

学校給食だより

2025年5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日木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) トックスープ ビビンバ	黄 黄赤 緑 緑 赤 緑 黄 緑	しろごめ	75	黄	さとう	2
			しこ	15	黄	さとう	0.2
			トックス	15	黄	さとう	0.3
			トックス	15	黄	さとう	0.3
			ビビンバ	35	黄	さとう	10
			ビビンバ	35	黄	さとう	10
			ビビンバ	5	黄	さとう	30
			ビビンバ	5	黄	さとう	30
			ビビンバ	15	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	15	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	4	黄	さとう	0.1
			ビビンバ	4	黄	さとう	0.1
			ビビンバ	0.2	黄	さとう	0.8
			ビビンバ	0.2	黄	さとう	0.8
			ビビンバ	8	黄	さとう	0.3
			ビビンバ	8	黄	さとう	0.3
			ビビンバ	40	黄	さとう	0.1
			ビビンバ	40	黄	さとう	0.1
			ビビンバ	0.1	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	0.1	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	0.5	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	0.5	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	2	黄	さとう	0.5
			ビビンバ	2	黄	さとう	0.5

熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g

596	26.5	18.6	321	2.9	324	0.31	0.58	23	1.9	3.6
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

2日金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる ひじきとぶたにくの いために かしわもち	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごめ	75	赤	さとう	1
			しこ	10	赤	さとう	0.5
			すまし	10	赤	さとう	2
			すまし	10	赤	さとう	2
			ひじき	5	赤	さとう	5
			ひじき	5	赤	さとう	5
			ぶた	35	赤	さとう	10
			ぶた	35	赤	さとう	10
			いた	20	赤	さとう	2
			いた	20	赤	さとう	2
			め	5	赤	さとう	0.5
			め	5	赤	さとう	0.5
			か	4	赤	さとう	0.5
			か	4	赤	さとう	0.5
			し	2	赤	さとう	10
			し	2	赤	さとう	10
			わ	0.5	赤	さとう	0.5
			わ	0.5	赤	さとう	0.5
			も	4	赤	さとう	0.5
			も	4	赤	さとう	0.5
			ち	20	赤	さとう	1
			ち	20	赤	さとう	1

575	19.9	14.9	331	2.3	191	0.34	0.42	14	1.7	4.0
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

7日水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる かつおのしょうゆ タレからめ ふりかけ	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	しろごめ	75	黄	さとう	0.5
			しこ	20	黄	さとう	0.8
			みそ	10	黄	さとう	4
			みそ	10	黄	さとう	4
			かつ	5	黄	さとう	50
			かつ	5	黄	さとう	50
			しょう	40	黄	さとう	5.5
			しょう	40	黄	さとう	5.5
			ゆ	10	黄	さとう	0.1
			ゆ	10	黄	さとう	0.1
			タレ	10	黄	さとう	1
			タレ	10	黄	さとう	1
			から	13	黄	さとう	1.8
			から	13	黄	さとう	1.8
			め	1.5	黄	さとう	0.6
			め	1.5	黄	さとう	0.6
			ふ	40	黄	さとう	3
			ふ	40	黄	さとう	3
			り	0.8	黄	さとう	0.8
			り	0.8	黄	さとう	0.8
			かけ	0.3	黄	さとう	0.30
			かけ	0.3	黄	さとう	0.30

631	28.4	18.8	533	3.3	181	0.30	0.46	24	2.0	6.8
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

