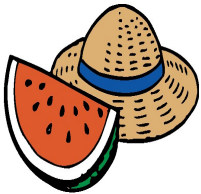


学校給食だより

2024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)

7月1日 月	しろごはん	黄	しろごめ	75	黄	ごまあぶら	1.5
	ぎゅうにゅう(にゅう)		こりからにくじゃが	20	緑	けずりぶし	0.5
	ピリからにくじゃが	赤	ぶたにく	20	緑	だいずもやしナムル	40
	だいずもやしのナムル	黄	じゃがいも	60	緑	にんじん	10
	ふりかけ	緑	にんじん	30	緑	ほうれんそう	30
		緑	たまねぎ	20	黄	さと	0.6
		緑	にんじん	5		うすくちしょうゆ	1.8
		緑	はくさいキムチ	10		こいくちしょうゆ	2
		緑	はくさいキムチ	10	黄	しろごめ	1.5
		黄	さけ	1.5	黄	ごまあぶら	1
			さと	1		ふりかけ	
			こいくちしょうゆ	4		ソフトふりかけ(ひじき)	1袋
		しお	0.2				

熱量 -kcal-	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビ タ ミ ン				食塩相当量	食物繊維
	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
584	19.5	20.0	309	4.5	419	0.42	0.51	40	2.8	9.5
2 日 火	コッペパン（にゅう）	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 赤 黄	コッペパン（にゅう）	60 15 40 45 15 20 4 20 0.3 0.01 1 6	赤 緑 緑 緑 黄 赤	コーンとベーコンの	10 20 35 20 1 0.2 0.01 0.5 1			
	ぎゅうにゅう（にゅう）		いた め も の							
	かぼちゃのクリーム		バラ ベー コン							
	シチュー（にゅう）		に ん じ ん							
	コーンとベーコンの		た ま ね ぎ							
	いた め も の		ホー ル コー ン							
	ベ ビー チーズ		こい く ち し ょ う ゆ							
	（ に ゆ う ）		し お							
			こ し ょ う							
			な た ね あ ぶ ら							
	ベ ビー チーズ	0.01								
	（ に ゆ う ）	0.5								
	ベ ビー チーズ	1								

657		22.5		24.9		518		3.5		502		0.35		0.57		34		2.5		7.5	
3 日 水	しろごはん					黄	しろごめ					75	赤	うすくちしょうゆ					4		
	ぎゅうにゅう(にゅう)						しらたまじる							けずりぶし					3		
	しらたまじる						いななかあげ							さばのしょうがに					1切		
	さばのしょうがに						かまぼこ							こいくちしょうゆ						4	
							しらたまだんご							みりん						2	
							はくさい							さとう						3	
							にんじん							しょうが						2	
こまつな						みず					15										
556		24.2		24.2		205		2.2		177		0.26		0.55		13		1.8		1.3	

0.50	24.2	24.3	30.5	2.3	177	0.20	0.35	13	1.6	1.3
4 日 木	しろごはん			黄	しこ	ごはん	75	黄	かたくりこ	2.5
	ぎゅうにゅう(にゅう)				こめ			し	お	0.2
	あつあげ			赤	あ	つあげ		こ	しょう	0.01
	どんぶりのぐ			赤	ど	んぶりのぐ		黄	なたねあぶら	1
	きりぼしだいこんの			黄	ぶ	たにく	20		きりぼしだいこんの	
	ベーコンに			赤	む	きえび	10	赤	ベーコンに	
				黄	か	たくりこ	0.1	緑	ショルダーベーコン	10
				赤	あ	し	20	緑	きりぼしだいこん	7
				緑	し	ょうが	1	緑	にんじん	10
				緑	た	まねぎん	50		うすくちしょうゆ	3
			緑	に	まねじん	10		こいくちしょうゆ	1	
			緑	た	けのこ	10	黄	さとう	2	
			緑	は	くさい	55		みりん	1	
				ほ	ししいたけ	1	黄	なたねあぶら	0.5	
				こいくちしょうゆ		3		みず	20	
				オイスターソース		2				
568	23.7	15.4	335	2.2	228	0.48	0.47	20	2.0	4.7

