

令和4年(2022年)5月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞^{えいようさんしよく}黄^き・・・おもにエネルギーのもとになる食品^{しよくひん}赤^{あか}・・・おもに体をつくるもとになる食品^{からだ}緑^{しよくひん}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品^{みどり}

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)				栄養三色	
2 日 (月) (二)ごどもの日献立 ひこんだて	コッペパン			コッペパン	低 45 中 75 高 89				黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)				赤	
	とりにくのからあげ			とりにく つちしやうが にんにく さけ しお こし しょう でんぶん なたねあぶら	60 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3	赤 緑 緑				
	やさいスープ			ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こししょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑				
	かしわもち			かしわもち	1こ(50)				黄	
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン B1 mg B2 mg C mg			食物繊維 g	
	646	32.7	2.9	286	2	170	0.35	0.57	12	3.8

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
10 日 (火)	なめし				なめし				低 163 中 186 高 209				黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム												
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤
	とりじゃが				とりにく じゃがいも あかこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん ささとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり				35 60 24 30 20 3 2 1 3 2 2				赤 黄 緑 緑 黄
	きりぼしだいこんの ものに				きりぼしだいこん あぶらあげ にんじん ささとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり				5 5 10 1.2 0.8 1.5 0.5 1				緑 赤 緑 黄
627	23.9	2	312	20.3	317	0.26	0.48	24	9.3				

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)				栄養三色		
13 日 (金)	ごはん	ごはん					黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん				赤		
	えんどうまめいり おやこに	えんどうまめ とりにく たまご たまねぎ にんじん さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり	5 25 30 30 10 1 1 3 1				緑 赤 赤 緑 緑 黄		
									
	えのきたけのみそしる	えのきたけ とうふ(わいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 25 5 10 5 2 11 3 130				緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤		
630	28	2.5	387	2.4	306	0.26	0.55	8	3.4

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
18 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 75 中 89 高 104			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とりにくとやさいの スープに			とりにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう だしけずり だしじる なたねあぶら			30 30 30 20 15 0.6 すこし 2 80 1			赤 黄 緑 緑 緑
	ウインナーの ケチャップがらめ			ウインナー ケチャップ トンカツソース みず			1 ぼん(30) 4.5 2 0.8			赤
	みかんゼリーミックス			みかんゼリー みかん(かん)			30 20			黄 緑
										
638	27.7	3	297	3.2	215	0.37	0.56	33	6	

6 日 (金)	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207				黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん				赤		
	ぶたキムチ	ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にら さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	30 15 35 30 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5				赤 緑 緑 緑 緑 黄		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 10 5 11 3 130				黄 赤 緑 緑 緑 赤		
611	24.4	2.3	369	2	182	0.49	0.46	34	6.3

11 日 (水)	しよくパン	しよくパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															
----------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

16 日 (月)	オリーブパン	オリーブパン	低61 中76 高91	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	クリームシチュー	とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら		20 1 50 50 20 1 30 5 2 2 0.6 すこし 35 1	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄				
									
	もぐもぐサラダ			ささがきごぼう にんじん ホールコーン うすくちしょうゆ	25 10 10 0.5	緑 緑 緑			
									
ごまクリームドレッシング	ごまクリームドレッシング		クラス 1 ぼん	黄					
623	21.5	2	330	1.4	340	0.3	0.53	24	9.8

19 日 (木)	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	さばのしょうがに				さば			1 きれ (50)			赤
					つちしょうが			1			緑
					さとう			4.5			黄
					みりん			1.5			
					さけ			2.3			
					こいくちしょうゆ			6.8			
					みず			15			
	はるさめのさっぱり いため				はるさめ			10			黄
				やきぶた			15			赤	
				チンゲンサイ			30			緑	
				もやし			30			緑	
				たまねぎ			20			緑	
				にんじん			10			緑	
				さとう			0.5			黄	
				す			1.5				
				こいくちしょうゆ			4				
				なたねあぶら			1			黄	
732	24.7	2.4	282	1.6	227	0.36	0.6	16	2.4		

