令和3年(2021年) 7·8月分 学 校 給 食 献 立 表

569 28.9 2.9 318 2.1 318 0.67 0.55 36 5.9 514 16 1.5 286 1.3 360 0.21 0.41 30 5.4

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き しょくひん あか から からば りょくひん がら からば ちょう し ととの しょくひん かん かん しょくひん がら かん しょくひん かん しょくひん かん しょくひん かん ない しょくひん 大養三色> 黄・・・おもに本の調子を整えるもとになる食品 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

		<栄養三1	色> 黄···おも	ちにエネルギーのも	とになる食品	赤・・・おもに体	なをつく	るもとになる	食品 緑…ま	らもに体の調子	を整えるもとに	なる食品	
実施日	献立名	食品名	1人分量(g) 栄養 三色	実施日 献立名	食品名	1人分量(g) 栄養 三色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g) 栄養 三色	実施日 献立 4	3 食品名	1人分量(g) 栄養 三 色
1 日	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもの マーボーふう	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいも(ほそぎり) (にんなぎににんばんにおいのれる) たまんじのこぎ たにんおおとうん たあさとみさり	低 150 中 173 高 207 1ぼん (200mL) 赤 黄赤緑緑 15 10 15 15 15 15 0.5 0.5 0.5	6 さかなのたつたあげ 日 (火)	つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら	低 135	9 日	ごはん ぎゅうにゅう えびいりナシゴレン	ご ぎ (しんにどれとこと) さい かい くく にいまん といっと さけりんねじマスうくプロ といっと ちゅう ちゅう といっと といっと といっと といっと といっと といっと といっと といっ	黄 赤 100 0.5 30 0.5 30 0.5 4 10 5 1 0.5 1 0.5	おおきいコッ ぎゅうにゅう フィッシュア チップス 14	ぎゅうにゅう ンド しろみざかなフライ(ホキ) なたねあぶら フライドポテト しお なたねあぶら	低 75 中 89 高 104 1 ぽん 赤 1 きれ (50) 6 30 0.1 1.5 黄
1	こんにゃくソテー たん白質 食塩相当量 カルシウム	しょう しょっと しがら しがら しがら しがら しがら しがら しがら しがら	3.5 0.1 1 35 10 0.5 20 15 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 2 0.5 1 0.5 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 1 0.5 0.5 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	(七夕献) こめんいりたなばたじる かんじる かんじる かんじる かんじる かんじる かんだて かんだて えだまめ	これとたえにうけだだ えし これとたえにうけだだ えし これとたえにうけだだ えし	10 5 5 20 10 10 10 5 2 0.2 130 20 8 4	(金)	たまごいりレタススープ	トウバンジャン なたねあぶら	0.05 0.5 0.5 0.5 10 0.5 10 20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	(水)	マミルク かどュ かだョーン(かん) かだョーン(かん) たがいかがらのです。 かだっというでは、 かだっというでは、 かだっというです。 こみおしし、 ころあおし、 ころあおし、 ころあおし、 ころあおし、 ころがなた。 なんないが、 ころがなた。 なんないが、 ころがなた。 なんないが、 ころがなた。 なんないが、 このでは、	10 30 40 20 1 30 3 3 10 0.6 すご 65 1
kcal 598	g g mg 22.4 1.2 316	mg レチール描述 B1 mg 1.7 367 0.58	0.5 35 8.9	685 28.2 2.8 276	1.8 201 0.3	0.63 11 3.4	562	25.2 1.7 272		0.53 13 2	722 25.5 2.8		0.58 33 5.1
