

茨木市教育委員会

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色					
				低	中				
1 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにくとれんごんのいためもの 1〜4年生 校外学習 5年生 献立変更 6年生 お楽しみ給食 たぬきじる	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄					
		ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤					
		ぎゅうにくとれんごんのいためもの	25	赤					
		れんごんにさとう	30	緑					
		いんげん	15	緑					
		きょうろ	5	緑					
		みりん	1	黄					
		ちしょうゆ	0.5						
		ねおら	3	黄					
		ごぼう	0.5						
		さつまあげ	10	赤					
		あおなご	5	赤					
		ごぼう	24						
		ごぼう	15	緑					
		ごぼう	10	緑					
		ごぼう	10	緑					
		ごぼう	5	緑					
		ごぼう	0.5	緑					
		ごぼう	5	黄					
		ごぼう	1						
ごぼう	1								
ごぼう	130								
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
593	22.7	1.7	314	1.7	279	0.23	0.47	21	3.4

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
10 日 (木)	ごはん				ごはん				低 161 中 184 高 230				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぽん				赤
	こめこのチキンカレー				【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
	2-5				【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
	簡易給食				【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
	ザワークラウト				バラベツコン キャベツ すし おし しょう な				10 60 1.5 0.1 0.5				黄
					【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
					【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
					【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
					【 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2				赤 緑 緑 黄 黄				
665	21.9	2.1	288	1.5	240	0.3	0.47	51	8				

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
15 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
	ぶたにくとだいずの ちゅうかに				〔ぶたにく(かくぎり) つちしょうが だいず(れいとう) たけのこ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら ごまあぶら			15 0.3 30 15 10 3 1.5 1 1 3.5 1 1 0.5		赤 緑 赤 緑 緑 緑 黄	
	トックスープ				トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじ			20 20 20 10 5 5 2 130		黄 緑 緑 緑 緑	
	646	23.7	1.6	290	1.7	246	0.32	0.46	10	5	

8 日 (火) 	ごはん	ごはん								黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう								赤
	ぶりのてりやき	ぶり								赤
		さとう								黄
		みりん								
		さけ								
		こいくちしょうゆ								
	きのこいりだんごじる	えのきたけ								緑
		しめじ								緑
		なましたい								緑
	しらたまも								黄	
	しらたにく								赤	
	あぶらあげ								黄	
	さといも								緑	
	だんご								緑	
	にんじん								緑	
	にさき								緑	
	がき								緑	
	ごぼう								緑	
	しるし								緑	
	ねぎ								緑	
	みりん								緑	
	うすくちしょうゆ								緑	
	けずり								緑	
	ぶし								緑	
	だし								緑	
	しじ								緑	
663	29.9	1.6	273	1.5	164	0.26	0.62	6	2.4	

11 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
	えびとさつまいもかきあげ	むきえび	10						赤
		さつまいも	10						黄
		いか	15						赤
		たまねぎ	20						緑
		さがさがぎぼう	10						緑
		にんじん	10						緑
		あおのり	0.05						赤
		しお	0.2						
	こむぎこ	10						黄	
	でんぶん	2						黄	
	なたねあぶら	26.3						黄	
	とうふのみそしる	とうふ(れいとう)	25						赤
		あぶらあげ	5						赤
		たまねぎ	20						緑
		あおねぎ	5						緑
		わかめ	2						赤
		りゅうおうみそ	11						赤
		にぼし	3						
		にぼしだし	130						
863	23.2	2.2	386	2.1	164	0.21	0.36	9	3.5

16 日 (水)	くろざとうしょくパン	くろざとうしょくパン	低 80 中 96 高 112	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	ベトナムふう	〔とりにく 60 あおねぎ 2 あんにく 0.2 さとう 1 こいくちしょうゆ 2 ヌクナム 0.3 カレー 0.2 でんぶん 15 なたねあぶら 3〕		赤					
	とりのからあげ			緑					
	3-1, 3-3, 3-4			黄					
	簡易給食			黄					
				黄					
	はるさめのさっぱりいため	はるさめ 10 やきぶた 15 たまねぎ 30 もやし 30 チンゲンサイ 20 にんじん 10 さとう 1 す 1.8 こいくちしょうゆ 3.8 しお 0.1 こしょう 0.1 なたねあぶら すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄						
				黄					
	677	30.8	2.9	329	2.3	202	0.4	0.6	17