9 日 (月)	ごはん			ごはん			1 ぼん			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 きれ (50)			赤
	さかなのたつたあげ			さかなきりみ(さわら)			1			赤
				つちしょうが			1			緑
				さけ			3			
				こいくちしょうゆ			12			黄
				でんぶん			2.5			黄
わかたけじる			なたねあぶら							
			わかめ			2			赤	
			たけのこ			20			緑	
			たまねぎ			20			緑	
			にんじん			10			緑	
			みつば			3			緑	
			うすくちしょうゆ			5				
			けずりぶし			3				
			だしこんぶ			0.2				
			だしじる			130				
キャベツとしおこんぶの			キャベツ			25			緑	
いためもの			しおこんぶ			0.5			赤	
			にんじん			10			緑	
			なたねあぶら			0.3			黄	
649	26	1.7	277	1.5	246	0.23	0.58	13	2.9	

12 日 (木)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
----------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

17 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん								黄		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1	ぼん		赤		
	すぶた	〔ぶたにく(かくぎり) つちしょうが こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン さとう す こいくちしょうゆ ポークスープ なたねあぶら								40	赤	
											0.3	緑
											2	
											10	黄
											2	黄
											50	緑
											20	緑
											20	緑
										5	緑	
										3	黄	
								5				
								5				
								10				
								1	黄			
	わかめのみそしる	わかめ							2	赤		
		たまねぎ							15	緑		
		えのきたけ							10	緑		
		あおねぎ							5	緑		
		りゅうおうみそ							10	赤		
		にぼし							2			
		にぼしだし							120			
650	25.1	2.6	323	1.9	241	0.57	0.49	14	4.7			

20 日 (金)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
----------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

※栄養価は、^{えいようか}、^{ちゅうがくねん}、^{えいようせつしりよう}の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
23 日 (月)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	かつおとじゃがいもの ごまねぎソース	かつお(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら しろごま あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ	40 0.5 0.5 8 2 30 2 1 5 3 3 3	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	キャベツのみそしる	キャベツ あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 10 10 5 11 3 130	緑 赤 緑 緑 緑 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	668	27.6	2.3	368
		鉄 mg	ビタミン レチノール当量 μg	B1 mg
				B2 mg
				C mg
				食物繊維 g
				5.3

24 日 (火)	ごはん				ごはん				低 中 高	115 138 161	黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					1 ぼん	赤
	わふうカレーうどん				うどん(わいとう) ぶたにく あかワイン たまねぎ にんじん あおねぎ カレーこ みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん だしけずり だしじる なたねあぶら					75 30 1 30 15 5 0.5 0.5 2 2 0.5 2 2 3 130 1	黄 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	ひじきのにももの				ひじき さつまあげ つきこんにゃく にんじん さいいんげん さとう さとう みりん こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら					2 10 10 10 3 1 1 2.5 1 0.5	赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	589	25.2	2.3	292	1.3	286	0.46	0.47		7	5.6

25 日 (水)	パーカーパン	パーカーパン	低 中 高	63 78 94	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	にこみハンバーグ	ハンバーグ		1 こ (50)	赤				
		たまねぎ		20	緑				
		にんじん		5	緑				
		トマトピューレ		10					
		ウスターソース		3					
		ケチャップ		2					
		あかワイン		1					
		さとう		0.1	黄				
	なたねあぶら		0.5	黄					
	こめこのミルクコーン ポタージュ	ショルダーベーコン		10	赤				
		クリームコーン(かん)		30	緑				
		ホールコーン		10	緑				
		たまねぎ		40	緑				
		にんじん		20	緑				
		パセリ		1	赤				
		ぎゅうにゅう		30	黄				
		こめこ		3					
		みず		10					
		しお		0.6					
		こしょう		すこし					
		ポークスープ		65					
		なたねあぶら		1	黄				
628	25.6	3.1	335	2	302	0.38	0.63	15	4.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
26 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりそぼろ	とりミンチ つちしょうが いとこんにゃく にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	50 0.5 5 15 3 1 1 1 1 2	赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	とうみょうのみそしる	とうみょう とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	7 25 5 20 10 11 3 130	緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	596	28.1	2.2	376
		鉄 mg	ビタミン レチノール当量 μg	B1 mg
				B2 mg
				C mg
				食物繊維 g
				3.3

27 日 (金)	ごはん	ごはん							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤
	うずらたまごいり	うずらたまご	20						赤
	じゃがいものにも	じゃがいも	50						黄
		ぶたにく	25						赤
		こんにゃく	12						緑
		たまねぎ	30						緑
		にんじん	20						緑
		さとう	2						黄
		みりん	1						
	こいくちしょうゆ	4							
	うすくちしょうゆ	2							
	だしけずり	2							
	なたねあぶら	1						黄	
	もやし	50						緑	
	にんじん	15						緑	
	さとう	0.5						黄	
	こいくちしょうゆ	2							
	トウバンジャン	0.05							
	ごまあぶら	0.3						黄	
	なたねあぶら	0.5						黄	
632	23.4	1.5	273	1.8	441	0.48	0.55	24	7.6