	ごはん ぎゅうにゅう たこいりかきあげ とうがんのみそしる	ご ぎ たたさにしこでな ととあにあわりににはん う ながじ ぎぶね がふらじねめうし ぎきん こんあ ん (あんぎ お しっかい かんぎ お し がんがんだ かんぎ お し し し し し し し し し し し し し し し し し し	黄 1 ぽん 20 20 15 15 0.2 10 21 20 21 20 5 10 5 10 5 11 3 130	しょくパン ぎゅうにゅう ぎゅうにくと トマトのにこみ 7 日 (水)	みかん (かん)	0.5 15 1 0.5 すこし 60 1 黄 40 黄 30 縁	12 日 (月)	ゆでキャベツ スライスチーズ わかめスープ	ご ぎ (だたトにセピケウカさしこな キ ス わたえにあしうこけだだい がいこうチャット アン・ウザ アン・ウザ アン・ウザ アン・ウザ アン・ウザ アン・カー・シー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	10 10 10 10 10 10 10 20 0.25 0.3 0.3 0.3 0.3 0.3 0.5 20 1 まい (20) 1 まい (20) 5 5 6 1 0 2 0.25 1 0 2 0.25 0 3 0 3 0 5 0 5 0 5 0 5 0 5 0 5 0 5 0 5	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこ ビビンバ 15 日 (木) かきたまじる	かたにみうけだだい。 かたにみうけだだいまれ、これによっくああ、ごぶこぎん、ちぶんるといまね、まんぽねじばくりこじいまれ、まんぽねじばくりこじいまれ、ちぶんさいまれ、こがたにみうけだだい。	0.5 20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130
782		1.7 277 0.2	0.37 14 3.9	643 22.7 2.3 338	5.4 256 0.3	0.49 68 8.3	647	29.5 2.6 419	1.7 303 0.61	0.56 22 4.5	597 25.5 2.5	324 1.7 320 0.48	0.55 13 3.4
5日(月)	うずまきパン ぎゅうにゅう レンズまめの キーマカレー キャベツのスープに	ぎ レー――たにピケウカしこな キバたにパうしこだだず か ンぶつにまんーチスレおした ヤラまんセすおしししま う ズたちんねじマャター よね べべねじりく よけじ まミしにぎんンッーこ うあ ツーぎん ち うずるパ ゆ めンよく プソ ぶ コ し りか めいよく プソ ぶ コ し り で が ス こ し り で か の の の の の の の の の の の の の の の の の の	世 (低中高 104 104 104 104 104 105 106 107 108 109 10	おぎごはん 8 日 (木 (平和を考える献立) かぼちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかばちゃかば	む ぎ (あつさにあえうけだだ かさうこむ が こみぶきさんおのすずしし ぽとすいは だんる ゃ ちちは だっ ひずらこがじねきくりこじ ちうくく は ぎ あんきんぎたちぶんる ゃ ちちしょ ししぶ ししょ しゅ こ げにご けししぶ もうくり	世界 (115 世界 138 日本 173 日本 186 本 日本 10 日本	13 日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが しろなのにびたし	む ぎ ぎじあたにさみこうだな しあにみうだぎ ゅ ゅゃかまんとりいすした ろぶんりすしは に にいんぎん ちちずあ あん ちずん っ くもに しりがる がん ちちずあ あん ちずしょ ら くちに しりがら げんしゅ いっかい かゆゆ	黄 赤 赤黄 緑緑黄 黄 緑赤緑 25 60 20 30 20 2 1 4 2 2 1 50 5 10 1 2 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 5 10 1 2 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	ごはん ぎゅうにゅう こめこのチキン 16 日 (金)		1 ほん 30 0.1 0.1 1 50 20 0.7 5 15 4 2 2.4 0.6 0.9 すこ 55 2 10 60 1.5 0.1 すこ 0.1 すこ 0.1 すこ 0.1

