献立表 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 学校給食だより ずりぶし ご しろごはん あつあげのべっこうに め 75 ぎゅうにゅう(にゅう) っぺいじる ω 赤 ιšί たに 15 10 う げ つ あ のっぺいじる いなかあげ だ 25 赤 10 L١ Ξ h 2025年11月 あつあげのべっこうに黄 摂津市学校給食会 \Rightarrow ۲ い も 25 苗 ð ے 1.5 月 IJ 緑 Ь 緑 3 ね ぎ 15 こいくちしょうゆ 3 赤色の食品 血や肉、骨をつくる うすくちしょうゆ 4 黄 かたくりこ 栄養三色 黄 かたくりこ 黄 なたねあぶら 肉、魚、卵、豆、乳、海藻類 けずりぶし お 0.7 0.2 脂肪 蛋白質 カルシウム 9 3 食塩相当量 食物繊維 緑色の食品 体の体調をととのえる -kcal-A μg B1 mg B2 mg C mg 21.7 21.1 587 401 2.7 | 189 | 0.31 | 0.40 | 10 緑黄色野菜、淡色野菜、果実類 こくとうパン (にゅう) 綅 ホールコー こくとうパン(にゅう) 黄 こくとうパン 緑 ま 10 黄色の食品 熱や力のもとになる ぎゅうにゅう(にゅう) オニオンスープ 緑 10 に hı hi 穀類、いも類、砂とう類、油脂類 赤 りに < 10 緑 ま つ な 30 オニオンスープ 赤 ح ιšι 20 お 0.1 栄養三色(赤・緑・黄)食品名・可食量(g) 立 こまつなとコーンのソテー 緑 た ŧ 30 こ £ 0.01 \Box コッペパン(にゅう) 緑 じ 10 うすくちしょうゆ 0.5 コッペパン(にゅう) ヨ・グルト(にゅう) いっこどりコッペパン 0.0 緑 ŧ, ゃ し 10 黄 なたねあぶら 0.5 火 たくりこ トックスープ ħ١ ぎゅうにゅう(にゅう) 8 おねぎ ぁ ヨ・グルト(にゅう) 5 ッ ク 15 苗 なたねあぶら 4 うすくちしょうゆ 4 赤 ヨーグルト トックスープ 17 10 緑 に 1,-0.1 お 0.2 ね ぎ 25 緑 ょ う が 0 1 まぐろのバーベキューソース う یا را 0.01 じ h 10 緑 ぁ お h ぎ 1.5 のうしゅくスープ ゃ ŧ し 10 うす くちしょうゆ 2 火 つ ŧ な 15 \Rightarrow 1.5 こまつなとコーンのソテ・ ゖ うすくちしょうゆ フランクフルト 4 ず 4 5 15 0.2 苗 643 お 1.3 24.7 19.4 2.0 | 335 | 0.37 | 0.69 | 21 2.9 りんごペースト £ 0.01 緑 6 チ ヤッ は しろごはん のうしゅくスープ 8 とんかつソース め 2.5 まぐろのバーベキューソース ぎゅうにゅう(にゅう) カレーシチュー ウスターソース 2.5 まぐろかくぎり 55 赤 ιζί たに < うすくちしょうゆ 1 20 カレーシチュー 脂肪 食塩相当量 食物繊維 カルシウム た ま ね ぎ 40 お 0.2 A μg B1 mg B2 mg C mg -kcalmq ひじきのマヨネーズサラダ 苗 う なたねあぶら Ξ U 0.5 £ 0.01 30.0 17.2 2.3 | 194 | 0.30 | 0.49 | 18 はん h じ 20 黄 なたねあぶら じ 緑 に 10 しろごはん 日 がいも のうしゅくスープ め 75 緑 ゃ ゃ +, 10 つ ぎゅうにゅう(にゅう) ゅうめんじる 緑 ŧ な 30 緑 に ひじきのマヨネーズサラダ h < 