

# 学校給食だより

## 2023年7・8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

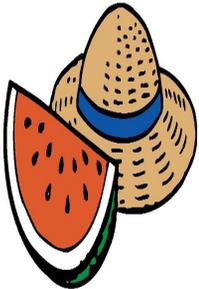
肉、魚、卵、豆、乳、海藻類

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)									
6日 木	しよくパン(にゆう)	黄	しよくパン(にゆう)	緑	なす	30					
	ぎゆうにゆう(にゆう)		しよくパン	緑	ズッキーニ	10					
	にらとえのきの		にらとえのきの	緑	たまねぎ	25					
	スープ	赤	スープ	黄	にんにく	0.1					
	なすのミートグラタン	赤	バラベーコン	黄	なたねあぶら	0.5					
(にゆう)	赤	れいとうとうふ	黄	しお	0.2						
いちごジャム	緑	えのきたけ	緑	こしょう	0.01						
	赤	たらねぎ	黄	ケチャップ	5						
	赤	うすくちしょうゆ	赤	トマトかん	30						
	赤	こしょう	赤	とんかつソース	1						
	赤	けずりぶし	赤	ウスターソース	1						
	赤	なすのミートグラタン	赤	さと	0.3						
	赤	(にゆう)	赤	こなチーズ	2						
	赤	ぎゅうミンチ	赤	パンこ	2						
	赤	ぶたミンチ	赤	いちごジャム	1袋						
熱量 -kcal-		蛋白質 g	脂肪 g	加糖/ム mg	鉄 mg	ビタミン A μg B1 mg B2 mg			C mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
621		23.0	23.2	331	1.9	225	0.42	0.53	19	2.8	4.7
7日 金	しるごはん	黄	しるごはん	緑	しろうが	2					
	ぎゆうにゆう(にゆう)		こめ	緑	うすくちしょうゆ	1.5					
	にゆうめんじる	黄	にゆうめんじる	黄	さけ	2					
	さばのたつたあげ	赤	そうめん	赤	みりん	0.5					
	たなばたゼリー	赤	ほしちらしかまぼこ	赤	かたくりこ	10					
717		23.4	27.5	283	3.6	180	0.24	0.53	101	1.8	2.8
10日 月	しるごはん	黄	しるごはん	緑	けずりぶし	0.5					
	ぎゆうにゆう(にゆう)		こめ	赤	きりぼしだいにんの						
	ぶたじゃが	赤	ぶたじゃが	赤	ごまドレッシング	10					
	きりぼしだいにんの	黄	ぶたにく	赤	サラダチキン	10					
	ごまドレッシング	黄	じゃがいも	黄	きりぼしだいにん	4					
586		24.8	14.3	378	2.0	294	0.52	0.46	37	1.7	9.4
11日 火	コッペパン(にゆう)	黄	コッペパン(にゆう)	赤	こなチーズ	2					
	ぎゆうにゆう(にゆう)		いっこだりコッペパン	黄	こしょう	0.01					
	しらたまじる	赤	しらたまじる	黄	しお	0.4					
	きゃべつとたまご	黄	パラベーコン	黄	なたねあぶら	1					
	マーシャルピーンズ	緑	しらたまだんご	赤	のうしゆくスープ	6					
621		19.9	25.0	385	1.9	260	0.28	0.53	35	2.6	3.9
5日 水	むぎごはん	黄	むぎごはん	黄	あかワイン	2					
	ぎゆうにゆう(にゆう)		こめ	黄	チャツネ	2					
	ポークカレー	黄	おおむぎ	黄	ケチャップ	1					
	シチュー	赤	ポークカレー	黄	とんかつソース	2.5					
	ドレッシングサラダ	緑	シチュー	赤	ウスターソース	2.5					
635		20.7	19.2	283	1.8	300	0.50	0.45	42	2.1	8.8
12日 水	しるごはん	黄	しるごはん	赤	さわらのしおやき						
	ぎゆうにゆう(にゆう)		こめ	赤	さわらのしおやき						
	ごいりみそしる	赤	ごいりみそしる	赤	さんしょくきんぴら	20					
	さわらのしおやき	赤	れいとうだいず	赤	ごぼう	0.3					
	さんしょくきんぴら	黄	ぶたにく	黄	こめず	5					
598		29.7	17.8	295	2.4	186	0.44	0.60	16	1.5	5.5

