

# 学校給食だより

## 2023年11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)																																
9日 木	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はっぼうさい あつあげとこまつな マーボーいため	黄	こくとうパン(にゅう)	60	こまつな	30	あつあげ	15	はっぼうさい	15	ぎゅうにゅう(にゅう)	30	こくとうパン(にゅう)	60	こまつな	30	あつあげ	15	はっぼうさい	15	ぎゅうにゅう(にゅう)	30												
		赤	こくとうパン(にゅう)	20	こまつな	10	あつあげ	5	はっぼうさい	5	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	こくとうパン(にゅう)	20	こまつな	10	あつあげ	5	はっぼうさい	5	ぎゅうにゅう(にゅう)	10												
10日 金	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) かみかみ こんさいカレー きりばしだいのこんの ごまドレッシング	黄	しるごはん	75	きゅうにゅう(にゅう)	10	かみかみ	20	こんさいカレー	10	きりばしだいのこんの	10	ごまドレッシング	10	しるごはん	75	きゅうにゅう(にゅう)	10	かみかみ	20	こんさいカレー	10	きりばしだいのこんの	10	ごまドレッシング	10								
		赤	しるごはん	25	きゅうにゅう(にゅう)	3	かみかみ	7	こんさいカレー	3	きりばしだいのこんの	3	ごまドレッシング	3	しるごはん	25	きゅうにゅう(にゅう)	3	かみかみ	7	こんさいカレー	3	きりばしだいのこんの	3	ごまドレッシング	3								
13日 月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたにくとさといもの いために やまがためいぶつ たまごんをつかめ(たまご) あおなとかなの ふりかけ	黄	しるごはん	75	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	ぶたにくとさといもの	20	いために	10	やまがためいぶつ	10	たまごんをつかめ(たまご)	10	あおなとかなの	10	ふりかけ	10	しるごはん	75	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	ぶたにくとさといもの	20	いために	10	やまがためいぶつ	10	たまごんをつかめ(たまご)	10	あおなとかなの	10	ふりかけ	10
		赤	しるごはん	25	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	ぶたにくとさといもの	7	いために	3	やまがためいぶつ	3	たまごんをつかめ(たまご)	3	あおなとかなの	3	ふりかけ	3	しるごはん	25	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	ぶたにくとさといもの	7	いために	3	やまがためいぶつ	3	たまごんをつかめ(たまご)	3	あおなとかなの	3	ふりかけ	3
14日 火	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) チンゲンサイのスーパ わふうきのこ スパゲティ ベビーチーズ (にゅう)	黄	コッパン(にゅう)	60	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	チンゲンサイのスーパ	20	わふうきのこ	10	スパゲティ	10	ベビーチーズ	10	コッパン(にゅう)	60	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	チンゲンサイのスーパ	20	わふうきのこ	10	スパゲティ	10	ベビーチーズ	10								
		赤	コッパン(にゅう)	20	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	チンゲンサイのスーパ	7	わふうきのこ	3	スパゲティ	3	ベビーチーズ	3	コッパン(にゅう)	20	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	チンゲンサイのスーパ	7	わふうきのこ	3	スパゲティ	3	ベビーチーズ	3								
15日 水	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ぶたじゃが キャベツとベーコンの いためもの	黄	しるごはん	75	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	ぶたじゃが	20	キャベツとベーコンの	10	いためもの	10	しるごはん	75	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	ぶたじゃが	20	キャベツとベーコンの	10	いためもの	10												
		赤	しるごはん	25	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	ぶたじゃが	7	キャベツとベーコンの	3	いためもの	3	しるごはん	25	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	ぶたじゃが	7	キャベツとベーコンの	3	いためもの	3												
16日 木	ぎゅうめし ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる わがし	黄	ぎゅうめし	65	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	みそしる	10	わがし	10	ぎゅうめし	65	ぎゅうにゅう(にゅう)	10	みそしる	10	わがし	10																
		赤	ぎゅうめし	22	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	みそしる	3	わがし	3	ぎゅうめし	22	ぎゅうにゅう(にゅう)	3	みそしる	3	わがし	3																