0.1 水 10 黄 ð ۲ 0.7 め h 緑 う が 0.5 まぐろかん 15 にゅうめんじる IJ ŧ ぼ 10 1 ガ IJ 4 赤 め ひ じき ĺθ いなかあげ ゖ 10 ð 0.5 なたねあぶら IJ こまつなのにくみそいため 苗 2 hi 4 0.8 じ こいくちしょうゆ h 5 1 đ) ぎ うすくちしょうゆ 0.8 'nК ぎ 30 赤 か あじつけのり た ね あ H ے う 0.4 ねぎ トウバンジャ お 5 0.1 0.4 緑 ベ vy 50 レ こ + ャ うすくちしょうゆ 4 黄 あぶら ま 0.5 ĺ ぁ かワイ `) 2 黄 し 3 ŧ 2 りぶ 0.5 黄 か た こまつなのにくみそいため たねあぶら ヤ 2 黄 たまごふしようマヨネーズ 10 ぶたミンチ 25 あ つけのり 697 21.9 28.2 2.2 | 235 | 0.46 | 0.46 | 41 | 1.7 0.1 緑 つけのり 1袋 ь l あじ うぃいまいパン のうしゅくスース うぃいまいパン 21.5 16.6 318 0.40 0.49 ういまいパン コロコロソテー はん お ぎゅうにゅう(にゅう) しろごはん かぶのスー フランクフルト 15 0.01 13 め ょ バラベーコン 10 緑 赤 たまねぎ 35 かぶのスープ あつあげどんぶりのぐ なたねあぶら ぎゅうにゅう(にゅう) 緑 30 緑 あかピーマン 15 あっちっちプリン < ß に コロコロソテー あつあげどんぶりのく。赤 緑 に じ 5 緑 えだまめ 10 か 20 (たまご)(にゅう) 木 ¥ ホールコーン 緑 ŧ 20 緑 た ね 20 あ あ げ 20 赤 ま 25 あっちっちプリン 緑 ま つ な 20 うすくちしょうゆ 0.3 (たまご)(にゅう) 木 ま ぎ 50 苗 ð ح う うすくちしょうゆ 4 お た 0.2 ず 10 h h お 0.2 ょ 0.01 ほししいたけ 苗 0.01 黄 なたねあぶら ず ð 1.9 21.7 22.0 174 0.34 0.45 31 2.8 こいくちしょうゆ 3 ごはん うすくちしょうゆ しろごはん オイスターソ う 苗 Ξ め U 75 緑 0.5 IJ ぎゅうにゅう(にゅう) やさいごもくスープ け さ 0.8 650 26.0 17.2 2.2 212 0.37 0.60 17 たに < 1) やさいごもくスープ^赤 ιŠί < か た は ん しろごはん う じ 赤 ıζı 20 黄 ゃがいも 50 ぎゅうにゅう(にゅう) かつおのしょうゆタレからめ さつまいものみそしる 5 緑 5 ピ マ 5 ΙН さつまい ものみそしる 赤 いなかあげ 10 緑 ぎ 30 黄 は < à しし なたねあぶら 5.5 日 さい 緑 し う が 20 0.3 金 紀 ŧ つ な 20 緑 に んに 0 1 ぶたにくとだいこんの_黄 つまいも うす くちしょうゆ 2 30 うすくちしょうゆ 4 緑 お ね ぎ あ ね ぎ 20 IJ しょうがいため 2 0.2 うす くちしょうゆ 2 お お ね ぎ 5 さ け う う تد با 0.01 黄 4 ح 1.8 あ わせみ そ 13 黄 Þ ず のうしゅくスープ 8 6 ぼ し 1.5 黄 なたねあぶら かつおのしょうゆタレからめ 黄 ごまあぶら 0.3 ぶたにくとだいこんの しょうがいため お 40 18.5 19.5 2.2 | 131 | 0.32 | 0.41 | 26 | 1.6 3.5 599 26.9 19.3 313 175 0.34 0.49 6.0

