

令和4年(2022年)9月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

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

| 実施日           | 献立名       | 食品名                                                                                                         | 1人分量(g)                                                        | 栄養<br>三色              |
|---------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 1<br>日<br>(木) | ごはん       | ごはん                                                                                                         | <div><div>低150<br/>中173<br/>高207</div></div>                   | 黄                     |
|               | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう                                                                                                      | 1ぼん(200mL)                                                     | 赤                     |
|               | かぼちゃのそぼろに | かぼちゃ<br>ぶたミンチ<br>つちしょうが<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり<br>なたねあぶら | 60<br>20<br>0.5<br>30<br>30<br>5<br>2<br>1<br>3<br>2<br>2<br>1 | 緑赤<br>緑黄<br>緑黄        |
|               | カミカミもやし   | もやし<br>にんじん<br>あおねぎ<br>にんにく<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>なたねあぶら                                                    | 60<br>15<br>1<br>0.1<br>0.8<br>3<br>0.3                        | 緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | エネルギー     | たん白質                                                                                                        | 食塩相当量                                                          | カルシウム                 |
|               | kcal      | g                                                                                                           | g                                                              | mg                    |
|               | 600       | 20.5                                                                                                        | 1.3                                                            | 263                   |
|               | 鉄         | ビタミン                                                                                                        |                                                                |                       |
|               | mg        | チオール活性量                                                                                                     | B1                                                             | B2                    |
|               |           | μg                                                                                                          | mg                                                             | mg                    |
|               |           |                                                                                                             | C                                                              | 食物繊維                  |
|               |           |                                                                                                             | g                                                              |                       |

| 実施日           | 献立名         | 食品名                                                                                              | 1人分量(g)                                                  | 栄養<br>三色                    |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 6<br>日<br>(火) | ごはん         | ごはん                                                                                              |                                                          | 黄                           |
|               | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                                                                                           | 1ぼん                                                      | 赤                           |
|               | じゃがいものにも    | じゃがいも<br>とりにく<br>いとこんやく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり | 60<br>25<br>15<br>30<br>20<br>3<br>2<br>1<br>3<br>2<br>2 | 黄赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | チンゲンサイのにびたし | チンゲンサイ<br>さつまあげ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>みりん<br>うすくちしょうゆ<br>だしけずり                                     | 40<br>10<br>10<br>10<br>1<br>2<br>0.5                    | 緑<br>赤<br>緑<br>緑            |
|               | 572         | 22.1                                                                                             | 1.5                                                      | 309                         |
|               | 1.6         | 378                                                                                              | 0.26                                                     | 0.48                        |
|               | 33          |                                                                                                  |                                                          | 8.6                         |
|               |             |                                                                                                  |                                                          |                             |
|               |             |                                                                                                  |                                                          |                             |
|               |             |                                                                                                  |                                                          |                             |

| 実施日           | 献立名            | 食品名                                                                                         | 1人分量(g)                                                | 栄養<br>三色                   |
|---------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------|
| 9<br>日<br>(金) | ごはん            | ごはん                                                                                         |                                                        | 黄                          |
|               | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                                                                      | 1ぼん                                                    | 赤                          |
|               | さといもとりにくのちゅうかに | さといも<br>とりにく<br>うずらたまご<br>あおねぎ<br>さとう<br>みりん<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>とりがらスープ<br>ごまあぶら          | 50<br>30<br>20<br>3<br>1<br>1<br>0.5<br>3<br>10<br>0.1 | 黄赤<br>赤<br>赤<br>黄          |
|               | あきのすましじる       | えのきたけ<br>しめじ<br>かたぬきかまぼこ(つきみ)<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし<br>だしこんぶ<br>だしじる | 5<br>5<br>10<br>20<br>10<br>5<br>5<br>2<br>0.2<br>130  | 緑<br>緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑 |
|               | 578            | 23.7                                                                                        | 1.8                                                    | 269                        |
|               | 1.9            | 276                                                                                         | 0.24                                                   | 0.55                       |
|               | 10             |                                                                                             |                                                        | 3.1                        |
|               |                |                                                                                             |                                                        |                            |
|               |                |                                                                                             |                                                        |                            |
|               |                |                                                                                             |                                                        |                            |