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
5 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) にゅうめんじる たんざくあげ(たまご) たなばたゼリー	黄	しろごめ	75	緑	ビーマン	5						
		黄	にゅうめんじる	7	緑	きパブリカ	8						
		赤	そうめん	5	緑	たまねぎ	15						
		赤	ほしちらしかまぼこ	5	黄	にんじん	15						
8 日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレー シチュー ドレッシングサラダ	赤	いなかあげ	10	赤	こむぎこ	10						
		緑	にんじん	10		たしお	0.2						
		緑	とうがん	40		こしょう	0.01						
		緑	あおねぎ	5	黄	なたねあぶら	8						
		緑	うすくちしょうゆ	4		たなばたゼリー	1						
		緑	けずりぶし	3		たなばたゼリー	1						
		赤	たんざくあげ(たまご)	10									
		赤	いなか	8									
		赤	ショルダーベーコン	8									
		赤	ショルダーベーコン	8									
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加糖 mg	鉄 mg	ビタミ ン			食塩相当量	食物繊維				
648	20.1	21.5	294	3.5	286	0.25	0.42	118	1.7	3.8			
9 日 火	こくとうパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) コーンスープ なすのミートグラタン (にゅう)	黄	しろごめ	75	緑	うすくちしょうゆ	0.8						
		赤	こめこカレー	20	黄	こめこカレー	13						
		赤	シチュー	2		しお	0.1						
		赤	ぶたにく	2		こしょう	0.01						
		赤	あかワイン	2		なたねあぶら	1						
		赤	たまねぎ	40		のうしゆくスープ	6						
		赤	なたねあぶら	0.3	赤	ドレッシングサラダ	5						
		赤	じゃがいも	50	赤	れいとうだいず	55						
		赤	にんじん	20	緑	キャベツ	10						
		赤	にんにく	0.1	緑	にんじん	10						
赤	しょうが	0.7	緑	わふうドレッシング	7.5								
590	19.7	17.1	288	1.8	298	0.45	0.45	43	1.6	8.4			
10 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) もずくじる さかなのわふう あんかけ	黄	こくとうパン	60	緑	ズッキーニ	10						
		赤	コーンスープ	10	緑	たまねぎ	25						
		赤	ぶたにく	10	緑	にんにく	0.1						
		赤	れいとうとうふ	20	黄	なたねあぶら	0.5						
		赤	たまねぎ	35		しお	0.2						
		赤	にんじん	5		こしょう	0.01						
		赤	ホールコーン	15		ケチャップ	5						
		赤	うすくちしょうゆ	4		とんかつソース	1						
		赤	こしょう	0.01	黄	ウスターソース	1						
		赤	のうしゆくスープ	8	緑	さと	0.3						
赤	なすのミートグラタン	13	赤	トマトかん	30								
赤	なすのミートグラタン	13	黄	こなチーズ	2								
赤	なす	30	黄	パンこ	2								
610	23.6	20.4	340	1.9	222	0.43	0.53	14	2.7	4.3			
11 日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) オニオンスープ (たまご) ウィンナーとキャベツの マスタードマヨやき マーシャルピーズ (にゅう)	黄	しろごめ	75	赤	さけ	2						
		赤	もずく	10	黄	しお	0.2						
		赤	とりにく	10	黄	こしょう	0.01						
		赤	れいとうとうふ	20	黄	かたくりこ	8						
		赤	もずく	10	緑	なたねあぶら	6						
		赤	たまねぎ	25	緑	にんじん	5						
		赤	にんじん	5	緑	たまねぎ	10						
		赤	こまつな	15	緑	あおねぎ	5						
		赤	うすくちしょうゆ	4		うすくちしょうゆ	2.5						
		赤	けずりぶし	3	黄	みりん	1.5						
赤	さかなのわふう	50	黄	さと	0.2								
赤	あんかけ	50	黄	かたくりこ	1								
赤	あかうお	50	黄	けずりぶし	0.4								
567	23.9	17.4	304	1.8	198	0.22	0.42	13	1.7	1.8			
12 日 金	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) オニオンスープ (たまご) ウィンナーとキャベツの マスタードマヨやき マーシャルピーズ (にゅう)	黄	コッペパン	60	赤	フランクフルト	20						
		赤	いっことりコッペパン	20	緑	キャベツ	55						
		赤	オニオンスープ	30	緑	ビーマン	7						
		赤	(たまご)	30	緑	にんじん	5						
		赤	たまご	30	黄	卵不使用マヨネーズ	12						
		赤	たまねぎ	5		マスタード	3						
		赤	にんじん	15		しお	0.1						
		赤	もやし	15		こしょう	0.01						
		赤	こまつな	15	黄	なたねあぶら	0.5						
		赤	うすくちしょうゆ	4		マーシャルピーズ	1						
赤	こしょう	0.01	黄	(にゅう)	1								
赤	のうしゆくスープ	8	黄	マーシャルピーズ	1								
赤	ウィンナーとキャベツの	8	黄	マーシャルピーズ	1								
赤	マスタードマヨやき	8	黄	マーシャルピーズ	1								
660	21.3	31.9	379	1.8	225	0.35	0.57	40	3.0	4.4			

