

茨木市教育委員会

茨木市教育委員会

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 価 色
14 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
	きりぼしだいこんいり				きりぼしだいこん			4		緑
	ビビンバ				ぶたにく			30		赤
					チンゲンサイ			20		緑
					もやし			20		緑
					にんじん			10		緑
					【あおねぎ			3		緑
					にんにく			0.3		緑
					【しろごま			1		黄
					【さとうちしょうゆ			3		黄
					【こいもあぶら			0.3		黄
					なたねあぶら			0.5		黄
	たまごいりレタススープ				【たまご			20		赤
					【でんぶ			0.5		黄
					レタス			10		緑
					たまねぎ			20		緑
					にんじん			10		緑
					うすくちしょうゆ			4		
					【しお			0.1		
					【こしょう			すこし		
					【だしけずり			2		
					だしじ			130		
583	24.3	2.1	317	1.6	314	0.48	0.54	13	3.1	

15 日 (金)	ごはん			ごはん			1 ぽん (180mL)			赤
	のむヨーグルト			のむヨーグルト						
	マーボー豆腐			とうふ (れいとう)			75			赤
				〔ぎゅうにく(ほそぎり) つちしょうが			20			赤
				たまねぎ			0.5			緑
				にんじん			40			緑
				にら			15			緑
				さとう			5			黄
				あかだしみそ			1			黄
				みそ			4			赤
				トウバンジャン			4			赤
				でんぶん			0.1			黄
				なたねあぶら			1			黄
				なたねあぶら			1			黄
	むしシュウマイ 			シュウマイ			2 こ (36)			赤
	ピーマンとにんじんの こんぶいため			ピーマン			20			緑
				にんじん			5			緑
				しおこんぶ			0.3			赤
				しお			0.1			黄
				なたねあぶら			0.3			黄
667	22.5	2.3	370	10.4	293	0.27	0.45	62	4	

19 日 (火) (1学期給食最終)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄 赤					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		緑 黄緑 赤 緑 緑					
	なつやさいカレー			黄 緑 赤 黄 黄 黄					
		{ ト ぶ つ にあ じ た に	キーニ ねあぶら くよくうが にしに ワイン いぎん むぎー にゆう サコ レータ ネ プ ス ソ ス チ しょうゆ う ブ あぶら	20 1 10 30 0.1 0.1 1 40 50 20 5 6 2 2 0.8 3 1.5 1.5 2 0.5 0.8 すこし 35 1					
		ケ ウ ト チ こ し こ ポ な	チャ スタ カ ツ ク お し よ ク な						
	みかんゼリーミックス	みかんゼリー パインアップル(かん) みかん(かん)		30 30 15					
715	19.7	1.5	274	3	268	0.45	0.47	34	7

7月の脂肪エネルギー比：20.6% ※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色					
8月26日(金) (2学期給食開始)	ごはん	ごはん		黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	こめこのポークカレー	ぶたにく つちにしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん カレー こめこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ こしお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30	赤					
			0.1	緑					
			0.1	緑					
			1	黄					
			50	緑					
			50	緑					
			20	黄					
			0.7	黄					
5									
15									
4									
2									
2									
2									
2.4									
0.6									
0.9									
すこし									
55									
2	黄								
ザワークラウト	バラベーコン キャベツ すしお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 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			食物繊維 g	
					レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
680	20.9	1.9	285	1.4	237	0.46	0.48	51	7.9

29 日 (月)	おおきいコッペパン				コッペパン							黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	ぶたにくの ケチャップがらめ				〔ぶたにく(かくぎり) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら 〔ケチャップ ウスターソース さとう				60 1 1 3 12 3 5 3 2			赤 緑 黄 黄 黄
	じゃがいもと キャベツのスープ				じゃがいも キャベツ バラベーコン たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる				20 20 5 20 10 0.5 4 0.1 すこし 2 130			黄 緑 赤 緑 緑 緑 黄
	638	31.9	3.2	292	1.6	162	0.81	0.58	21	4.6		