| 実施日            | 献立名                 | 食品名                                                                                                                                  | 1人分量(g)                                                                                        | 栄養<br>三色                        |
|----------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 14<br>日<br>(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                               |
|                | ぎゅうにくとズッキーニとトマトのソテー | ぎゅうにく<br>つちしょうが<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>にんにく<br>ズッキーニ<br>トマト<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>エリンギ<br>ウスターソース<br>さとう<br>しお<br>こしょう<br>なたねあぶら | 40<br>0.5<br>1<br>1.5<br>0.2<br>30<br>20<br>30<br>30<br>10<br>5<br>2<br>0.5<br>0.3<br>すこし<br>1 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄 |
|                | シャインマスカットゼリーミックス    | シャインマスカットゼリー<br>おうとう(かん)                                                                                                             | 40<br>30                                                                                       | 黄<br>緑                          |
|                | こけいチーズ              | こけいチーズ                                                                                                                               | 1こ(10)                                                                                         | 赤                               |
|                | 640                 | 27.5                                                                                                                                 | 2.4                                                                                            | 418                             |
|                | 5.3                 | 206                                                                                                                                  | 0.27                                                                                           | 0.56                            |
|                | 56                  |                                                                                                                                      |                                                                                                | 6.2                             |
|                |                     |                                                                                                                                      |                                                                                                |                                 |
|                |                     |                                                                                                                                      |                                                                                                |                                 |

|               |               |                                                          |                                           |                  |
|---------------|---------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------|
| 2<br>日<br>(金) | ごはん           | ごはん                                                      |                                           | 黄                |
|               | ぎゅうにゅう        | ぎゅうにゅう                                                   | 1ぼん                                       | 赤                |
|               | とりのてりやき       | とりにく<br>つちしょうが<br>にんにく<br>さとう<br>みりん<br>さけ<br>こいくちしょうゆ   | 70<br>0.3<br>0.1<br>3<br>1.5<br>1.5<br>6  | 赤<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | こまつなのみそしる     | こまつな<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし | 20<br>5<br>30<br>10<br>11<br>3<br>130     | 緑<br>赤<br>緑<br>赤 |
|               | てづくりしそひじきふりかけ | ゆかり<br>ひじき<br>しろごま<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>みず       | 0.4<br>1.5<br>0.5<br>0.5<br>0.5<br>1<br>5 | 緑<br>赤<br>黄<br>黄 |
|               | 612           | 30.1                                                     | 3.2                                       | 398              |
|               | 2.7           | 232                                                      | 0.22                                      | 0.54             |
|               | 15            |                                                          |                                           | 3.2              |
|               |               |                                                          |                                           |                  |
|               |               |                                                          |                                           |                  |

|               |           |                                                                                                           |                                                                         |                                 |
|---------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| 7<br>日<br>(水) | しよくパン     | しよくパン                                                                                                     | <div><div>低77<br/>中93<br/>高108</div></div>                              | 黄                               |
|               | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう                                                                                                    | 1ぼん                                                                     | 赤                               |
|               | とうふのチャンプル | とうふ(れいとう)<br>ぶたにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>にら<br>しめじ<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>でんぶん<br>なたねあぶら | 70<br>15<br>30<br>20<br>15<br>10<br>5<br>1<br>5<br>0.1<br>すこし<br>1<br>1 | 赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |
|               | つきみだんご    | しらたまだんご<br>さとう<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>みず                                                                  | 50<br>4.5<br>3<br>0.75<br>15                                            | 黄<br>黄<br>黄                     |
|               | 615       | 24.3                                                                                                      | 2.4                                                                     | 363                             |
|               | 1.7       | 222                                                                                                       | 0.42                                                                    | 0.49                            |
|               | 15        |                                                                                                           |                                                                         | 3.6                             |
|               |           |                                                                                                           |                                                                         |                                 |
|               |           |                                                                                                           |                                                                         |                                 |
|               |           |                                                                                                           |                                                                         |                                 |

