

学校給食だより

2026年3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)

2日
月

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
しおにくじゃが
キャベツとちくわの
にびたし
ふりかけ

黄

赤

黄

緑

黄

黄

しろごはん
こしめ
しおにくじゃが
ぶたにく
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
いとこんにやく
さけ
さと
みりん
うすくちしょうゆ
こしょう
ゆず
なたねあぶら

75

20

60

20

40

20

3

1.8

0.5

0.5

0.5

0.01

0.7

1

けずりぶし
キャベツとちくわの
にびたし
ちくわ
キャベツ
もやし
にんじん
しろごま
うすくちしょうゆ
こいくちしょうゆ
さと
みりん
なたねあぶら
けずりぶし
ふりかけ
しそかつおぶりかけ

0.5

20

40

10

2

0.7

1.2

0.4

0.8

1

0.1

1袋

3日
火

コッペパン(にゅう)
ぎゅうにゅう(にゅう)
ツナのクリ-ム
シチュ-(にゅう)
ドレッシングサラダ
ベーチーズ(にゅう)

黄

赤

緑

黄

緑

黄

黄

コッペパン(にゅう)
いっことりコッペパン
ツナのクリ-ム
シチュ-(にゅう)
まぐろかん
バラベーコン
たまねぎ
にんじん
じゃがいも
マッシュルーム
クリームスイートコーン
バター
こむぎこ

60

20

5

30

10

50

20

4

4

ぎゅうにゅう
こなチーズ
しお
こしょう
なたねあぶら
のうしゅくスープ
ドレッシングサラダ
れいとうだいず
キャベツ
にんじん
イタリアンドレッシング
ベーチーズ(にゅう)
ベーチ-ズ

20

2

0.4

0.01

1

6

5

60

5

10

10

10

4日
水

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
さつまじる
ひじきとぶたにくの
いために

黄

赤

緑

黄

緑

黄

赤

しろごはん
こしめ
さつまじる
といなかあげ
いこん
だしつまいも
ごぼう
ごめず
にんじん
あおねぎ
あかみ
にし
ひじきとぶたにくの
いために

75

15

10

15

25

10

0.3

5

5

11

1.5

ぶたミンチ
うすくちしょうゆ
さけ
めひじき
にんじん
こんにゃく
あおねぎ
さと
うすくちしょうゆ
さけ
みず
なたねあぶら

20

0.5

2

2

5

10

5

2

0.5

10

0.5

5日
木

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
かきたまじる(たまご)
魚の黄金焼き
けずりぶしのてづくり
ふりかけ

黄

赤

黄

緑

赤

しろごはん
こしめ
かきたまじる(たまご)
たまご
とうふ
とじゃがいも
たまねぎ
こまつな
うすくちしょうゆ
けずりぶし
魚の黄金焼き
さけ

75

20

15

20

10

4

2

たまごふしようマヨネーズ
ホールコーン
けずりぶしのてづくり
けずりぶし
こいくちしょうゆ
みりん
こめず
さと

8

8

2

2

0.8

0.3

1.2

6日
金

コッペパン(にゅう)
ぎゅうにゅう(にゅう)
とうふとやさいのスープ
ウインナーカクテル
ようがし

黄

赤

緑

緑

緑

コッペパン(にゅう)
いっことりコッペパン
とうふとやさいのスープ
ぶたにく
れいとうとうふ
たまねぎ
にんじん
キャベツ
あおねぎ
うすくちしょうゆ
しお
こしょう

60

10

20

30

10

5

4

0.2

0.01

のうしゅくスープ
ウインナーカクテル
フランクフルト
たまねぎ
ホールコーン
えだまめ
ケチャップ
しお
こしょう
なたねあぶら
ようがし
おこめでブルーベリータルト

8

15

35

20

10

6

0.1

0.01

0.5

10

10

9日
月

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
わかめじる
あげさばのみそがらめ

黄

赤

赤

緑

緑

赤

しろごはん
こめ
わかめじる
あぶらあげ
わかめ
たまねぎ
にんじん
だいこん
ほうれんそう
うすくちしょうゆ
けずりぶし
あげさばのみそがらめ
さば

75

5

3

30

10

20

15

4

2

50

うすくちしょうゆ
さけ
しょうが
かたくりこ
なたねあぶら
しろみそ
あかみそ
さと
みりん
みず
しろごま

1.5

1

1.3

6

5

4

4

2

3

9

1.5

10日
火

しょくパン(にゅう)
ぎゅうにゅう(にゅう)
えのきとたまごの
スープ(たまご)
ポテトのゴマソース
いちごジャム

黄

赤

赤

緑

緑

緑

しょくパン(にゅう)
しょくパン
えのきとたまごの
スープ(たまご)
たまご
パラベーコン
たまねぎ
だいこん
にんじん
えのきたけ
こまつな

60

20

5

20

10

10

5

15

うすくちしょうゆ
のうしゅくスープ
ポテトのゴマソース
じゃがいも
ブロックリー
しろごま
うすくちしょうゆ
しお
たまごふしようマヨネーズ
いちごジャム
いちごジャム