9 日 (水)	コッペパン				コッペパン				低 中 高 45 75 89	黄
---------------	-------	--	--	--	-------	--	--	--	--	---

14 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
	ごぼういりにくじゃが	ささがきごぼう	10						緑
		ぎゅうにく	25						赤
		じゃがいも	50						黄
	3-2, 3-5	いとこんにやく	15						緑
	簡易給食	たまねぎ	30						緑
		にんじん	20						緑
		さやいんげん	5						黄
		さとう	2						
		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	
	チンゲンサイ	30						緑	
	さつまあげ	10						赤	
	にんじん	15						緑	
	えのきたけ	10						緑	
	みりん	1							
	うすくちしょうゆ	2							
	だしけずり	0.5							
649	21.4	1.6	307	1.7	399	0.28	0.49	27	8.5

17 日 (木)	くりいもごはん			くりいもごはん			低 136 中 193 高 219			黄
	くりかんろに、さつまいも									
	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 つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず			1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8			赤 緑 黄
	こまつなのみそしる			こまつな 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			20 5 30 10 11 3 130			緑 赤 緑 赤
	みかん			みかん			1 こ (80)			緑
755	25.8	4	399	2.8	282	0.32	0.58	37	3.8	

※^{えいようか}栄養価は、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしりよう}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			
18 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			
	おでん			とりにく	20	赤			
				ごぼう	20	赤			
	4年生社会見学			うずが	20	黄			
				じゃがいも	40	黄			
				あかこんにゃく	24	緑			
				だいきり	40	赤			
				さとう	1	黄			
				みりん	2				
			こいくちしょうゆ	1					
			こすしょうゆ	3					
			だしけずり	2					
	はくさいのピリからいため			はくさい	60	緑			
				にんじん	15	緑			
				さいとう	0.5	黄			
				こいくちしょうゆ	2				
				トウバンジャン	0.05				
				なたねあぶら	0.5	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		
					ナトリウム相当量 mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
615	21.3	1.4	313	20.6	301	0.26	0.51	31	6.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 黄 赤					
24 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう いもに	ごはん ぎゅうにゅう さきとうさき なごだらし にしぎみう うすいこあ だし	1 ぼん 30 20 15 12 20 10 10 10 5 2 1 1 1 4 2	黄 赤 黄赤赤 緑緑緑緑緑 黄 赤					
	3年生校外学習 すましじる	かたぬぎ たまねぎ えのき にんげん みわかつ うすけだし だ	5 10 5 5 3 1 4 2 0.2 120	赤 緑緑緑緑 赤					
617	22.4	1.8	315	1.8	206	0.24	0.43	8	4.3

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
29 日 (火)	ごはん				ごはん			1 ぽん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					赤
	さかなとれんこんの なんばんづけ				〔たら(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら なれんこん なたねあぶら 〔あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ いちみつとうがらし			50 0.5 0.5 10 2.5 20 1 5 3 3 3 0.01		赤 黄 黄 緑 黄 緑 黄
	いばらぎもんのみそしる				はくさい だいこん 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			30 20 5 10 5 2 11 3 130		緑 緑 赤 緑 緑 赤 赤 赤
697	27	2.4	370	2.1	178	0.22	0.54	24	3.1	

わ し ょ く ひ にじゅうよっか もく
【和食の日】 24日(木)
 ぎゅうにゅう いも に じる
「ごはん、牛乳、芋煮、すまし汁」
 ゆた しぜん か に ほん も あじ い
 豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味を生かしたバランスの
 よい「和食」の文化があります。世界に誇るこの「和食」文化の大切さを考
 える日です。11 (いい) 24 (にしんしょく)、「いい日本食＝和食」のごろ合
 わせから毎年11月24日は和食の日とされています。
 給食でもこの日に和食の日の献立を実施します。


 に ほん あじ ようか か と やま けん
 日本 の 味めぐり 8日(火)【富山県】
 き の こ い じ ゅ て や
 「きのこ入りだんご汁」「ぶりの照り焼き」
 た こめ やま さち つく しるもの と やまけん だんご
 田んぼでとれた米と山の幸で作った汁物です。富山県では団子をよく
 た ふうしゅう みっか だんご こ う みっか め
 食べる風習があり、「三日の団子」といって子どもが生まれた3日目にお
 いわ はい だんご じ ゅ つく きんじょう くば
 祝いをし、きのこが入った団子汁を作り、近所にも配ったそうです。
 や さい こ だんご ぶり なつ
 き の こ や 野菜のうまみがしみ込んで、団子もおいしくなる昔懐かしい
 きょう どりょうり と やまけん た さが
 郷土料理です。ぶりも富山県でよく食べられている魚です。