|                |            |                                                                                                                     |                                                                      |                       |
|----------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 12<br>日<br>(月) | ごはん        | ごはん                                                                                                                 |                                                                      | 黄                     |
|                | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう                                                                                                              | 1ぼん                                                                  | 赤                     |
|                | ようふうぶたじゃが  | ぶたにく<br>じゃがいも<br>あかこんにやく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん<br>さとう<br>みりん<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>カレーこ<br>だしけずり<br>なたねあぶら | 20<br>60<br>15<br>40<br>20<br>5<br>2<br>1<br>4<br>2<br>0.3<br>2<br>1 | 赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>黄 |
|                | もやしのあまずいため | もやし<br>にんじん<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>ごまあぶら                                                                        | 50<br>15<br>1<br>1<br>1.5<br>0.5                                     | 緑<br>緑<br>黄           |
|                | 582        | 20.1                                                                                                                | 1.3                                                                  | 270                   |
|                | 13         | 347                                                                                                                 | 0.42                                                                 | 0.47                  |
|                | 28         |                                                                                                                     |                                                                      | 8.6                   |
|                |            |                                                                                                                     |                                                                      |                       |
|                |            |                                                                                                                     |                                                                      |                       |
|                |            |                                                                                                                     |                                                                      |                       |

|                |                |                                                                              |                                                    |                  |
|----------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|
| 15<br>日<br>(木) | ごはん            | ごはん                                                                          |                                                    | 黄                |
|                | ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅう                                                                       | 1ぼん                                                | 赤                |
|                | とりとうずらたまごのさっぱり | とりにく<br>にんにく<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>うずらたまご<br>こんにやく                      | 60<br>0.1<br>2<br>4<br>4<br>20<br>30               | 赤<br>緑<br>黄      |
|                | ベーコンとやさいのいためもの | バラベーコン<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>こいくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>なたねあぶら | 10<br>50<br>30<br>30<br>10<br>3<br>0.1<br>すこし<br>1 | 赤<br>緑<br>緑<br>緑 |
|                | 632            | 27.7                                                                         | 1.7                                                | 320              |
|                | 2.2            | 315                                                                          | 0.27                                               | 0.6              |
|                | 38             |                                                                              |                                                    | 3.3              |
|                |                |                                                                              |                                                    |                  |
|                |                |                                                                              |                                                    |                  |
|                |                |                                                                              |                                                    |                  |

|               |           |                                                                                                                      |                                                                                 |                                       |
|---------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 5<br>日<br>(月) | おおきいコッペパン | コッペパン                                                                                                                | <div><div>低75<br/>中89<br/>高104</div></div>                                      | 黄                                     |
|               | ぎゅうにゅう    | ぎゅうにゅう                                                                                                               | 1ぼん                                                                             | 赤                                     |
|               | カレービーフン   | ビーフン<br>ぶたにく<br>ちくわ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>にんじん<br>ピーマン<br>ウスターソース<br>こいくちしょうゆ<br>カレーこ<br>しお<br>こしょう<br>なたねあぶら | 12<br>20<br>10<br>40<br>30<br>20<br>15<br>5<br>3<br>1<br>0.3<br>0.2<br>すこし<br>1 | 黄赤<br>赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑 |
|               | ちゅうかスープ   | やきぶた<br>とうふ(れいとう)<br>もやし<br>にんじん<br>あおねぎ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>ポークスープ<br>ごまあぶら                                | 10<br>10<br>20<br>5<br>3<br>3<br>0.1<br>すこし<br>100<br>0.5                       | 赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤            |
|               | 588       | 27                                                                                                                   | 2.9                                                                             | 317                                   |
|               | 1.5       | 241                                                                                                                  | 0.55                                                                            | 0.5                                   |
|               | 31        |                                                                                                                      |                                                                                 | 5.1                                   |
|               |           |                                                                                                                      |                                                                                 |                                       |
|               |           |                                                                                                                      |                                                                                 |                                       |
|               |           |                                                                                                                      |                                                                                 |                                       |