8日木	こくとう(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) とりにくの デミグラシチュ ごぼうのかおり ごまあえ ヨ-グルト(にゅう)	黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	こくとう	60	黄	さとう	1
			ぎゅう	20	黄	さとう	6
			とりに	45	赤	さとう	15
			とりに	45	赤	さとう	15
			デミ	15	黄	さとう	0.5
			デミ	15	黄	さとう	0.5
			ごぼう	4	黄	さとう	25
			ごぼう	4	黄	さとう	25
			か	15	黄	さとう	5
			か	15	黄	さとう	5
			あ	4	黄	さとう	1
			あ	4	黄	さとう	1
			え	9	黄	さとう	0.5
			え	9	黄	さとう	0.5
			ヨ	4.5	黄	さとう	0.5
			ヨ	4.5	黄	さとう	0.5
			グ	0.4	黄	さとう	10
			グ	0.4	黄	さとう	10
			ルト	0.02	赤	さとう	0.5
			ルト	0.02	赤	さとう	0.5

741	25.4	25.0	421	5.5	237	0.32	0.58	35	3.0	9.9
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

献立表

栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g)

9日金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) ちゅうかどんの ぐ(たまご) ハムとやさいの からしす	黄 赤 赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄 黄	しろごめ	75	黄	さとう	0.2
			しこ	10	黄	さとう	0.02
			ちゅう	20	赤	さとう	0.5
			ちゅう	20	赤	さとう	0.5
			か	0.5	赤	さとう	10
			か	0.5	赤	さとう	10
			たま	1	赤	さとう	5
			たま	1	赤	さとう	5
			ハム	40	赤	さとう	35
			ハム	40	赤	さとう	35
			やさ	10	赤	さとう	5
			やさ	10	赤	さとう	5
			い	35	赤	さとう	6
			い	35	赤	さとう	6
			の	10	赤	さとう	2
			の	10	赤	さとう	2
			から	1	赤	さとう	1
			から	1	赤	さとう	1
			し	0.3	赤	さとう	0.1
			し	0.3	赤	さとう	0.1
			す	2	赤	さとう	0.01
			す	2	赤	さとう	0.01

熱量	蛋白質	脂肪	加糖	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維
-kcal-	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g

557	23.2	15.6	298	1.9	251	0.39	0.52	31	1.6	3.1
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

12日月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) すましじる さばのソースに	黄 赤 黄 緑 緑 緑 黄	しろごめ	75	黄	さとう	2
			しこ	20	黄	さとう	1切
			すまし	10	赤	さとう	3
			すまし	10	赤	さとう	3
			さば	30	黄	さとう	4
			さば	30	黄	さとう	4
			ソース	10	黄	さとう	2
			ソース	10	黄	さとう	2
			に	15	黄	さとう	2
			に	15	黄	さとう	2
			さ	0.5	黄	さとう	20
			さ	0.5	黄	さとう	20

609	22.7	23.1	294	1.9	211	0.27	0.55	14	1.8	2.4
-----	------	------	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----

13 日 火	コッペパン(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60		のうしゅくスー コーンとベーコンの	8
	ぎゅうにゅう(にゅう)		いっこどりコッペパン			いためもの	
	ちゅうかスープ	赤	ちゅうかスープ	10	赤	バラベーコン	10
	コーンとベーコンの	赤	ぶたにく	20	緑	にんじん	20
	いためもの	黄	うふ	15	緑	たまねぎ	35
	マーシャルビーンズ	緑	やがいも	15	緑	ホールコーン	20
	(にゅう)	黄	たまねぎ	25		こいくちしょうゆ	1
			ままたな	25		しお	0.2
			うすくちしょうゆ	4		こしょう	0.01
		黄	かしたくりこ	0.5		なたねあぶら	0.5
		黄	ごま	1	黄	マーシャルビーンズ	
			まあぶら	0.3		(にゅう)	
		しお	0.1		マーシャルビーンズ	1袋	
		しゅう	0.01	黄			