献立表		栄養三色(赤・緑・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)																																																																																																																																			
13日 木	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 ブ ちくわのカレーあげ (たまご) ベビーチーズ (にゅう)	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン ささみとやさいの スー ブ ささみ たまねぎ にんじん チンゲンサイ ホールコーン にんにく お こしょう オリーブオイル	60 10 15 30 10 20 10 0.3 0.7 0.02 1	赤 黄 赤 黄 赤	のうしゆくスープ ちくわのカレーあげ (たまご) ちくわ カレーこ カレーこ こむぎこ たまご み なたねあぶら ベビーチーズ ベビーチー	8 1本 0.2 0.2 10 6 6 7 1	8月 29日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) サンラータンふう スー ブ ジャガジャゴヤー ゼリー	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン サンラータンふう スー ブ ぶたにく たまねぎ もずく にんじん チンゲンサイ しょうが うすくちしょうゆ ごまあぶら	60 10 4 15 25 15 10 20 0.6 4 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	こめず らーゆ のうしゆくスープ ジャガジャゴヤー バラベーコン じゃがいも にがり こしょう なたねあぶら たまごふしょうマヨネーズ ゼリー ももゼリー	0.8 0.05 8 10 70 10 0.01 1 10 1	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆ mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量		食物繊維	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆ mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量	食物繊維	644	28.8	24.1	508	3.4	225	0.23	0.49	10	3.0	3.1	646	19.7	25.6	361	2.4	190	0.42	0.47	48	2.6	9.5	626	20.9	19.9	359	2.2	266	0.30	0.45	45	1.5	8.1	14日 金	こまつなチャーハン ぎゅうにゅう(にゅう) しおラ - メン ヨ - グルト(にゅう)	黄 赤 緑 緑 赤 黄	こまつなチャーハン こ ぶたミンチ たまねぎ にんじん こまつな めひじき ホールコーン さと うすくちしょうゆ ウスターソース し お こしょう なたねあぶら	60 10 15 5 10 0.3 5 1 4 3.5 0.2 0.01 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤	しおラ - メン ちゅうかめん ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ し お こしょう ボークガラ ヨ - グルト(にゅう) ヨ - グルト	45 10 20 35 5 20 4.5 0.3 0.02 13 1	30日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	しろごはん こ カレーシチュー ぎゅうにく たまねぎ なたねあぶら にんじん じゃがいも にんにく しょうが マーガリン なたねあぶら こむぎこ カレーこ カレーこ	75 25 40 0.5 20 50 0.1 0.5 4 2 7 0.4 0.4	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	あかワイン チャツネ ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ し お こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ ドレッシングサラダ えだめ キャベツ にんじん ごまクレーミードレッシング	2 2 1 2.5 2.5 1 0.2 0.01 1 6 10 55 5 10	557	20.6	13.5	570	4.3	226	0.38	0.53	29	2.6	3.3	626	20.9	19.9	359	2.2	266	0.30	0.45	45	1.5	8.1	18日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はっぽうさい (たまご) フルー ツあえ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン はっぽうさい (たまご) うずらたまご ぶたにく い か さ け はく さい にがり たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	60 10 10 20 10 10 0.3 50 5 30 10 10 0.5	緑 緑 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	チンゲンサイ しょうが なたねあぶら かたくりこ うすくちしょうゆ さ け し お こしょう フルー ツあえ み か ん か ん も も か ん パ イ ン か ん さ と う み ず	20 0.5 1 1 3 1 1 0.2 0.01 30 20 10 3 30	31日 木	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんスー プ なすのスパゲティ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうがんスー プ れいとうとう ふ にんじん たまねぎ とうが ん こ ま つ な さ さ け し お う す く ち し ょう ゆ か た く り こ し お な す の ス パ ゲ テ ィ ス パ ゲ テ ィ	60 20 5 20 25 15 0.5 0.2 4 0.6 3 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	バラベーコン まぐるかん なす にんじん たまねぎ にんにく トマトかん しろワイン ケチャップ しお こしょう オリーブオイル	5 15 15 5 20 0.2 17 1 9 0.2 0.01 0.8	589	20.5	17.6	345	2.0	296	0.32	0.52	29	2.2	4.2	616	21.2	17.1	344	1.9	243	0.25	0.44	24	2.8	3.7
																熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆ mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量		食物繊維	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加ゆ mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			食塩相当量	食物繊維																																																																																																													
644	28.8	24.1	508	3.4	225	0.23	0.49	10	3.0	3.1	646	19.7	25.6	361	2.4	190	0.42	0.47	48	2.6	9.5	626	20.9	19.9	359	2.2	266	0.30	0.45	45	1.5	8.1																																																																																																																	