|               |                   |                                                                        |                                                  |                            |
|---------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
| 8<br>日<br>(木) | ごはん               | ごはん                                                                    |                                                  | 黄                          |
|               | ぎゅうにゅう            | ぎゅうにゅう                                                                 | 1ぼん                                              | 赤                          |
|               | さかなのたつたあげ         | さかなぎりみ(ほつけ)<br>つちしょうが<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>なたねあぶら              | 1きれ(50)<br>1<br>1<br>3<br>12<br>2.5              | 赤<br>緑<br>黄                |
|               | じゃがいもととうもろこしのみそしる | じゃがいも<br>ホールコーン<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>みそ<br>にぼし<br>にぼしだし | 30<br>10<br>5<br>20<br>10<br>5<br>11<br>3<br>130 | 黄<br>緑<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤 |
|               | 681               | 26.9                                                                   | 2.3                                              | 347                        |
|               | 2.1               | 169                                                                    | 0.23                                             | 0.55                       |
|               | 13                |                                                                        |                                                  | 5.1                        |
|               |                   |                                                                        |                                                  |                            |
|               |                   |                                                                        |                                                  |                            |
|               |                   |                                                                        |                                                  |                            |

|                |                             |                                                                                                        |                                                                     |                                  |
|----------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 13<br>日<br>(火) | なめし                         | なめし                                                                                                    | <div><div>低163<br/>中186<br/>高209</div></div>                        | 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                                |
|                | かぼちゃのたたき                    | かぼちゃ<br>なたねあぶら<br>まぐろオイルづけ<br>たまねぎ<br>あおねぎ<br>にんにく<br>つちしょうが<br>しろごま<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>なたねあぶら | 50<br>2.5<br>10<br>15<br>3<br>0.3<br>0.2<br>0.5<br>1<br>2<br>2<br>1 | 緑<br>黄赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |
|                | とうふのみそしる                    | とうふ(れいとう)<br>あぶらあげ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>わかめ<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし                           | 25<br>5<br>20<br>10<br>5<br>2<br>11<br>3<br>130                     | 赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤            |
|                | 652                         | 20.7                                                                                                   | 2.9                                                                 | 391                              |
|                | 2                           | 337                                                                                                    | 0.22                                                                | 0.4                              |
|                | 29                          |                                                                                                        |                                                                     | 4.4                              |
|                |                             |                                                                                                        |                                                                     |                                  |
|                |                             |                                                                                                        |                                                                     |                                  |

|                |             |                                                                                     |                                                               |                       |
|----------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 16<br>日<br>(金) | ごはん         | ごはん                                                                                 |                                                               | 黄                     |
|                | ぎゅうにゅう      | ぎゅうにゅう                                                                              | 1ぼん                                                           | 赤                     |
|                | さばのピリッとジャン  | さば<br>あおねぎ<br>つちしょうが<br>にんにく<br>さとう<br>さけ<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>トウバンジャン<br>みず         | 1きれ(50)<br>2<br>1<br>0.5<br>3<br>1.5<br>2<br>4.5<br>0.1<br>15 | 赤<br>緑<br>緑<br>黄      |
|                | こめこめんのすましじる | こめこめん<br>とりにく<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>みつば<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし<br>だしこんぶ<br>だしじる | 10<br>5<br>20<br>10<br>10<br>3<br>5<br>2<br>0.2<br>130        | 黄<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑 |
|                | 671         | 24.4                                                                                | 2                                                             | 254                   |
|                | 1.3         | 187                                                                                 | 0.25                                                          | 0.58                  |
|                | 5           |                                                                                     |                                                               | 1.9                   |
|                |             |                                                                                     |                                                               |                       |
|                |             |                                                                                     |                                                               |                       |
|                |             |                                                                                     |                                                               |                       |