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

632 20.8 1.5 350 17.5 363 0.25 0.51 36 9.4 648 21 2.1 287 1.5 241 0.29 0.49 51 7.9

実施日	Ė	狀 立 名	3		食品	名	1/	人分量	(g)	栄養三色
7	コッペ	パン		コッ	ペパン			低中高	45 75 89	黄
月	ぎゅう	にゅう		ぎゅ	うにゅう	ò		1 (ぽん	赤
19 日 (月)		にくと のスパ	ゲティ	し ト ス た ま	じん		.)		10 0.1 10 30 40 10 5	赤緑緑黄緑緑緑
(1 学 期 t)				テカしこ	ヤップ ターソー			す	12 2 0.4 2 L 1	黄
総食最終)	やさい	のバジ	ルやき	じズたにバしこ	ル(れい	いとう)		す	15 30 20 15 15 1 0.3 2 2	赤黄緑緑緑緑
エネルギー				鉄	レチノール活性当量		ミン B2	С	食	物繊維
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg		g
635	23.1	2.7	289	1.4	285	0.36	0.46	23		7.6

7月の脂肪エ	ネルギ	一比:	23.19
--------	-----	-----	-------

	ごはん			ごは	h	•		•	黄
8	ぎゅう	にゅう		ぎゅ	うにゅう	5		1 ぽん	赤
月	こめこ なつや	の さいカ	レー	しなトマ				20 1	黄緑
26				つ	たにく ちんにく	うが		30 0.1 0.1	禄
日				しじたま	かワイン がいも ねぎ	~		40 50	l) 黄) 緑
(木)				しみ	めこ ず			20 15	5
(2 学期給)				ウトチこしこ	ャタカツ マーソン マーソン マーカッス も こっ マーフン マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ マーカップ アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカ	ようゆ		0.8 2.4 0.6 0.9 すこし 35	
食さ	やさい	サラダ	-T-		ねあぶり			40	黄
開於	,	,,,,		にん		~		15 10	5 緑
始□	わふう	ドレッ	シング	わふ	うドレッ	ッシング	クラ	ス1ぽん	黄
	れいと	うみか	h	みか	ん(れい	1とう)	1	1 こ (60)	緑
698	20.6	2	296	1.3	448	0.49	0.5	58	8.4

	ごはん			ごは	h					黄		
	ぎゅう	にゅう		ぎゅ	うにゅう	5		1 ぽん				
27 日 (金)	とりに	くのマ	リネ	く りけおしぷねあねじう く う いるあれましう でな でな でな でな にささすこ り り り り り り り り り り り り り り り り り り り				60 1 0.1 すこし 12 3 10 5 3 1 3 3				
	えのき	たけのみ	ょそしる	とあにあわりに	ねぎ め うおうみ			2 1	0 5 5 0 5 2 1 3	緑赤赤緑緑赤赤		
663	29.8	2.4	368	2.1	208	0.22	0.48					

実施日	Ė	献 立 名	4		食品	名	17	入分量(g)	栄養三色
	しょく	パン		しょ	くパン				黄
	ぎゅう	にゅう		ぎゅ	うにゅう	ō		1 (FA	赤
	クリー	ムシチ	ュー	[i	りにくろワイン	/			1 1
					がいも ねぎ			5 5	
				にん				2	
30				パセ	IJ				1 緑
00					ゆうにゅ	ゅう		3	0 赤
日					むぎこ ター				3 黄 1 黄
				1 1	-	ダあぶら	,		1 黄
(月)				しお				0.	
				こし				すこし	
					がらスー			3	5 1 黄
				a/c	ねあぶら)			1 円
	ハムと	キャベツ(のソテー	ハム				1	
				キャ				6	
				しお				0.	- 1
				こし なた	ょう ねあぶら	5		すこし 0.	
576	24.4	2.3	346	1.5	259	0.38	0.58	53	9

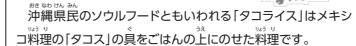
	ごはん			ごは	h						黄
	ぎゅう	にゅう		ぎゅ	うにゅう	ō			1 13	ĥ	赤
31	さばの	しょう	がに	さとりさけ	しょうか う ん くちしょ			1 8	:	1 4.5 1.5 2.3 6.8	赤緑黄
日 (火)	なつやさいのみそしる			かなすがます。 かなすがまました。 かまれいないできまりできるがある。 かいできるがある。 かいできるがある。 かいできる。 かっていできる。 にはないできる。 にはないでもっと。 にはないでもっと。 にはないでもっと。 にはないでも。 とはないと。 にはないと。 とはないと。 にはないと。 とはないと。 とはないと。 とはないと。 とはないと。 とはないと。 とはないと。 とはなと。 とはないと。 とはないと。 とはないと。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と				緑緑赤緑緑緑赤			
	ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ				1 2 (0.8)			緑
704	25.5	3.2	349	2.2	316	0.22		0.56	16		3