14日 金	こまつなチャーハン ぎゅうにゅう(にゅう) しおラ - メン ヨ - グルト(にゅう)	黄 赤 緑 緑 赤 黄	こまつなチャーハン こ ぶたミンチ たまねぎ にんじん こまつな めひじき ホールコーン さと うすくちしょうゆ ウスターソース し お こしょう なたねあぶら	60 10 15 5 10 0.3 5 1 4 3.5 0.2 0.01 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤	しおラ - メン ちゅうかめん ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ うすくちしょうゆ し お こしょう ボークガラ ヨ - グルト(にゅう) ヨ - グルト	45 10 20 35 5 20 4.5 0.3 0.02 13 1	30日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ドレッシングサラダ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄	しろごはん こ カレーシチュー ぎゅうにく たまねぎ なたねあぶら にんじん じゃがいも にんにく しょうが マーガリン なたねあぶら こむぎこ カレーこ カレーこ	75 25 40 0.5 20 50 0.1 0.5 4 2 7 0.4 0.4	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	あかワイン チャツネ ケチャップ とんかつソース ウスターソース うすくちしょうゆ し お こしょう なたねあぶら のうしゆくスープ ドレッシングサラダ えだめ キャベツ にんじん ごまクレーミードレッシング	2 2 1 2.5 2.5 1 0.2 0.01 1 6 10 55 5 10	557	20.6	13.5	570	4.3	226	0.38	0.53	29	2.6	3.3	626	20.9	19.9	359	2.2	266	0.30	0.45	45	1.5	8.1	18日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はっぽうさい (たまご) フルー ツあえ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン はっぽうさい (たまご) うずらたまご ぶたにく い か さ け はく さい にがり たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	60 10 10 20 10 10 0.3 50 5 30 10 10 0.5	緑 緑 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	チンゲンサイ しょうが なたねあぶら かたくりこ うすくちしょうゆ さ け し お こしょう フルー ツあえ み か ん か ん も も か ん パ イ ン か ん さ と う み ず	20 0.5 1 1 3 1 1 0.2 0.01 30 20 10 3 30	31日 木	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんスー プ なすのスパゲティ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうがんスー プ れいとうとう ふ にんじん たまねぎ とうが ん こ ま つ な さ さ け し お う す く ち し ょう ゆ か た く り こ し お な す の ス パ ゲ テ ィ ス パ ゲ テ ィ	60 20 5 20 25 15 0.5 0.2 4 0.6 3 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	バラベーコン まぐるかん なす にんじん たまねぎ にんにく トマトかん しろワイン ケチャップ しお こしょう オリーブオイル	5 15 15 5 20 0.2 17 1 9 0.2 0.01 0.8	589	20.5	17.6	345	2.0	296	0.32	0.52	29	2.2	4.2	616	21.2	17.1	344	1.9	243	0.25	0.44	24	2.8	3.7																																																																						
																557	20.6	13.5	570	4.3	226	0.38	0.53	29	2.6	3.3	626	20.9	19.9	359	2.2	266	0.30	0.45	45	1.5	8.1																																																																																																												
18日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はっぽうさい (たまご) フルー ツあえ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン はっぽうさい (たまご) うずらたまご ぶたにく い か さ け はく さい にがり たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ	60 10 10 20 10 10 0.3 50 5 30 10 10 0.5	緑 緑 黄 黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	チンゲンサイ しょうが なたねあぶら かたくりこ うすくちしょうゆ さ け し お こしょう フルー ツあえ み か ん か ん も も か ん パ イ ン か ん さ と う み ず	20 0.5 1 1 3 1 1 0.2 0.01 30 20 10 3 30	31日 木	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とうがんスー プ なすのスパゲティ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	こくとうパン(にゅう) こくとうパン とうがんスー プ れいとうとう ふ にんじん たまねぎ とうが ん こ ま つ な さ さ け し お う す く ち し ょう ゆ か た く り こ し お な す の ス パ ゲ テ ィ ス パ ゲ テ ィ	60 20 5 20 25 15 0.5 0.2 4 0.6 3 20	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄	バラベーコン まぐるかん なす にんじん たまねぎ にんにく トマトかん しろワイン ケチャップ しお こしょう オリーブオイル	5 15 15 5 20 0.2 17 1 9 0.2 0.01 0.8	589	20.5	17.6	345	2.0	296	0.32	0.52	29	2.2	4.2	616	21.2	17.1	344	1.9	243	0.25	0.44	24	2.8	3.7																																																																																																												
																589	20.5	17.6	345	2.0	296	0.32	0.52	29	2.2	4.2	616	21.2	17.1	344	1.9	243	0.25	0.44	24	2.8	3.7																																																																																																												

暑い日が続きますが、しっかり食べて元気よく過ごしましょう！  
7月7日は七夕献立です。楽しみにしてくださいね。

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。

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。

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。