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

| 実施日            | 献立名                                                                               |            |             | 食品名                                                                         |              | 1人分量(g)                                                             |          |         | 栄養色                                            |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|----------|---------|------------------------------------------------|
| 20<br>日<br>(火) | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ビビンバ                                                           |            |             | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チンゲンサイ<br>やんじん<br>あんねぎ<br>にんじん<br>しょうゆ<br>なたねあぶら |              | 1 ぼん<br>30<br>20<br>20<br>10<br>3<br>0.3<br>1<br>3<br>7<br>0.3<br>1 |          |         | 黄<br>赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄<br>黄 |
|                | たまごいりトックスープ                                                                       |            |             | たまごぶん<br>でんぶ<br>トックス<br>たまねぎ<br>にんじん<br>しょうゆ<br>だしけずり                       |              | 15<br>0.3<br>20<br>20<br>20<br>10<br>5<br>5<br>2<br>130             |          |         | 赤<br>黄<br>黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑                |
|                |  |            |             |                                                                             |              |                                                                     |          |         |                                                |
| エネルギー<br>kcal  | たん白質<br>g                                                                         | 食塩相当量<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg                                                                     | ビタミン         |                                                                     |          |         | 食物繊維<br>g                                      |
|                |                                                                                   |            |             |                                                                             | チオール活性<br>μg | B1<br>mg                                                            | B2<br>mg | C<br>mg |                                                |
| 612            | 24.3                                                                              | 2.2        | 305         | 1.6                                                                         | 312          | 0.47                                                                | 0.53     | 17      | 3.3                                            |

| 実施日            | 献立名    |   |     |          | 食品名      |      |      | 1人分量(g) |   |                            | 栄養色                        |
|----------------|--------|---|-----|----------|----------|------|------|---------|---|----------------------------|----------------------------|
| 26<br>日<br>(月) | 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                          |
|                | ぶたキムチ  |   |     |          | ぶたにく     |      |      | 40      |   |                            | 赤<br>緑<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄 |
|                |        |   |     |          | はくさいのキムチ |      |      | 15      |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | キャベツ     |      |      | 30      |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | たまねぎ     |      |      | 30      |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | にんじん     |      |      | 10      |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | にら       |      |      | 5       |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | さとう      |      |      | 0.2     |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | ごししょうゆ   |      |      | 0.5     |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | しお       |      |      | 0.1     |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | ごししょう    |      |      | すこし     |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          | なたねあぶら   |      |      | 0.5     |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          |          |      |      |         |   |                            |                            |
| かきたまじる         |        |   |     | 〔 たまご    |          |      | 20   |         |   | 赤<br>黄<br>赤<br>緑<br>緑<br>緑 |                            |
|                |        |   |     | でんぶ      |          |      | 0.5  |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | かまぼこ     |          |      | 10   |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | たまねぎ     |          |      | 30   |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | にんじん     |          |      | 10   |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | みつば      |          |      | 3    |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | うすくちしょうゆ |          |      | 5    |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | けすりぶし    |          |      | 2    |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | だしこんぶ    |          |      | 0.2  |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     | だしじり     |          |      | 130  |         |   |                            |                            |
|                |        |   |     |          |          |      |      |         |   |                            |                            |
| 591            | 27.3   | 2 | 294 | 1.5      | 300      | 0.58 | 0.57 | 23      | 4 |                            |                            |