30 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
	さばのソースに	さば						1 きれ (50)		赤
		つちしょうが						1		緑
		ウスターソース						6		黄
		さとう						6		
		さけ						3		
		こいくちしょうゆ						4.5		
		みず						8		
	かきたまじる	〔たまご						20		赤
		でんぷん						0.5		黄
		たまねぎ						30		緑
		えのきたけ						10		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						2		
		だしこんぶ						0.2		
		だしじる						130		
	つぼづけ	つぼづけ						10		緑
690	25.7	2.9	276	1.8	226	0.27	0.65	6	3	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
31 日 (水)	しよくパン				しよくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	だいずシチュー				だいず (れいとう)			20			赤
					とりにく			20			赤
					しろワイン			1			
					じゃがいも			30			黄
					たまねぎ			50			緑
					にんじん			20			緑
					パセリ			1			緑
					ぎゅうにゅう			30			赤
こむぎこ					3			黄			
バター					1			黄			
なたねサラダあぶら					1			黄			
ハムとキャベツのソテー				しお			0.6				
				こしょう			すこし				
				とりがらスープ			35				
				なたねあぶら			1				黄
				ハム			10				赤
				キャベツ			60				緑
				しお			0.2				
				こしょう			すこし			黄	
				なたねあぶら			0.5				
596	27	2.3	361	1.8	259	0.39	0.59	47	8.9		

8月の脂肪エネルギー比：29.5%



このマークの献立は、スチームコンベクション
オープンで調理しています。



このマークの献立は、鶏卵除去食の日です。

- 7月14日(木) 卵入りレタススープ(鶏卵)
- 8月30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。

- 7月 6日(水) 米粉のかぼちゃミルクコーンポタージュ(牛乳)
- 7月11日(月) スライスチーズ(乳製品)
- 7月19日(火) 夏野菜カレー(牛乳・バター)
- 8月31日(水) 大豆シチュー(牛乳・バター)

今月の野菜

こめ りゅうおう 米、龍王みそ、キャベツ(4日の一部)、青ねぎ
(8日・11日の一部)、トマト(11日の一部)
また、玉ねぎの一部は有機栽培、特別栽培のも
のを使用する予定です。

今月使用する食品の原材料 ※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。

ちらしずしの具		ハンバーグ		シュウマイ		みかんゼリー		つぼづけ	
砂糖	にんじん	醸造酢	たけのこ	豚肉	鶏肉	玉ねぎ	粒状植物性たんぱく	豚脂	難消化性デキストリン
れんこん	食塩	しょうゆ	かんぴょう	果糖ぶどう糖液糖	つなぎ	(でんぷん(とうもろこし)	粉末状植物性たんぱく)		
干しいたけ	鰹節エキス	昆布エキス		ドロマイト	ぶどう糖加工品	ポークエキス	発酵調味料	食塩	加工油脂
醸造調味料	みりん			チキンブイヨン	加工でんぷん(キャッサバ)	クエン酸鉄Na	他	キャリアーオーバー	水
※小麦、大豆				※豚肉、鶏肉、大豆					
型抜きかまぼこ(星)		米粉めん		塩こんぶ		練梅		飲むヨーグルト	
魚肉(スケソウダラ)	うらごし南瓜	うるち米	でんぷん(じゃがいも)	昆布	しょうゆ	梅	食塩	乳製品(脱脂粉乳、全粉乳、ホエーパウダー、クリーム)	
加工でんぷん(キャッサバ)		pH調整剤	グリシン	砂糖	食塩			砂糖・異性化液糖	オリゴ糖
でんぷん(じゃがいも)				※大豆、小麦				乳たんぱく	ミルクカルシウム
砂糖	発酵調味料	食塩						香料	ピロリン酸鉄
									水
トンカツソース(クラス一本づけ)		チリパウダー		スパゲッティ					
野菜・果実	砂糖	醸造酢	食塩	パプリカ	食塩	小麦			
でんぷん(とうもろこし)	香辛料			クミン	赤唐辛子	※小麦			
魚肝油	鰹節エキス	昆布粉末	本みりん	オレガノ	ガーリック				
オイスターエキス									

日本の味めぐり【和歌山県】

7月7日(木) 鶏肉の梅肉焼き

和歌山県は「南高梅」の産地のみなべ町、田辺市をはじめ、梅の産地で梅干し作りが盛んです。完熟の梅が採れる6月頃になると、梅干し作りが始まります。梅の栽培面積、出荷量ともに全国1位で和歌山県を代表する特産物のひとつです。

給食では焼いた鶏肉に、ねり梅・さとう・しょうゆなどで作った梅肉たれをかけます。

7月15日(金)

牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつかます。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

7月1日(金)「たこ入りおこのみ揚げ」は6月22日(水)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう

温かい食べものをとろう

しっかりと睡眠をとろう

軽い運動や入浴で汗をかこう