い	2	こ	め	あ	1.2
		黄	た	い	2	こ	め	あ	0.8
	黄	た	い	1	こ	め	あ	10	
	黄	た	い	2.5	こ	め	あ		
	黄	た	い	2.5	こ	め	あ		

674	20.0	19.1	295	2.0	234	0.49	0.45	45	2.5	5.4
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

献立表

營養三色(赤・綠・黃)食品名・可食量(g)	
赤	綠
黃	

7 日 火	こめこパン (にゅう)	黄	こめこパン (にゅう)	60	赤緑	とした	りよ	にう	く	20
	ぎゅうにゅう (にゅう)	赤	いっことりこめこパン		緑	とした	まよ	うね	が	0.5
	レタススープ (たまご)	赤	レタススープ (たまご)	5	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	25
	とりくとちんげんさいの	赤	パラベコン	15	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	5
	いためもの	緑	れいとうとうふ	20	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	0.6
		緑	たまご	15	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	30
		緑	にんじん	5	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	2
		緑	たまねぎ	15	緑	にほ	んじ	ん	ぎん	0.5
		黄	タス	25	黄	にほ	んじ	ん	ぎん	1
		黄	うすくちしゅうゆ	4	黄	にほ	んじ	ん	ぎん	0.5
		かしくりこ	0.2	黄	にほ	んじ	ん	ぎん	2	
		こし	0.01	黄	にほ	んじ	ん	ぎん	0.1	
		しょう	8	黄	にほ	んじ	ん	ぎん	0.01	
		うしゅくスープ			にほ	んじ	ん	ぎん		
		とりくとちんげんさいの			にほ	んじ	ん	ぎん		
		いためもの			にほ	んじ	ん	ぎん		

[illegible]

559	28.0	20.3	330	1.3	232	0.19	0.51	15	1.8	2.2	
8日		し る こ は ん ぎゅうにゅう(にゅう) しらたまじる ししゃものからあげ かつおだいこん	黄 赤 赤黄 緑 緑 緑	し こ し る ら た か な ま た か ら く し は た に こ	こ め ま ま か ほ だ だ ん い ん こ な	75 10 10 25 15 5 10	赤 黄 黄 緑	う す ち し ゅ う け し り ぶ り し し や も の か し し や ゃ か か た し く り こ な た ね あ ぶ か つ お だ い こ か つ お だ い こ	4 3 2本 4 3 10		

602	21.0	17.4	398	2.1	178	0.18	0.45	10	1.9	1.4
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

9 日 木	コッペパン (にゅう)	黄	コッペパン (にゅう)	60	赤 緑 緑 緑 赤	し　　お	0.2
	ぎゅうにゅう (にゅう)	黄	いっことりコッペパン			こ　　し　　よ　　う	0.01
	にこみスパゲッティー	黄赤	にこみスパゲッティー			し　　っ　　か　　り　　カ　　ミ　　カ　　ミ	
	し　　っ　　か　　り　　カ　　ミ　　カ　　ミ	赤	スパゲッティ	10		ドレッシングサラダ	
	ドレッシングサラダ	黄緑	パ　　ラ　　ベ　　ー　　コ　　ン	10		ハ　　ム	10
	キ　　ャ　　ン　　デ　　ィ　　ー	緑	い　　い　　な　　か　　ぶ　　ら	10		キ　　ャ　　ル　　ベ　　ッ　　ン	30
	チ　　ー　　ズ　　(　　に　　ゅ　　う　　)	黄	な　　た　　ね　　あ　　ぶ　　ら	0.5		ホ　　ー　　ル　　コ　　ー　　ン	10
			ビ　　ー　　ル　　マ　　ン	5		き　　り　　ぼ　　し　　だ　　い　　こ　　ん	3
			ホ　　ー　　ル　　コ　　ー　　ン	20		に　　ん　　じ　　ん	5
			た　　ま　　ね　　ぎ	40		カ　　ッ　　ト　　わ　　か　　め	0.5
			じ　　ゃ　　が　　い　　も	30		し　　お	0.1
			ケ　　チャ　　ッ　　プ	6		こ　　し　　よ　　う	0.01
			の　　う　　し　　ゅ　　く　　ス　　ー　　プ	2		フ　　レ　　ン　　チ　　ド　　レ　　ッ　　シ　　ン　　グ	10
			テ　　ミ　　ク　　ラ　　ス　　ー　　ス	10		キ　　ャ　　ン　　デ　　ィ　　ー	
		な　　た　　ね　　あ　　ぶ　　ら	1	チ　　ー　　ズ　　(　　に　　ゅ　　う　　)			
		ウ　　ス　　タ　　ー　　ソ　　ー　　ス	1	キ　　ャ　　ン　　デ　　ィ　　ー　　チ　　ー　　ズ	2		

675	26.5	22.1	376	2.1	159	0.42	0.53	35	3.3	5.6
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

10 日 金	し る こ は ん	黄	し る こ は ん	75	緑	し る こ は ん	10
	ぎゅうにゅう(にゅう)	赤	こ め し る	10	黄	に し る	2
	み そ し る	黄	そ な が あ い	25	黄	う す く ち し ょ う	0.7
	キャベツとちくわの	緑	い が あ い	30	黄	う す く ち し ょ う	1.2
	に び た し	緑	ま け な ぎ	10	黄	さ み な た り	0.8
	かみかみちりめん	赤	き つ な そ し	13	黄	な け た り	1
			あ け わ せ り み ぶ	3	赤	み な け た り	0.1
			わ す せ り み ぶ		黄	か ち め ん	8
			ベ ヅ と ち く わ		黄	さ み と り	1.5
			に ヅ と ち く わ		黄	さ み と り	4
	赤	ち ち ち	20		こ い く ち	1.5	
	緑	キ ヲ ヲ	40		み し る	4.5	
	緑	サ リ ナ ス	10	黄	み し る	1	

598	23.4	14.4	402	2.7	198	0.28	0.43	35	2.5	4.0
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

[illegible]

649	19.2	20.8	375	5.4	260	0.38	0.46	52	1.5	4.7
				コップパン(にゅる)				き	は	1

14 日 火	コッペン(にゆう)	黄	コッペン(にゆう)	60		ミ	シ	リ	ウ	0.01
	ぎゆう(にゆう)	赤	いっこどりコッペン		黄	コ	タ	ク	リ	0.1
	コーンスープ	赤	ブ	10	黄	シ	タ	ア	コ	8
	えびのチリソースに	緑	コ	20	黄	ナ	タ	ア	コ	5
		緑	バ	30	黄	タ	マ	ア	コ	30
		緑	レ	10	黄	マ	マ	ア	コ	5
		緑	に	15	黄	マ	マ	ア	コ	0.5
		緑	ホ	1	黄	マ	マ	ア	コ	1
		緑	バ	4	黄	マ	マ	ア	コ	0.1
		緑	ウ	0.2	黄	マ	マ	ア	コ	10.5
緑		シ	0.01	黄	マ	マ	ア	コ	2.4	
	シ	8	黄	マ	マ	ア	コ	0.8		
	う								22.5	
	えびのチリソースに	赤	えびのチリソースに	50	黄	ミ	タ	ク	リ	1.5
	む	黄	タ	1	黄	タ	タ	ア	コ	0.75
	か	黄	タ	1	黄	タ	タ	ア	コ	0.75
651	29.9	20.4	343	2.1	162	0.34	0.48	11	2.9	3.9

- ・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。