| 実施日            | 献立名          |     |          | 食品名         |     |      | 1人分量(g) |    |     | 栄養色 |
|----------------|--------------|-----|----------|-------------|-----|------|---------|----|-----|-----|
| 29<br>日<br>(木) | ごはん          |     |          | ごはん         |     |      |         |    |     | 黄   |
|                | ぎゅうにゅう       |     |          | ぎゅうにゅう      |     |      | 1 ぼん    |    |     | 赤   |
|                | きのこたっぷりにくどうふ |     |          | えのきたけ       |     |      | 20      |    |     | 緑   |
|                |              |     |          | エリンギ        |     |      | 10      |    |     | 緑   |
|                |              |     |          | しめじ         |     |      | 10      |    |     | 緑   |
|                |              |     |          | ぎゅうにく       |     |      | 30      |    |     | 赤   |
|                |              |     |          | やきどうふ(れいとう) |     |      | 65      |    |     | 赤   |
|                |              |     |          | しろねぎ        |     |      | 15      |    |     | 緑   |
|                |              |     |          | あおねぎ        |     |      | 5       |    |     | 緑   |
|                |              |     |          | さとう         |     |      | 2       |    |     | 黄   |
|                |              |     | さけ       |             |     | 1    |         |    |     |     |
|                |              |     | みりん      |             |     | 1    |         |    |     |     |
|                |              |     | こいくちしょうゆ |             |     | 5    |         |    |     |     |
|                |              |     | なたねあぶら   |             |     | 1    |         |    | 黄   |     |
|                |              |     |          |             |     |      |         |    |     |     |
| こまつなのびたし       |              |     | こまつな     |             |     | 40   |         |    | 緑   |     |
|                |              |     | さつまあげ    |             |     | 10   |         |    | 赤   |     |
|                |              |     | にんじん     |             |     | 10   |         |    | 緑   |     |
|                |              |     | みりん      |             |     | 1    |         |    |     |     |
|                |              |     | うすくちしょうゆ |             |     | 1.5  |         |    |     |     |
|                |              |     | だしけずり    |             |     | 0.5  |         |    |     |     |
| 659            | 25.1         | 1.3 | 410      | 3.1         | 269 | 0.33 | 0.55    | 22 | 3.6 |     |




このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

- 9日(金) 里いもと鶏肉の中華煮(うずら卵)
- 15日(木) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)
- 20日(火) 卵入りトックスープ(鶏卵)
- 26日(月) 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。

- 14日(水) 固形チーズ(乳製品)
- 21日(水) 白いんげん豆のクリームシチュー(牛乳・バター)



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。



このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

22日(木)「揚げ鶏とごぼうの南蛮漬け」は、13日(火)の「かぼちゃのたたき」を揚げた油を使用しています。



【お月見】今年の十五夜は9月10日(土)です。

お月見は、旧暦の8月15日に行われます。この日は「十五夜」ともいい、1年の中で一番美しい新月を見ることができます。

今年は、9月10日(土)が十五夜にあたります。

この時の美しい月は、「中秋の名月」「芋名月」ともよばれます。

お月様に「おだんご」「おもち」「ススキ」「里いも」などをお供えし、収穫の感謝をしながら、美しい月をながめます。

つきみ こんだて  
お月見にちなんだ献立

● 7日(水)「月見団子」 ● 9日(金)「里いもと鶏肉の中華煮」



日本の味めぐり【愛媛県】

13日(火)「かぼちゃのたたき」

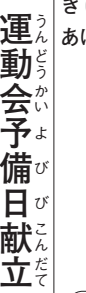
愛媛県の松野町では、揚げたかぼちゃやなすを大きな皿にならべ、その上に魚や玉ねぎ・青じそをちらし、ポン酢をかけた料理でお客さまをおもてなしします。給食では、揚げたかぼちゃにまぐろのオイル漬(ツナ)や、玉ねぎを使った手作りのたれをかけて「かぼちゃのたたき」に仕上げました。

