

平成28年(2016年)10月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

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

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色	
3 日 (月)	しょくパン	しょくパン	低 77 中 93 高 108	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん (200mL)	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	20 1 50 50 20 1	赤 黄 緑 緑	
		しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら 0.6 すこし 35 1	1 1 1 1	赤 黄 黄 黄	
	やさいサラダ	キャベツ にんじん ホールコーン かんきつドレッシング	40 15 10 クラス 1 ぼん	緑 緑 緑 緑	
					
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	
	609	22.5	2.1	345	
	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
	374	0.33	0.59	44	
				5.3	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
6 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
	さけのてりやき 				{ さけ さけ さとう こいくちしょうゆ しお			1 きれ (60) 2 1 3 0.2			赤 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 6 20 10 5 11 3 130			黄 赤 緑 緑 緑 赤
	つぼづけ				つぼづけ			10			緑
	629	30.6	2.8	360	2	169	0.29	0.49	19	2.7	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
12 日 (水)	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
	セルフドック ボイルドウィンナー	ウィンナー ケチャップ	1ぼん (30) クラス1ぼん	赤
	キャベツのカラーソテー	キャベツ カレーこ しお なたねあぶら	30 0.03 0.05 0.3	緑 黄
	こめこの コーンポタージュ	クリームコーン(かん) ホールコーン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ とうにゅう こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	30 10 40 40 20 1 25 3 10 0.6 すこし 40 1	緑 緑 黄 緑 緑 赤 黄
	544	18.8	2.3	305
	1.6	250	0.27	0.6
	35	5		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
17 日 (月)	しょくパン			しょくパン			低 47 中 63 高 77			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん			赤
	ソーススパゲティ			スパゲティ			25			黄
				ぶたにく			20			赤
				キャベツ			40			緑
				たまねぎ			20			緑
				にんじん			15			緑
				マヨネーズ			5			緑
				ウスターソース			7			
				トンカツソース			3			
				こいくちしょうゆ			1			
				しお			0.1			
	やさいスープ			こしょう			すこし			黄
				なたねあぶら			2			
				たまねぎ			15			緑
				えのきたけ			5			緑
				にんじん			5			緑
				えのきたけ			5			緑
				にんじん			3			
				うすくちしょうゆ			すこし			
				こしょう			1.5			
				けずりぶし			0.1			
				だしこんぶ			100			
				だしじる						
	スライスチーズ			スライスチーズ			1まい (20)			赤
577	27.2	3.1	429	1.4	302	0.46	0.57	27	3.9	

4 日 (火)	むぎごはん				むぎごはん				低 161 中 184 高 207		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	こぶびら				いとぎりこんぶ ぎゅうにく ささがきごぼう にんじん しろごま さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら				1 15 30 15 1 2 1 4 0.5		赤 赤 緑 緑 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 赤 緑 緑
	566	22.4	2.2	305	2.2	306	0.24	0.51	6	4.7	

7 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		
	ぶたにくと				{	ぶたにく			20	赤			
	くきわかめののもの					つちしょうが			0.5		緑		
	くきわかめ			7		1/10 ちょう(24)	黄						
	さつまあげ			10				緑					
	じゃがいも			50					黄				
	こんにゃく			20								緑	
	にんじん			5									黄
	さやいんげん			1									
さとう			1										
				みりん			3						
				こいくちしょうゆ			2						
				うすくちしょうゆ			2						
				だしけずり			2						
チンゲンサイのにびたし				チンゲンサイ			50			緑			
				あぶらあげ			6			赤			
				にんじん			10			緑			
				みりん			1						
				うすくちしょうゆ			2						
				だしけずり			0.5						
592	21.9	2.1	339	1.9	394	0.42	0.48	33	3.8				

13 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
	おやこに	とりにく たまご たまねぎ にんじん みつば さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり	25 30 30 10 3 1 1 3 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄
	さつまいものみそしる	さつまいも 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 6 20 10 5 11 3 130	黄 赤 赤 緑 緑 赤
	あじつけのり	あじつけのり	1ふくろ(1.5)	赤
	658	27.6	2.6	384
	2.5	336	0.25	0.56
	21	3.9		

18 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
	ひじきとれんこんの いために	ひじき れんこん とりにく あぶらあげ にんじん 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 20 15 6 10 2 1 4 1 0.5	赤 緑 赤 赤 緑 黄
	たぬきじる	さつまあげ こんにゃく えのきたけ にんじん あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ でんぶん けずりぶし にぼし だしじる	10 1/10 ちょう(24) 10 10 5 0.5 5 1 1 130	赤 緑 緑 緑 黄
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1こ (2)	赤
	581	22.4	2.3	392
	2.9	248	0.23	0.47
	15	3.7		