8月の脂肪エネルギー比:23.2%



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。

日本の味めぐり



タコス+ライスということで「タコライス」と名付けられました。 一般的にひき肉・玉ねぎ・トマト・チリパウダー等を使って、少 しピリ辛な味付けにしたタコミートをごはんの上にのせ、チーズ やレタスをのせて食べます。

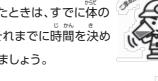


ねっ ちゅうしょう ちゅう い

熱中症に注意!!~水分を上手にとりましょう。~

●のどがかわく前に飲もう!

のどがかわいたと感じたときは、すでに体の て、こまめに水分をとりましょう。



●一度にたくさん飲むのはやめよう! 一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因

になります。一口ずつゆっくり飲みましょう。

みず むぎちゃ すいぶん ●水や麦茶で水分をとろう!

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎ ると砂糖のとりすぎになることがあるので気 をつけましょう。



このマークの献立は、2回目の揚げ油を 使用しています。

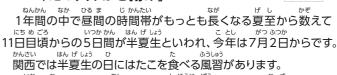
7月6日(火)魚の竜田揚げは、

7月2日(金)たこ入りかき揚げを揚げた油を使用しています。

~7月の献立から~

7月2日(金)半夏生

「たこ入りかき揚げ」



「稲の根が、たこの足のように四方八方にしっかり根付きますよ うに」や「稲穂がたこの足 (吸盤) のように豊かに実りますように」 との願いが込められています。

ほう ふ たこには、タウリン (筋肉の疲れをとる働きがあります。) が豊富 ふく む あつ つか じき に含まれ、蒸し暑くて疲れやすいこの時期にピッタリです。

7月6日(火)七夕献立

「ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁」

ah いちど 年に一度 「ひこぼし」 と 「おりひめ」 が天の川を はさんで出会うことができる、星祭り行事です。 たなばた ひ ねが ごと か たんざく ささ ほ 七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉

につけたり、そうめんを食べる習慣もあります。

tejolus to to IRLがた み か こめ 給食では切り口が星型に見えるオクラとそうめんの代わりに米 こ つか この こ い じる とうじょう 粉めんを使った、「米粉めん入りたなばた汁」が登場します。



今月の野菜





7月の龍王みそ、13日のしろなの一部は茨木産を使用し、 たま こいちょう おおさかさん とくべつさいばい これぎの一部は大阪産の特別栽培のもの、にんじんの一部 は有機栽培のものを使用する予定です。

このマークの献立は鶏卵除去食の日です。



7月 9日(金) 卵入りレタススープ (鶏卵)

7月14日(水) オーストラリア料理の日

茨木市はオーストラリアのホッケーチームのホストタウンです。

今月使用する食品の原材料 ※裏示規定のあるアレルギー物質 (28 品首) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から値別に配付される資料もご確認ください。

ちらしずしの真	米粉めん	シャインマスカットゼリー	オイスターソース	ナンプラー
砂糖 にんじん 醸造酢 たけのこ れんこん 食塩 しょうゆ かんぴょう 干ししいたけ 鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆	り pH 調整剤 グリシン	が Eo 3 Uso Eo 3	カキエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤 [加工でん粉 (とうもろこし) キサンタン]	カタクチイワシ はなみ 食塩

チリパウダー	白身魚フライ	フライドポテト	バジル	和風ドレッシング	ゆかりのふりかけ
パプリカ 食塩 クミン ^{あたらのも} 赤唐辛子 オレガノ ガーリック	ホキ パン説 小麦粉 でん粉 食塩 水 ※大豆、小麦	じゃがいも 植物油脂 シリコーン樹脂製剤 ぶどう糖	バジル オリーブ油 ***	食用植物油脂 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水 ※大豆	赤しその糖食塩