|                |                                          |      |     |                                                                                                                                                                 |     |     |                                                                                           |      |    |                                                |  |  |
|----------------|------------------------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|----|------------------------------------------------|--|--|
| 21<br>日<br>(水) | しょくパン<br>ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめの<br>クリームシチュー |      |     | しょくパン<br>ぎゅうにゅう<br>しろいんげんまめ(かんそう)<br>シオルダーペーコン<br>しろワイン<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>ぎゅうにゅう<br>ごまぎこ<br>バター<br>なたねサラダあぶら<br>しお<br>ごしょう<br>ポークスープ<br>なたねあぶら |     |     | 1 ぼん<br>8<br>20<br>1<br>40<br>40<br>20<br>1<br>30<br>3<br>1<br>1<br>0.6<br>すこし<br>35<br>1 |      |    | 黄<br>赤<br>赤<br>黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>赤<br>黄<br>黄 |  |  |
|                | やさいサラダ                                   |      |     | キャベツ<br>にんじん<br>ホールコーン                                                                                                                                          |     |     | 40<br>15<br>10                                                                            |      |    | 緑<br>緑<br>緑                                    |  |  |
|                | わふうドレッシング                                |      |     | わふうドレッシング                                                                                                                                                       |     |     | クラス 1 ぼん                                                                                  |      |    | 黄                                              |  |  |
|                | 622                                      | 24.1 | 2.7 | 351                                                                                                                                                             | 1.8 | 371 | 0.45                                                                                      | 0.57 | 43 | 10                                             |  |  |

|                |                                      |     |     |     |                                                                                                                                |      |     |   |                                                                             |  |  |  |                                           |  |  |  |
|----------------|--------------------------------------|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|---|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|--|-------------------------------------------|--|--|--|
| 22<br>日<br>(木) | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>あげどりとごぼうの<br>なんばんづけ |     |     |     | ごはん<br>ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶん<br>なたねあぶら<br>ごぼう(ななめぎり)<br>なたねあぶら<br>あおねぎ<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>いちみつとうがらし |      |     |   | 1 ぼん<br>50<br>0.6<br>0.6<br>8<br>2.5<br>20<br>2<br>5<br>3<br>3<br>3<br>0.01 |  |  |  | 黄<br>赤<br>黄<br>黄<br>緑<br>黄<br>緑<br>赤<br>赤 |  |  |  |
|                | えのきたけのみそじる                           |     |     |     | えのきたけ<br>とうふ(れいとう)<br>あぶらあげ<br>にんじん<br>あおねぎ<br>わかめ<br>りゅうおうみそ<br>にぼし<br>にぼしだし                                                  |      |     |   | 10<br>25<br>5<br>10<br>5<br>2<br>11<br>3<br>130                             |  |  |  | 緑<br>赤<br>赤<br>緑<br>緑<br>赤<br>赤           |  |  |  |
|                |                                      |     |     |     |                                                                                                                                |      |     |   |                                                                             |  |  |  |                                           |  |  |  |
| 661            | 27.2                                 | 2.4 | 377 | 2.2 | 179                                                                                                                            | 0.22 | 0.5 | 9 | 3.4                                                                         |  |  |  |                                           |  |  |  |