30 日 (月)	しょくパン				しょくパン				1 ぼん				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								赤
	ビーフシチュー				〔ぎゅうにく(かくぎり) にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こむぎこ なたねサラダあぶら ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				30 0.1 1 50 50 20 5 1 5.5 4 10 10 2 1 0.5 45 1				赤 緑 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	ハムとキャベツのソテー				ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら				10 60 0.2 すこし 0.5				赤 緑 黄
	674	25.7	2.8	318	1.9	249	0.4	0.55	54	9.5			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
31 日 (火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	かんぴょうのいりに	かんぴょう ぶたにく あぶらあげ たけのこ あおねぎ ほししいたけ さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし なたねあぶら	5 30 5 10 3 0.5 2 1.5 3 1 0.5	緑 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄
	かきたまじる	たまご でんぶん かまぼこ たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg
	621	26.8	1.9	295
		鉄 mg	ビタミン レチノール当量 μg	B1 mg
				B2 mg
				C mg
				食物繊維 g
				3.6

今月の脂肪エネルギー比：24.3%

このマークの献立
はスチームコンベ
クションオーブン
で調理しています。

こんげつ や さい
今月の野菜

5月の米・龍王みそ、30日のじゃが
いも・キャベツ・玉ねぎの一部およ
び31日の青ねぎは茨木産、26日の
豆苗は大阪産を使用する予定です。

テーマを設けたこんだて **日本の味めぐり**

2020・2021年度に引き続き
2022年度も「日本の味めぐり」
をテーマに、日本各地に伝わる
郷土料理やご当地料理を給食
に取り入れていきます。楽しみ
にしてください。

5月の日本の味めぐり
【栃木県】31日(火)「かんぴょうの炒り煮」

かんぴょうは「ゆうがお」の果実をむむ状にむき、乾燥させて作ります。
かんぴょうは、和え物、煮物、炒め物の他に、汁物や、揚げ物など様々な料理に使う
ことができます。
栃木県はかんぴょうの生産が日本で、国産のかんぴょうの9割を生産しています。

こんげつ し しょう しょくひん げんざいりょう ※表示規定のあるアレルギー物質(28品目) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

かしわもち	塩昆布	菜めしの具	スライスチーズ	ごまクリーミードレッシング
小豆粒あん 米粉 砂糖 加工でんぶ(キャッサバ) 砂糖 食塩 植物油 酵素製剤 柏葉 水 ※大豆	昆布 しょうゆ 砂糖 食塩 ※大豆、小麦	塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム	ナチュラルチーズ 乳化剤 水 ※乳	食用植物油 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でんぶ(とうもろこし) 酵母エキス 増粘多糖類 香辛料 水 ※大豆、ごま
みかんゼリー		ハンバーグ		
みかん果汁(還元) 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グル化剤 グラニュー糖 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na 水	鶏肉 玉ねぎ 豚脂 粒状植物性たんぱく 加工でんぶ(キャッサバ) 粉末状植物性たんぱく 酵母エキス トマトペースト ぶどう糖 食塩 にんにくペースト 香辛料 しょうがペースト ピロリン酸第二鉄 水 ※鶏肉、豚肉、大豆	豚肉 砂糖 水溶性食物繊維 セルロース 炭酸 Ca	かんぴょう	

ふつか げつ ひ こんだて かしわもち
2日(月)「こどもの日」献立「柏餅」

5月5日は「端午の節句」ともいわれる行事の日です。「端午の節句」は奈良時代から続く厄払いの行事で、江戸時代になると「柏餅」を食べる習慣が広まりました。やがて「こどもの日」として制定され、こどもの幸福や成長を祝う日となりました。

柏の木は新芽が出ないと古い葉が落ちないので、「家系が途絶えない」という子孫繁栄を象徴するものとして縁起が良いとされています。

しょく もつ **食物アレルギー対応** たい おう

このマークの献立は
鶏卵・うすら卵除去食の日です

●13日(金) えんどう豆入り親子煮(鶏卵)
●20日(金) 卵入り中華スープ(鶏卵)
●27日(金) うずら卵入りじゃがいもの煮物(うずら卵)
●31日(火) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は
乳・乳製品除去食の日です

●11日(水) スライスチーズ(乳製品)
●16日(月) クリームシチュー(バター・牛乳)
●25日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)