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)									
12日 金	ぎゅうめし ぎゅうにゅう(にゅう) とうふのみそしる ヨ-グルト(にゅう)	黄 赤 緑 緑 黄	ぎゅうめし こめ ぎゅうにく ごぼう こめず にんじん あおねぎ さとう さけ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん	65 25 15 0.3 10 10 2.2 0.9 3.3 2.2 1.7	黄 赤 赤 緑 黄 緑 赤	なたねあぶら とうふのみそしる れいとうとうふ あぶらあげ はくさい じゃがいも たまねぎ あおねぎ あわせみそ にぼし ヨ-グルト(にゅう) ヨーグルト	1.1 20 5 20 20 20 15 5 13 1.5 1	29日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) たまごスープ (たまご) ジャガジャガゴ-ヤ キャンディーチ-ーズ (にゅう)	黄 赤 赤 緑 緑	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン たまごスープ (たまご) れいとうとうふ たまご たまねぎ にんじん こまつな うすくちしょうゆ しお こしょう	60 20 20 20 5 30 10 4 0.1 0.01	赤 黄 黄 緑 赤	けずりぶし ジャガジャガゴ-ヤ バラペ-コン じゃがいも にがうり こしょう なたねあぶら たまごふしょうマヨネ-ズ キャンディーチ-ーズ (にゅう) キャンディチ-ーズ	3 7 70 10 0.01 1 10 2												
熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加シム mg	鉄 mg	ビ-タミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	熱量 -kcal-	蛋白質 g	脂肪 g	加シム 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	618	24.8	17.8	453	2.4	197	0.27	0.62	19	2.2	5.2	634	21.0	27.9	387	2.5	207	0.29	0.55	36	2.7	8.8		
16日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) かきたまじる (たまご) ゴ-ヤやきそば ようがし	黄 赤 赤 黄 緑 緑 赤 黄 赤	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン かきたまじる (たまご) れいとうとうふ じゃがいも にんじん たまねぎ こまつな うすくちしょうゆ けずりぶし ゴ-ヤやきそば ちゅうかめん いか ぶたにく	60 20 20 20 15 5 15 10 4 3 50 15 10	緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄	うすくちしょうゆ さけ たまねぎ にんじん にがうり もやし うすくちしょうゆ さけ みりん ごまあぶら しお こしょう なたねあぶら ようがし おこめでガト-シヨコ	1 1 20 10 5 10 5 0.7 1.4 0.3 0.1 0.01 0.4 1	30日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こまつなのみそしる あげさばの しょうがからめ きざみたくあん	黄 赤 赤 黄 緑 緑 赤	しろごはん こめ こまつなのみそしる いなかあげ じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん こまつな あわせみそ にぼし あげさばの しょうがからめ さば	75 10 20 25 5 15 10 13 1.5 50	緑 黄 黄 黄 緑 緑 赤	こいくちしょうゆ しょうが かたくりこ なたねあぶら さとう みりん しょうが みず きざみたくあん たくあん	1.5 1 6 5 3 1.5 1 3 10												
692	25.4	21.5	344	2.4	244	0.33	0.53	18	3.4	5.4	699	24.2	29.8	309	2.6	140	0.27	0.55	19	2.6	4.0						
17日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) かぼちゃのみそしる かつおのしょうゆ タレからめ のりのつくだに	黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤	しろごはん こめ かぼちゃのみそしる いなかあげ れいとうとうふ たまねぎ かぼちゃ きりぼしだいこん あおねぎ あわせみそ にぼし かつおのしょうゆ タレからめ かつお	75 10 20 20 20 2 5 13 1.5 40	緑 黄 黄 緑 黄 黄 赤	しょうが うすくちしょうゆ さけ かたくりこ じゃがいも あかピーマン なたねあぶら にんにく あおねぎ うすくちしょうゆ さとう ごまあぶら のりのつくだに のりつくだに	0.5 0.8 0.8 4 50 5 5.5 0.1 1 2 1.8 0.3 1袋	8月 28日 水	黄 赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑	しろごはん こめ こめこなつやさいの カレー ぶたにく あかワイン たまねぎ なたねあぶら あかワイン ピーマン きパブリカ なす ズッキーニ にんにく	75 20 2 45 0.5 1 10 10 15 15 0.1	緑 緑 黄 黄 緑 緑 黄	しょうが ホールコーン こめコカレー 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 キャベツ えだまめ にんじん ごまクリームドレッシング	0.6 6 13 0.7 0.2 0.01 0.5 6 50 10 10 7.5													
574	19.7	17.5	364	2.0	168	0.43	0.46	54	1.8	4.6																	

暑い季節がやってきました。夏バテにならないよう、しっかり食べて体力をつけましょう！
7月7日は七夕献立です。楽しみにしててくださいね。

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。

- ・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。