5 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
	マーボーはるさめ				はるさめ ぶたにく(ほそぎり) つちしょうが にんにく さけ たまねぎ にんじん たけのこ にら さとう みりん こいくちしょうゆ トウバンジャン なたねあぶら			10 20 0.1 0.1 1 30 15 10 5 1 0.5 4 0.1 1			黄 赤 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 50 0.2 すこし 0.5			赤 緑 黄
	いちごジャム				いちごジャム			1 こ (10)			黄
	550	22.9	2.3	308	1.3	210	0.49	0.52	33	4.3	

11 日 (火)	かやくごはん				かやくごはん				〔 低 中 高	140	黄
	たけのこ ごんにやく ごぼう にんじん しいたけ あぶらあげ かつおだし こんぶだし ちょうみりょう									155	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						赤
	チンゲンサイいり にくうどん				チンゲンサイ ぎゅうにく さとう さけ こいくちしょうゆ うどん(れいとう) にんじん あおねぎ みりん うすくちしょうゆ だしけずり だしこんぶ だしじる				20 20 1 0.5 2 60 10 5 1 4 2 0.2 130	緑 赤 黄	
	きりぼしだいこんの にもの				きりぼしだいこん さつまあげ にんじん さやいんげん ほししいたけ 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				6 10 10 3 0.5 1 1 1.5 1 1	緑 赤 緑 緑 黄	
	561	22	2.7	320	1.9	297	0.22	0.46	9	3.8	

14 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
	ジャージャン豆腐	なまあげ(れいとう) ぎゅうにく(ほそぎり) つちしょうが はくさい たまねぎ にら にんじん ほししいたけ さとう こいくちしょうゆ あかだしみそ みそ トウバンジャン しお こしょう でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	37.5 20 0.5 40 20 10 10 0.5 1 2 2 2 0.1 0.1 すこし 1 1 0.5	赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 赤
	ごもくスープ	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 こしょう だしけずり だしじる	10 20 10 10 5 4 すこし 2 120	赤 緑 緑 緑 緑
	636	25.9	2	374
	2.3	270	0.33	0.48
	22	3.8		

19 日 (水)	うずまきパン				うずまきパン			低 中 高 75 89 104		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	タジン				ぎゅうにく			20		赤
					ひよこまめ (みずに)			20		赤
					じゃがいも			40		黄
					たまねぎ			40		緑
					にんじん			15		緑
					パセリ			0.5		緑
					ケチャップ			15		
					トンカツソース			2		
				チャツネ			1			
				さとう			0.8		黄	
				クミン			0.01			
				しお			0.2			
				こしょう			すこし			
				ポークスープ			40			
				オリーブオイル			1		黄	
フルーツミックス				おうとう (かん)			25		緑	
				パインアップル (かん)			25		緑	
				みかん (かん)			25		緑	
614	23	2	299	1.8	221	0.32	0.5	29	6.4	

※栄養価は、^{えいようか}中学年の^{ちゅうがくねん}栄養^{えいようせつしゆりよう}摂取量です。

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 色
20 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
	さかなの バーベキューソース				{ さかな(ホキ) (かくぎり) しろワイン しお こしょう でんぶん なたねあぶら りんご たまねぎ つちしょうが パセリ にんにく さとう さけ こいくちしょうゆ	50			すこし	黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄	
	1										
	0.1										
	12										
	2.5										
	8										
	5										
	0.5										
0.5											
とうふのすましじる				とうふ (れいとう)			25			赤 緑 緑 緑 赤	
20											
10											
3											
2											
5											
2											
0.2											
130											
628	25.9	1.7	286	1.8	171	0.26	0.56	5	2.2		

21 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
	いもに			さといも				30			黄
				ぎゅうにく				20			赤
				ちくわ				10			赤
				あぶらあげ				6			赤
				こんにゃく				1/20 ちょう(12)			
				だいこん				20			緑
				らんぎりごぼう				10			緑
				しろねぎ				10			緑
				にんじん				10			緑
				しめじ				5			緑
				さとう				2			黄
				みりん				1			
			うすくちしょうゆ				1				
			こいくちしょうゆ				1				
			あかだしみそ				4			赤	
			だしけずり				2				
もやしのピリからいため			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				0.3			黄	
629	21.5	1.5	294	1.7	269	0.23	0.44	12	4.6		

	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゆう				ぎゅうにゆう					1 ぼん	赤
	まぐろのごまがらめ				{ まぐろ (かくぎり) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ					60 0.5 1 1	赤 緑
					でんぶんあぶら なしろごま くろぎとう さとう こいくちしょうゆ みず					12 3 2 3.5 1 3 7	黄 黄 黄 黄 黄
	ごじる				だいず (ペースト) ぶたにく あぶらあげ さといも えのきたけ あおねぎ さがきがごぼう にんじん しろみそ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし					10 10 6 10 10 5 5 5 10 5 3 130	赤 赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤 黄
	あじつけのり				あじつけのり					1 ふくろ (1.5)	赤
724	36.3	2.4	391	3.9	166	0.37	0.48	8	4		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養三色
25 日 (火)	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 ぼん		赤
	こめこのチキンカレー			とりにく ちんしょう にしょうゆ あか が い も が き ん こ め ず ッ プ ン ス ン ス ン ツ ネ チ コ シ コ ト ナ ケ ウ ス ト ナ			30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 15 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 1		赤 緑 緑 緑 黄
	ザワークラウト			バラベ コン キャ ベツ す お し ょう な ね あ ぶ ら			10 60 1.5 0.1 すこし 0.5		赤 緑 黄
	きせつのゼリー			みかんゼリー			1 こ (70)		黄
693	22.5	2.1	292	1.7	243	0.31	0.52	59	4.2