		献	立		表		爿	養	三色	(赤	· 緑	・黄	t) f	3品:	名・	可能	(皇)	g)		Ē	献 ュ	立	表		Ä	養三色(赤・緑・黄)食品	名・可食量(g)
17日	,			ら し	ご は (にゅ , る し	う) ;	黄赤緑 黄緑黄 黄黄	こぶごこいにささこご	た ほめこん と くま	めに にじ けしふ	`は くうずゃんう うららん	60 25 10 0.3 15 5 2	黄緑緑緑緑赤	じにたもああにわ	んませわけが	が じね か せ し も み	しんぎしぎ	11 25 5 25 15 5 13 1.5	21 日 金	おお	ろ ゆうに でん うれん そ ま	[ゆう , () v そう	たま	ゅう) ご) まあえ	赤赤	大線線 11 11 12 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18	5hんそうのごまあえなかが、コークラーれんごうつかり、1.5 ロャルルのでは、カークラーカルのでは、カーカーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カー
	熱量		蛋白質		脂肪		シウム	١	鉄	Α		夕 :		16.	_		当量(食		熱	L 热量	蛋白	質	脂肪	i t	ルシウム	鉄 ピタミソ	食塩相当量 食物繊維
_		コッぎゅにこやって	うに! みス. さ ! シャ	パクハン	g 16.3 にゆいた (にゅう) エーン	う) う) ィー - ッズ	mg 321 黄 黄赤赤緑緑緑黄	コいにスといピホたじケデ	こみパリ ー まゃチミどス	157 とうけい 157 とう 157 とう 157 とかく コね しゃえ	ウパティく ノーぎも	14 (のやバキにこうしこなマ	うさラ と たっと しんがん かんまく しんかん	ソーベじつしおょあど		10 40 10 20 1 0.2 0.01 0.5	25日火	き は キ	20.	パンニゅう かい) (に ス・ ベーニ) も	ゆう) ゆう) - プ コンの の し	赤赤	7.8 272 0.26 0.52 コッペパン (にゅう)	ヤ ベ ツ 45 ールコーン 15 ん じ よ 1 すくちしょうゆ 1 し ょ う 0.01 た ね あ ぶ 6 0.5 う が し こめでりんごのタルト 1こ
							黄	な	たね	あ	ぶら	1		1 .					26		ゅうに					こ め 75 さ はくさいのみそしる 赤 さ	ばのソースに 1切
19日水		しぎゅすごけ	ま も ず じ	ゆう し く ! ふ	<u>25.5</u> は / (にゅ じ ま し ふりた	んう)るめのけ	376 黄 赤赤緑緑緑 赤赤	しこすかいたにこ	ままなまんまくず	1) 13	ん るこげぎんなう	75 10 15 30 10 20).47	うこさけけてけきし	くく ずずづずざる	ちし。 : り ぶ : り ぶ ふうこ : ここし。	こようぶしりぶん よんずうーうう しのかしぶ ゆゆ	1.5 1.5 0.5 2.5 0.3 1 3	27 日	643 日 日 日 り	23. ッペル ゅうに ナのク に レッ	8 1 パンニゅう	24.8 (に ら)(に ムシチ	ス に ³ ³ ³ ³ ³	緑緑緑緑赤 305 黄 赤赤緑	だ い こ ん 20 黄 ウ さしさか 30 緑 は さ さ い 30 緑 る ち ひ せ み そ	な チ ー ズ 2 0.4 0.01 た ね あ ぶ ら 1 うしゅくスープ 6 レッシングサラダ ャ ベ ツ 50
20日		しぎゅっとり	うに; き し	ゆう 1 ス のた	16.1 は , (にゆ こつた: ソ テ	ー 。 ん う プ よげ ー	赤緑黄 黄 赤緑	だにいしこやバはにもえこうしこの	しんこ 3.3 3.5 さラくん のま	した 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ずんや 0.4 すん く0.4 が く0.4 が しょう うしょう うしょう うしょう	10 10 10 13 10 75 10 30 10 10 10 15 4 0.2 0.01).45 赤 緑黄黄 緑 黄	ととうしかなキキしこカカな	3 にりく たたマヤ しレレね	2.1 のにしうしありべおょーー	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	4.1 60 3 1 10 6	28日	664 しきす		7 ご ご し そかつ	27.3 は ら(に じ)(た	3 ↓ ん ゆう) る ^{€ご)}	更綠綠綠黄黄 47 黄 赤赤綠綠綠 赤	じマッシュイートコーン 10 20 4 4 1 1.7 330 0.33 0.54 1 1.7 5 数	-
	. م		_	,			- ب	- 4- 1					_											,	赤		しょう 0.01 たねあぶら 0.2
1	1)	月6	H	()	不)	は	. 新	T畝	$\overline{\Omega}$	あ:	っち	つ	5	フリ	ノン	ノで	<u></u> $\sigma_{\rm o}$		6	98	26.	8	25.	1	329	2.4 219 0.27 0.49	24 2.9 2.2

11月6日(木)は新献立あっちっちブリンです。 スチームコンベクションオーブンを使って調理室 で手作りします。

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。

献立表の栄養価は中学年を基準に載せています。

・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。

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。