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)									
19日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) しおにくじゃが あつあげとこまつな マーボーいため	黄	しろごめはん	75	あつあげとこまつな	15	26日 月	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそしる さわらのしおやき きんぴらごぼう	黄	しろごめはん	75	緑	きんぴらごぼう	20									
		赤	しおにくじゃが	20	とみんち	30			赤	こめしる	10	緑	にんじん	5									
		黄	あつあげとこまつな	60	あつあげとこまつな	30			黄	いなかいも	20	黄	にんじん	5									
		緑	まねぎ	15	にんにく	5			赤	いなかいも	5	黄	さとり	0.5									
		黄	まねぎ	50	にんにく	0.3			赤	いなかいも	35	黄	さとり	0.2									
20日 火	ミルクパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ミートポテト こまつなと もやしのソテ	黄	しろごめはん	75	あつあげとこまつな	15	27日 火	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) やきそば	黄	コッペパン(にゅう)	60	黄	のうしゅくスープ	8									
		赤	いっことりミルクパン	25	のうしゅくスープ	3			赤	いっことりコッペパン	10	黄	やきそば	45									
		緑	ミートポテト	10	こまつなと	5			赤	オニオンスープ	10	赤	やちゅうかめん	10									
		黄	もやしのソテ	10	もやしのソテ	5			赤	とたまご	20	赤	いんげん	15									
		黄	もやしのソテ	10	もやしのソテ	5			赤	とたまご	20	赤	いんげん	15									
21日 水	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) いなかみそしる さかなのカレー あんかけ	黄	しろごめはん	75	あつあげとこまつな	15	28日 水	げんまいごはん ぎゅうにゅう(にゅう) こめこカレシチュー とんかつ キャベツソテー	黄	げんまいごはん	70	黄	なたねあぶら	1									
		赤	いなかみそしる	20	こめこ	0.2			赤	いっことりコッペパン	5	赤	のうしゅくスープ	7									
		緑	さかなのカレー	20	なたねあぶら	8			赤	こめこカレシチュー	10	黄	とんかつ	1切									
		赤	あんかけ	15	キャベツ	4			赤	とんかつ	20	黄	しおしょうこ	0.01									
		赤	あんかけ	15	キャベツ	4			赤	とんかつ	20	黄	しおしょうこ	0.01									
22日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) だいずのポタージュ (にゅう) きゃべつのいためもの	黄	しろごめはん	75	あつあげとこまつな	15	29日 木	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) コーンスープ ツナサラダ ベビーチーズ(にゅう)	黄	コッペパン(にゅう)	60	赤	ツナサラダ	25									
		赤	いっことりコッペパン	25	のうしゅくスープ	3			赤	いっことりコッペパン	10	黄	うすくちしょうゆ	1.5									
		緑	だいずのポタージュ	10	こまつなと	5			赤	ぶたにく	20	黄	さと	0.5									
		黄	きゃべつのいためもの	10	もやしのソテ	5			赤	たまねぎ	35	黄	にんじん	10									
		黄	きゃべつのいためもの	10	もやしのソテ	5			赤	たまねぎ	35	黄	にんじん	10									
23日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) たまごとじに (たまご) とさずあえ ようがし	黄	しろごめはん	75	あつあげとこまつな	15	30日 金	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) しるビーフン ぶたにくとだいずの ちゅうかに	黄	しろごめはん	75	赤	ぶたにく	15									
		赤	たまごとじに	20	いさずあえ	10			赤	こめしる	15	赤	だしょう	0.5									
		緑	とさずあえ	10	こめしる	0.5			赤	にんじん	8	赤	にんじん	5									
		黄	ようがし	10	きやべつのためもの	5			赤	たまねぎ	10	黄	たまねぎ	20									
		黄	ようがし	10	きやべつのためもの	5			赤	たまねぎ	10	黄	たまねぎ	20									
629		21.8	16.9	368	6.5	243	0.29	0.47	81	1.4	9.1	559		23.9	14.8	290	2.4	210	0.44	0.49	11	1.6	4.3

15日は沖縄本土復帰記念日です。

沖縄にちなんだ献立が登場します。

楽しみにしててくださいね。

- ・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。

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。

- ・令和7年度より、ホームページにて給食で使用している物資のアレルゲン情報を掲載しています。
- QRコードを読み取るとご確認いただけます。