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

よっか	こんだて	けいらん	たまご	じょきょしよく	ひ
4日(金)	きのこ	いり	おやこ	に	けいらん
	きん		煮		(鶏卵)
18日(金)	おでん	うずら	卵		
22日(火)	卵入り	わかめ	スープ		(鶏卵)
30日(水)	スクランブル	エッグ			(鶏卵)




 このマークは牛乳・乳製品除去食の日です。

ぶゆう にゆう にやう せい ひん じょ きょ しゃく ひ
 ふつか すい に ぎょうにこう
 ●2日(水) チンゲンサイのミルク煮(牛乳)
 なのか げつ に
 ●7日(月) ヨーグルトあえ(ヨーグルト)

25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、スチ
 ームコンベクションオーブ
 ンで調理しています。

こんだて かい め あ あぶら し よう
このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。



- 11日(金)「えびとさつまいもかき揚げ」は2日(水)の
 「コロッケ」を揚げた油を使用しています。
- 29日(火)「魚とれんこんの南蛮漬け」は21日(月)の
 「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

こん げつ こん だて にち か いばら き しる
今月の献立より 29日(火) 茨木ものみそ汁
 なん ぽく なが ゆた し げん ひろ いばら き し め だい ず
 南北に長く、豊かな自然が広がる茨木市では米をはじめ大豆やきのこ
 や さい など い ば い ば つか か ころ じ ん つく
 や野菜等が栽培され、またそれらを使った加工品も作られて
 います。今回は茨木市で作られた材料を使用する予定です。
 てん こ ち など な い よ う へん こ う ば い い
 ※天候等によって内容が変更する場合があります。



こんげつ や さい
今月の野菜

が つ こ め い ち ぶ りゅうおう あお よつか に ち に ち に ち
11日の米の一部、龍王みそ、青ねぎ(4日・11日・16日・28日)、キャベツ
ふつか と お か い ち ぶ に ち い ち ぶ しろ にじゅうよつか だいこん ぽうわ
(2日・10日の一部)、さつまいも(11日の一部)、白ねぎ(24日)、大根(24
か に ち い ち ぶ はくさい に ち い ち ぶ そう に ち い ち ぶ いばらき し
日・29日の一部)、白菜(29日の一部)、ほうれん草(28日の一部)は茨城市
さん しよう こ ま つ な た ま い ち ぶ ゆう き さ いばい さと
産を使用し、また、小松菜、玉ねぎの一部は有機栽培、さつまいも、里いも、
たま い ち ぶ とくべつさいばい しよう よてい
じゃがいも、玉ねぎ、みかんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

21 日 (月)	きなこパン				コッペパン			低 中 高	45	黄	
					なねあぶら				60		黄赤黄
					たきごう				75		
					きさしお				9		
									8		
									5		
									0.1		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1	ぼん	赤
	ウイナーカクテル				フランクフルト				40		赤
					ホールコーン				10		緑
					にんじん				5		緑
					しお				0.1		
					う				すこ		黄
					なねあぶら				0.5		
	キャベツスープ				キャベツ				40		緑
					バラベコン				10		赤
					たまねぎ				30		緑
					にんじん				10		緑
					うすく				4		
					しお				0.1		
					より				すこ		
					けだ				2		
					ずし				0.2		
					ぶ				130		
					だし						
663	24.9	2.9	311	2	198	0.39	0.48	28	4.7		

25 日 (金)	ごはん のむヨーグルト ポークシチュー			ごはん のむヨーグルト			1 ぼん (180mL)			黄 赤 赤 黄 黄 黄
	ぶたにく んがに あがハ やまイン まんじん にぎも にせり むぎ なちね ケタラ マツサ スターブ ソユース ウレ さとい こくち ししょう しゆ しおゆ しう こす ポスープ コね なあぶら			ぶたにく んがに あがハ やまイン まんじん にぎも にせり むぎ なちね ケタラ マツサ スターブ ソユース ウレ さとい こくち ししょう しゆ しおゆ しう こす ポスープ コね なあぶら			30 0.1 1 50 50 20 1 5.5 4 15 10 2 0.3 1 0.5 すこし 45 1 10 60 0.2 すこし 0.5			黄 赤 赤 黄 黄 黄
709	20.6	2	311	9.7	289	0.52	0.5	95	9.7	黄 赤 赤 黄 黄 黄

