

学校給食だより

2024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



● **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

献立表				栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)									
1 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) サンラータン ふうスープ キャベツとぶたにくの みそいため	黄	しろごめはん	75	赤	ぶたにく	25						
			サンラータン		緑	キビ	40						
		赤	ふうスープ	10	緑	しそ	10						
		赤	キャベツとぶたにく	30	緑	みそ	8						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
-kcal-	g	g	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g			g		
563	19.8	21.0	316	1.9	196	0.34	0.46	35	1.9			3.0	
5 日 火	しょくぱん(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) フオー きりぼしだいこん サラダ マーシャルピーンズ (にゅう)	黄	しょくぱん	60	赤	きりぼしだいこん	20						
		黄	ぎゅうにゅう	13	緑	まぐろ	6						
		赤	フオー	7	緑	うなぎ	5						
		赤	きりぼしだいこん	25	緑	しょうゆ	0.2						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
693	22.8	30.8	407	1.9	219	0.33	0.49	14	3.0			4.9	
6 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかスー プルーローハン (たまご)	黄	しろごめはん	75	赤	ぶたにく	30						
		赤	ぎゅうにゅう	5	緑	うなぎ	10						
		赤	ちゅうかスー	20	緑	しょうゆ	0.2						
		赤	ルーローハン	10	緑	たまご	0.1						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
567	23.5	18.0	335	3.0	361	0.60	0.58	25	1.8			4.5	
7 日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる ごしききんぴら ヨ・グルト(にゅう)	黄	しろごめはん	75	黄	いとこ	20						
		赤	ぎゅうにゅう	10	緑	にんじん	5						
		赤	みそしる	10	緑	ごしき	1.5						
		赤	ごしききんぴら	30	緑	ヨ・グルト	0.5						
		赤	みそいため	0.6	赤	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
617	23.1	15.6	486	2.6	290	0.39	0.61	19	1.9			5.4	
9 き や き だいずもやしナムル	ナン(ぱん) ぎゅうにゅう(にゅう) ドライカレー やさいソテ	黄	ナン	369	赤	ぎゅうにゅう	27						
		赤	ぎゅうにゅう	2.4	緑	ドライカレー	5.2						
		赤	ドライカレー	0.39	緑	やさいソテ	1						
		赤	やさいソテ	0.49	緑	ナン	2.5						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
577	20.5	20.7	369	2.7	343	0.39	0.49	27	2.4			5.2	
12 日 火	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さつまじ ごもくまめ	黄	しろごめはん	75	赤	さつまじ	10						
		赤	ぎゅうにゅう	10	緑	ごもくまめ	10						
		赤	さつまじ	10	緑	ごもくまめ	10						
		赤	ごもくまめ	10	緑	しろごめはん	10						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
595	25.6	21.6	317	2.3	279	0.47	0.46	36	2.6			5.7	
13 日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) さつまじ ごもくまめ	黄	しろごめはん	75	赤	さつまじ	10						
		赤	ぎゅうにゅう	10	緑	ごもくまめ	10						
		赤	さつまじ	10	緑	ごもくまめ	10						
		赤	ごもくまめ	10	緑	しろごめはん	10						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
569	22.8	14.4	362	3.4	228	0.40	0.45	18	1.9			5.1	
14 日 木	こくとうパン ぎゅうにゅう(にゅう) チキンクリム シチュー(にゅう) ツナサラダ	黄	こくとうパン	60	赤	ぎゅうにゅう	15						
		赤	ぎゅうにゅう	15	緑	チキンクリム	15						
		赤	チキンクリム	15	緑	シチュー	15						
		赤	シチュー	15	緑	ツナサラダ	15						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
716	25.0	29.5	350	1.9	378	0.32	0.55	49	2.7			9.1	
15 日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) コーンたまご スープ(たまご) かつおのチリソース	黄	しろごめはん	75	赤	ぎゅうにゅう	27						
		赤	ぎゅうにゅう	2.4	緑	コーンたまご	5.2						
		赤	コーンたまご	0.39	緑	かつおのチリソース	1						
		赤	かつおのチリソース	0.49	緑	しろごはん	2.5						
		黄	みそいため	0.6	黄	みそ	0.1						
熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン	食塩相当量					食物繊維		
632	27.5	19.5	279	2.4	219	0.27	0.55	15	1.9			2.3	

- ・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。