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)																												
17日 金	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごスープ (たまご) さかなの エスニックふう	黄	しるごめはん	75	黄	さしけ	2	黄	お	0.1	28日 火	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) わかめスープ さくさくかきあげ りんごジャム	黄	コッパン(にゅう)	60	黄	か	0.5	黄	た	0.5	黄	く	0.5	黄	り	0.5	黄	こ	0.5												
		赤	こめはん	20	赤	し	0.01	赤	あ	0.01			赤	い	20	赤	わ	20	赤	た	15	赤	ま	20	赤	け	5	赤	ね	20	赤	ぎ	5									
熱量 -kcal-		23.8	脂肪 g	16.0	加鈣 mg	298	鉄 mg	1.9	ビタミン A μg	166	B1 mg	0.26	B2 mg	0.47	C mg	13	食塩相当量 g	1.7	食物繊維 g	2.7	熱量 -kcal-		672	20.9	27.7	369	1.9	269	0.25	0.45	28	2.3	2.0	4.5								
20日 月	しるごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる てづくりさつまあげ のりのつくだに	黄	しるごめはん	75	赤	め	0.8	赤	ひ	5	29日 水	しおこんぶの たきこみごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゃんこうどん ちくわとやさいの ごまあえ	黄	しおこんぶ	60	赤	み	0.2	赤	し	0.2	赤	お	1	赤	ん	0.2	赤	ぶ	1												
		赤	こめはん	15	赤	に	5	赤	ん	8			赤	こ	13	赤	こ	5	赤	だ	10	赤	し	10	赤	り	10	赤	お	10	赤	ん	10	赤	ぶ	10						
熱量 -kcal-		651	23.1	20.7	333	5.0	169	0.22	0.40	15	2.9	5.2	熱量 -kcal-		563	27.8	15.1	337	2.5	274	0.41	0.52	31	3.1	4.9	熱量 -kcal-		695	21.8	26.8	398	2.3	376	0.36	0.55	49	2.4	8.1				
21日 火	コッパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) はるさめスープ じゃがいもとソーセージの ポタリつういため バター(にゅう)	黄	コッパン(にゅう)	60	赤	フ	20	赤	ラ	30	30日 木	ミルクパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) かぶのクリーム シチュー(にゅう) こまつなとコーンの ソテー セレクトデザート	黄	ミルクパン	60	赤	こ	15	赤	ま	15	赤	パ	15	赤	ラ	15	赤	バ	15	赤	パ	15	赤	ラ	15	赤	パ	15	赤	ラ	15
		赤	はるさめ	20	赤	た	0.3	赤	か	3.5			赤	ぶ	5	赤	こ	10	赤	ま	10	赤	つ	10	赤	な	10	赤	と	10	赤	こ	10	赤	の	10	赤	の	10			
熱量 -kcal-		630	24.1	25.2	339	1.8	197	0.55	0.51	37	3.0	8.6	熱量 -kcal-		630	24.1	25.2	339	1.8	197	0.55	0.51	37	3.0	8.6	熱量 -kcal-		695	21.8	26.8	398	2.3	376	0.36	0.55	49	2.4	8.1				
22日 水	きのこごはん ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのみそしる いしがきもち	黄	きのこ	63	赤	い	15	赤	な	25	31日 金	しるごはん はくさいなべ さかなの さいきょうやき きざみたくあん	黄	しるごめはん	75	黄	な	1	黄	た	1	黄	か	1	黄	な	1	黄	あ	1	黄	ぶ	1									
		赤	ごはん	10	赤	は	2	赤	た	20			赤	は	15	赤	く	15	赤	さ	15	赤	い	15	赤	な	15	赤	べ	15	赤	な	15	赤	な	15	赤	な	15			
熱量 -kcal-		615	21.7	16.4	369	2.7	125	0.26	0.45	19	2.6	3.7	熱量 -kcal-		615	21.7	16.4	369	2.7	125	0.26	0.45	19	2.6	3.7	熱量 -kcal-		615	21.7	16.4	369	2.7	125	0.26	0.45	19	2.6	3.7				
24日 金	しるごはん はくさいのみそしる さばのしおやき だいこんとにんじんの きんぴら	黄	しるごめはん	75	赤	だ	25	赤	い	5	27日 月	しるごはん はくさいのみそしる さばのしおやき だいこんとにんじんの きんぴら	黄	しるごめはん	75	赤	だ	25	赤	い	5	赤	な	5	赤	か	5	赤	き	5	赤	よ	5	赤	う	5	赤	ら	5			
		赤	はくさい	15	赤	に	0.5	赤	ん	0.5			赤	は	15	赤	く	15	赤	さ	15	赤	の	15	赤	し	15	赤	お	15	赤	や	15	赤	き	15	赤	う	15			
熱量 -kcal-		569	28.1	13.2	325	2.0	249	0.38	0.49	20	2.2	3.4	熱量 -kcal-		569	28.1	13.2	325	2.0	249	0.38	0.49	20	2.2	3.4	熱量 -kcal-		569	28.1	13.2	325	2.0	249	0.38	0.49	20	2.2	3.4				
27日 月	しるごはん はくさいのみそしる さばのしおやき だいこんとにんじんの きんぴら	黄	しるごめはん	75	赤	だ	25	赤	い	5	30日 木	しるごはん はくさいのみそしる さばのしおやき だいこんとにんじんの きんぴら	黄	しるごめはん	75	赤	だ	25	赤	い	5	赤	な	5	赤	か	5	赤	き	5	赤	よ	5	赤	う	5	赤	ら	5			
		赤	はくさい	15	赤	に	0.5	赤	ん	0.5			赤	は	15	赤	く	15	赤	さ	15	赤	の	15	赤	し	15	赤	お	15	赤	や	15	赤	き	15	赤	う	15			
熱量 -kcal-		644	24.7	26.4	330	2.6	144	0.26	0.54	16	2.5	2.7	熱量 -kcal-		644	24.7	26.4	330	2.6	144	0.26	0.54	16	2.5	2.7	熱量 -kcal-		644	24.7	26.4	330	2.6	144	0.26	0.54	16	2.5	2.7				

11月30日は数年ぶりにセレクトデザートを実施します。  
3種類の中から、1つ事前に選んだデザートが提供されます。  
楽しみにしていてください。

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。

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。