26 日 (水)	おおきいパインコッペパン			パインコッペパン			低 86 中 103 高 120			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ぶたにくのあまずいため			{ ぶたにく(あつぎり) { つちしょうが			40 0.3			赤 緑
				たまねぎ			40			緑
				たけのこ			20			緑
				にんじん			20			緑
				ピーマン			5			緑
				{ さとう { す			2 4			黄
				{ こいくちしょうゆ しお			4 0.1			
				こしょう			すこし			
			でんぶん			1			黄	
			なたねあぶら			1			黄	
もぐもぐサラダ			ささがきごぼう			20			緑	
			れんこん			20			緑	
			にんじん			10			緑	
			うすくちしょうゆ			0.5				
			とうふマヨネーズ			クラス 1 ぼん			黄	
614	25.8	1.9	309	1.8	310	0.62	0.54	21	5.6	

27 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
	うまに			とりにく			20			赤
				さつまあげ			10			赤
				うずらたまご			20			赤
				じゃがいも			40			黄
				こんにゃく			1/10 ちよう(24)			
				にんじん			20			緑
				さやいんげん			5			緑
				さとう			2			黄
				みりん			1			
				こいくちしょうゆ			3			
				うすくちしょうゆ			2			
			だしけずり			2				
はくさいのにびたし			はくさい			80			緑	
			あぶらあげ			6			赤	
			みりん			1				
			うすくちしょうゆ			2.5				
			だしけずり			0.5				
ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ			1 こ (0.8)			緑	
620	24	2.1	327	2.2	478	0.25	0.54	35	3.9	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
28 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
	ビビンバ				ぎゅうにく			30			赤
					だいずもやし			20			緑
					ほうれんそう			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			3			黄
					こいくちしょうゆ			7			
					ごまあぶら			0.3			黄
					なたねあぶら			1			黄
	トックとベーコンの スープ				トック			20			黄
				ショールダーベーコン			15			赤	
				キャベツ			20			緑	
				たまねぎ			20			緑	
				にんじん			10			緑	
				にら			5			緑	
				うすくちしょうゆ			5				
				だしけずり			2				
				だしじる			130				
656	26	2.5	293	1.8	323	0.33	0.55	28	3.3		

31 日 (月)	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
	だいがくいも			さつまいも				60			黄
				なたねあぶら				4			黄
				さとう				15			黄
				す				0.8			
				みず				8			
	にくだんごと はくさいのスープに			にくだんご				30			赤
				はくさい				50			緑
				はるさめ				4			黄
チンゲンサイ				10			緑				
にんじん				10			緑				
うすくちしょうゆ				5							
だしけずり				1							
だしこんぶ				0.1							
だしじる				65							
678	20.9	2.5	335	1.9	187	0.31	0.53	31	4.3		

今月の脂肪エネルギー比：26.4%



ち さん ちしょう ひ

地産地消の日



にち きゅうしよく いばらき し つく

13日の給食には、茨木市で作られた

「さつまいも」「見山の龍王みそ」

「こめ」とうしょう よてい

「米」が登場する予定です。

また、6日・24日のみそ、米はすべて

いばらき さん し ょう

茨木産のものを使用します。



けい いらん たまごじょ きょうしよく ひ

鶏卵・うずら卵除去食の日



よつか か じる けいらん

4日(火) かきたま汁(鶏卵)

にち もく おや こ に けいらん

13日(木) 親子煮(鶏卵)

にち もく に たまご

27日(木) うま煮(うずら卵)







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。

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(27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					
かやくごはんの素	とうふマヨネーズ	味付けのり	肉団子	つぼ漬け	みかんゼリー
たけのこ しょうゆ ごんにゃく ごぼう にんじん 水あめ しいたけ 油揚げ かつおだし 昆布だし みりん 砂糖 食塩 醸造酢 水 ※小麦、大豆	食用植物油脂 醸造酢 豆乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 増粘剤 食塩 香辛料 酵母エキス ※大豆	のり しょうゆ 砂糖 昆布 発酵調味料 食塩 ※小麦、大豆	豚肉 たまねぎ パン粉 じゃがいもでん粉 小麦たん白 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 (ナツメグ、黒コショウ) ※豚肉、小麦	干し大根 しょうゆ 砂糖・果糖ぶどう糖液糖 発酵調味料 醸造酢 食塩 クチナシ色素 水 ※小麦、大豆	温州みかん果汁 ぶどう糖果糖液糖 水飴 ゲル化剤 (カラギナン) ビタミンC クエン酸 香料 水



リサイクル適性 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。