4

8

70

10

2

1

0.1

10

10

10

11日
水

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
カレーシチュー
ごぼうのかおりごまあえ
ふくじんづけ

黄

赤

緑

黄

緑

緑

黄

黄

しろごはん
こめ
カレーシチュー
ぶたにく
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
あかワイン
チャツネ
ケチャップ
とんかつソース

75

20

40

0.5

20

50

0.1

0.5

4

7

0.4

0.4

2

2

1

2.5

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
のうしゅくスープ
ごぼうのかおりごまあえ
ちくわ
ごぼろ
こめず
キャベツ
にんじん
ホールコーン
こいくちしょうゆ
さと
なたねあぶら
かおりごまだレッシング
ふくじんづけ

2.5

1

0.2

0.01

1

6

8

12

0.5

30

5

10

1

0.5

0.5

10

10

12日
木

ういまいパン
ぎゅうにゅう(にゅう)
しらたまスープ
こまつなとコーンのソテー

黄

赤

黄

緑

緑

緑

ういまいパン
ういまいパン
しらたまスープ
ぶたにく
しらたまだんご
はくさい
たまねぎ
にんじん
あおねぎ
うすくちしょうゆ
こしょう
のうしゅくスープ

10

25

20

20

5

5

4

0.01

8

こまつなとコーンのソテー
フランクフルト
ホールコーン
にんじん
こまつな
しお
こしょう
うすくちしょうゆ
なたねあぶら

20

20

10

30

0.1

0.01

0.5

0.5

13日
金

しろごはん
ぎゅうにゅう(にゅう)
さつまじる
ひじきとぶたにくの
いために

黄

赤

緑

黄

緑

黄

赤

しろごはん
こしめ
さつまじる
といなかあげ
いこん
だしつまいも
ごぼう
ごめず
にんじん

[illegible]