30 日 (水)	しょくパン	しょくパン							黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん					赤
	スクランブルエッグ	たまご	40						赤
		フランクフルト	20						赤
		バラベークン	10						赤
		たまねぎ	40						緑
	にんじん	20						緑	
	ホールコーン	20						緑	
	パセリ	0.5						緑	
	しお	0.3							
こしょう	すこし								
	なたねあぶら	2						黄	
	ブロッコリーの ボイルサラダ	ブロッコリー	35						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
680	27	2.6	328	2.3	346	0.39	0.69	63	5.9

今月の脂肪エネルギー比：22.8%

[illegible][illegible]

今日の脂肪エネルギー比・22.8%									
運動会予備日献立	おにぎり		おにぎり		低 1 2 (100) 中 2 2 (200) 高 2 1 (200)		黄		
	ぎゅうにゅう あげどりのすぶたふう		ぎゅうにゅう 【とりにく とつけしょうが きいぶくんちしょうゆ こんたぶねあぶら たまごいも まねいぎん ーけまじん ーマチャツプ ーケさす ーちしょうゆ ーくらすの ーりがー となたねあぶら		1 ぼん 40 0.3 0.5 2 10 2 40 40 20 5 4 2 2 3 10 1		赤 赤緑 黄 黄 黄 黄 黄		
うんどうかいよびび 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 うんどうかいよびび こんだて こんだて べんどう する学校については、献立が変更されます。									
673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4

こん げつ し ょう し ゅく ひん げん ざいりょう
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。

コロッケ		肉団子		プレーンヨーグルト	白玉もち (冷)	マーガリン		ヌクナム	トック
じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト 豚脂		鶏肉 豚肉 玉ねぎ でんぷん(じゃがいも)		生乳	もち粉	食用植物油	食用精製加工油脂	食塩	カクチイワシ
パン粉 小麦粉 植物油 コーンフラワー デキストリン		粉末状植物性たんぱく 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料		スターター	加工でんぷん(キャッサバ)	乳化剤	香料 カロテン色素	食塩	上新粉
還元水あめ でんぷん(とうもろこし) 調味料 水		揚げ油(大豆油) ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成 Ca 水		水	水	※大豆(蛋白質量 1ppm 未満、 また蒸留・精製の為表示不要)			加工でんぷん(じゃがいも)
※豚肉 小麦 大豆		※鶏肉 豚肉 大豆		※乳					酒精 食塩 水

栗芋ごはんの具		ごぼう天		生揚げ	型抜きかまぼこ(いちょう)	飲むヨーグルト	のりの佃煮	ごまクリーミードレッシング	運動会予備日献立用
栗(甘露煮)		さつまいも		魚肉(スケウタラ)	魚肉(スケウタラ)	乳製品(脱脂粉乳 全粉乳 ホエーパウダー)	糖類(水あめ 砂糖)	食用植物油	砂糖
さつまいも		さつまいも		魚肉(イトヨリダイ)	うらごし南瓜	クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖	しょうゆ 海苔 みりん	砂糖	しょうゆ
栗 砂糖 pH調整剤		ごぼう でんぷん(じゃがいも)		トレハロース	加工でんぷん(タピオカ)	ポリデキストロース(食物繊維) 乳たんぱく	にぼし かつお カラメル色素	醸造酢 ごま デキストリン	食塩
酸化防止剤(ビタミンC)		本みりん 昆布だし 食塩 砂糖		豆腐凝固剤 水	でんぷん(じゃがいも)	ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄	増粘多糖類	加工でんぷん(とうもろこし)	食塩
クチナシ色素		植物性油脂		※大豆	砂糖 発酵調味料 食塩	※乳	増粘多糖類 水	酵母エキス 増粘多糖類 香辛料	水
							※小麦 大豆	※大豆 ごま	

おにぎり	
精白米 のり 食塩	加工酢(醸造酢 異性化液糖 食塩 昆布だし) 食用植物油