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。

| ビーフン                                                                                                      | ちくわ                                                                             | しらたま だんご<br>白玉団子                  | まぐろオイルづけ                                | シャインマスカットゼリー                                                         |                                                                                               | こめ  こ<br>米粉めん                                                                | わ ふう<br>和風ドレッシング                                                                                                        |                                                                                                               |  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| こめ<br>米                                                                                                   | いとよりすり身<br>発酵調味料 砂糖 食塩<br>加工でんぷん(キャッサバ)                                         | こめ  こ<br>米粉<br>加工でんぷん(じゃがいも)<br>水 | きはだまぐろ<br>菜種油 食塩 水                      | 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤<br>ぶどう果汁 乳酸 Ca 香料 酸味料<br>クエン酸鉄 Na ビタミン C 着色料 水 | か とう とう えき とう さ とう とう<br>果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤<br>ぶどう果汁 乳酸 Ca 香料 酸味料<br>クエン酸鉄 Na ビタミン C 着色料 水 | まい<br>うるち米<br>でんぷん(じゃがいも)<br>pH 調整剤 グリシン 植物油                                 | し ゅ う ぶ とう ぶ とう ぶ とう ぶ とう<br>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<br>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<br>※大豆 |                                                                                                               |  |  |  |  |
| マーガリン                                                                                                     |                                                                                 | かた ぬ<br>型抜きかまぼこ(月見)               | な<br>菜めしの具                              | ゆかり                                                                  | トック                                                                                           | いち とう 唐辛子<br>白菜のキムチ                                                          | う ん だ う かい よ び げ こん だ て よ う<br>運動会予備日献立用                                                                                |                                                                                                               |  |  |  |  |
| し ゅ う ぶ とう ぶ とう ぶ とう ぶ とう<br>食用植物油脂 食用精製加工油脂<br>食塩 乳化剤 香料 カロテン色素 水<br>※大豆（蛋白質量 1ppm 未満、<br>また蒸留・精製の為表示不要） | ぎ ょ に く う ら ご し 南 瓜<br>魚肉 うらごし南瓜<br>加工でんぷん(キャッサバ)<br>でんぷん(じゃがいも)<br>砂糖 発酵調味料 食塩 | えん じ ゅ 塩蔵広島菜<br>食塩 砂糖<br>水酸化カルシウム | あ か し そ<br>赤しそ<br>砂糖 食塩<br>酵母エキス<br>酸味料 | じ ゅ う 粉<br>上新粉<br>加工デンプン(じゃがいも)<br>酒精 食塩 水                           | あ か とう 唐辛子<br>赤唐辛子                                                                            | は く さ い だい こん とう ざ ら し<br>白菜 大根 唐辛子<br>にんにく 人参 長ねぎ<br>しょうが 食塩 砂糖<br>昆布 酵母エキス | お に ぎ り<br>のり 食塩<br>加工酢(醸造酢、異性化液糖、<br>食塩、昆布だし) 食用植物油脂                                                                   | の<br>飲むヨーグルト<br>乳製品(脱脂粉乳、全粉乳、ホーエーパウダー、クリーム) 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖<br>ポリデキストロース(食物繊維) 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ビロリン酸鉄 水<br>※乳 |  |  |  |  |



運動会予備日献立

運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施  
する学校については、献立が変更されます。

今月の脂肪エネルギー比：22.7%

| おにぎり                 | おにぎり                                                                                                                                               | 低 1 (100)<br>中 2 (200)<br>高 2 (200)                                                            | 黄                                                             |     |    |      |      |    |     |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----|----|------|------|----|-----|
| ぎゅうにゅう<br>あげどりのすぶたふう | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>つちしょうが<br>さけ<br>こいくちしょうゆ<br>でんぶ<br>なたねあぶら<br>じゃがいも<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ピーマン<br>ケチャップ<br>さとう<br>す<br>こいくちしょうゆ<br>とりがらスープ<br>なたねあぶら | 1 ぼん<br>40<br>0.3<br>0.5<br>2<br>10<br>2<br>40<br>40<br>20<br>5<br>4<br>2<br>2<br>3<br>10<br>1 | 赤<br>赤<br>赤<br>赤<br>黄<br>黄<br>緑<br>緑<br>緑<br>黄<br>黄<br>黄<br>黄 |     |    |      |      |    |     |
| 673                  | 22.1                                                                                                                                               | 2.1                                                                                            | 255                                                           | 0.9 | 83 | 0.16 | 0.36 | 23 | 5.4 |



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。