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 金	とりごぼろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) みそラーメン ヨ-グルト(にゅう)			黄 赤 緑 緑 黄	とりごぼろごはん こめ とりにく ごぼろ こめず こまつな さとう こいくちしょうゆ みりん さけ しお なたねあぶら みそラーメン ちゅうかめん	60 20 20 0.1 10 3 4 3 2 0.1 1 45	赤 緑 緑 緑 赤 赤 黄 黄 赤	ぶたにく にんじん キャベツ もやし あおねぎ わかめ あかみそ うすくちしょうゆ しろごま ごまあぶら ポークガラ ヨ-グルト(にゅう) ヨ-グルト	10 10 35 20 5 1.5 10 1.5 2 0.5 13 1こ	19日 木	しろごはん ぎゅうにゅう(にゅう) あつあげのびりから あんかけどんのぐ ごしきあえ			黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 赤 黄	しろごはん こめ あつあげのびりから あんかけどんのぐ ぶたミンチ あつあげ にんにく たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ さけ さとう あかみそ オイスターソース うすくちしょうゆ トウバンジャン かたくりこ	75 20 25 0.5 55 55 15 7 1.5 2 2 3.5 0.1 2.5	黄 黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄	しお こしょう ごまあぶら なたねあぶら のうしゆくスープ ごしきあえ いか こめず キャベツ もやし にんじん ホールコーン さとう うすくちしょうゆ ごまあぶら こめず しお	0.2 0.01 0.5 0.5 3 10 0.2 35 15 5 5 1.5 2.5 0.5 2 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		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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		g	g	-kcal-	g	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
	593	24.6	14.5	459	6.3	192	0.38	0.56	25		2.6	3.9	567	22.1	16.1	323	2.2	239	0.38	0.46	36	2.0	3.7				
16日 月	せきはん (アルファかまい) ぎゅうにゅう(にゅう) しろみそしる さかなのからあげ			黄 黄 赤 赤 黄 緑 緑	せきはん (アルファかまい) せきはん くろごま しお しろみそしる いなかあげ とうふ さといも だいこん にんじん	65 0.9 0.9 10 20 15 20 5	赤 赤 赤 赤 黄 黄	こまつな あかみそ しろみそ しお けずりぶし さかなのからあげ あかうお しお こしょう かたくりこ なたねあぶら	15 3 8 0.1 2 60 0.3 0.01 10 6	6年生 お別れ給食	タマネギピラフ ジュース とうふとやさいのスープ とりにくのたつたあげと ねぎソース フライドポテト ウインナーカクテル ようがし			黄 赤 赤 緑 緑 黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤	タマネギピラフ こめ バラベーコン たまねぎ にんじん のうしゆくスープ ターメリック しお こしょう マーガリン ジュース りんごジュース とうふとやさいのスープ ぶたにく れいとうとうふ たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ とりにくのたつたあげと ねぎソース とりにく	60 5 50 5 5 15 0.25 1.5 0.01 0.8 1本 10 20 30 10 5 4 0.2 8 70	緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄	うすくちしょうゆ しょうが かたくりこ なたねあぶら あおねぎ しろごま さとう うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら みず フライドポテト フレンチフライポテト なたねあぶら しお ウインナーカクテル フランクフルト たまねぎ ホールコーン えだまめ ケチャップ しお こしょう なたねあぶら ようがし おこめでブルーベリータルト	4 1.6 14 8 4 0.7 2 3 0.7 0.2 7 35 2 0.2 15 35 20 10 4 0.1 0.01 0.5 1こ								
	熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン			食塩相当量		食物繊維		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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		g	g	-kcal-	g	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
	589	25.0	20.2	355	2.1	165	0.40	0.40	12		2.3	3.0	896	27.9	34.5	156	7.5	152	0.45	0.30	66	4.7	5.8				
17日 火	コッペパン(にゅう) ぎゅうにゅう(にゅう) ABCトマトスープ コーンとベーコンの いためもの ようがし			黄 赤 緑 黄 緑 黄 緑 黄	コッペパン(にゅう) いっこどりコッペパン ABCトマトスープ とりにく たまねぎ にんじん じゃがいも かぶ ABCマカロニ ケチャップ トマトビュレ さとう しお こしょう	60 10 30 15 30 15 30 15 9 10 0.6 0.2 0.01	黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤	なたねあぶら のうしゆくスープ コーンとベーコンの いためもの バラベーコン にんじん たまねぎ ホールコーン こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら ようがし おこめでりんごのタルト	1 8 10 20 35 20 1 0.2 0.01 0.5 1こ	6年生 お別れ給食	タマネギピラフ ジュース とうふとやさいのスープ とりにくのたつたあげと ねぎソース フライドポテト ウインナーカクテル ようがし			黄 赤 赤 緑 緑 黄 赤 赤 緑 緑 赤 赤	タマネギピラフ こめ バラベーコン たまねぎ にんじん のうしゆくスープ ターメリック しお こしょう マーガリン ジュース りんごジュース とうふとやさいのスープ ぶたにく れいとうとうふ たまねぎ にんじん キャベツ あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう のうしゆくスープ とりにくのたつたあげと ねぎソース とりにく	60 5 50 5 5 15 0.25 1.5 0.01 0.8 1本 10 20 30 10 5 4 0.2 8 70	緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 赤 黄	うすくちしょうゆ しょうが かたくりこ なたねあぶら あおねぎ しろごま さとう うすくちしょうゆ みりん ごまあぶら みず フライドポテト フレンチフライポテト なたねあぶら しお ウインナーカクテル フランクフルト たまねぎ ホールコーン えだまめ ケチャップ しお こしょう なたねあぶら ようがし おこめでブルーベリータルト	4 1.6 14 8 4 0.7 2 3 0.7 0.2 7 35 2 0.2 15 35 20 10 4 0.1 0.01 0.5 1こ								
	熱量	蛋白質	脂肪	加減	鉄	ビタミン			食塩相当量		食物繊維		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	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		g	g	-kcal-	g	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g			
	678	20.2	22.9	368	5.8	336	0.31	0.46	56		2.4	8.0	896	27.9	34.5	156	7.5	152	0.45	0.30	66	4.7	5.8				

6年生の皆さんご卒業おめでとうございます！
●6日（金）は6年生はお別れ給食です。
玉ねぎピラフは、玉ねぎの花が咲いたようになるのが特徴です。
●16日（月）は卒業お祝い献立です。α化米を使った赤飯が登場します。
楽しみにしていてくださいね。

- ・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ギー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。

