

# 平成28年(2016年)7・8月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

栄養三色 <栄養三色> 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品 緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
1日 (金) (戦災献立)	むぎごはん	むぎごはん	115 138 178	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤
	すいとん	こむぎこ みず あぶらあげ つきこんにやく ささがきごぼう にんじん あおねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 10 6 24 15 10 5 5 5 2 2 0.2 130	黄 赤 赤 緑 緑 緑
	かぼちゃのもの	かぼちゃ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	60 1.5 1.5 1.5	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 レチノール当量 μg B1 mg B2 mg C mg	食物繊維 g
	555	17.5 1.5 292	2 360 0.25 0.43 30	5.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
6日 (水)	しょくパン	しょくパン	77 93 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こめこのクリームシチュー	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 とうにゅう こめこ みず しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	20 1 50 50 20 1 30 4 12 0.6 すこし 35 1	赤 黄 緑 緑 赤 黄 黄
	フルーツミックス	おうとう(かん) パインアップル(かん) みかんシロップづけ(れいとう)	25 25 25	緑 緑 緑
	583	21.8 1.8 301	2.1 249 0.32	0.54 34 4.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
11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
	マーボー豆腐	とうふ(れいとう) ぎゅうにく(ほそぎり) つちしょうが たまねぎ にんじん にら さとう あかだしみそ みそ トウバンジャン でんぶん なたねあぶら ごまあぶら	75 20 0.5 40 15 5 1 4 4 0.1 1 1 0.5	赤 赤 赤 緑 緑 黄 赤 赤 黄 黄 黄
	むしシュウマイ	シュウマイ	2こ(40)	赤
	キャベツソテー	キャベツ しお こしょう なたねあぶら	25 0.05 すこし 0.5	緑 黄
	674	25.8 1.7 369	2.3 211 0.26 0.47	17 2.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
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
	とりすき	とりにく いとこんにやく たまねぎ もやし あおねぎ えのきたけ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	30 20 20 20 10 10 2 5 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄
	かみかみふりかけ	しらすぼし いとぎりこんぶ さとう みりん す こいくちしょうゆ	13 1 0.8 1 0.4 0.5	赤 赤 黄
	きせつのゼリー	ももゼリー	1こ(50)	黄
	549	25.3 2.1 344	1.8 130 0.26 0.46	15 3.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4日 (月)	オリーブパン	オリーブパン	61 76 92	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	キーマカレー	ぶたミンチ つちしょうが にんにく だいず(みずにきざみ) たまねぎ なす ピーマン ケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう こむぎ なたねあぶら	30 0.5 0.5 7 30 15 5 8 0.5 0.6 0.3 すこし 1 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	キャベツのスープに	キャベツ ショルダーベーコン 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	50 10 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65	緑 赤 緑 緑 緑
	506	25.6 2.6 311	1.8 249 0.58 0.54	39 4.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
7日 (木)	ちらしずし	ちらしずし にんじん・たけのこ・れんこん・かんぴょう・ほししいたけ・ちょうみりょう	130 156 182	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	はもてんぶら	はも しお こむぎ でんぶん なたねあぶら みりん しお こいくちしょうゆ みず	1きれ(50) 0.1 5 5 6 3 3 1.5	赤 黄 黄 黄 黄
	すましじる	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 10 10 3 2 5 2 0.2 130	緑 緑 緑 赤 赤
	えだまめ	えだまめ しお	15 0.1	緑
	621	26.9 2.8 303	1.2 224 0.25	0.5 10 3.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12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
	しろみぎかなのこうみあげ	しろみぎかな(ホキ)(かきざり) さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら あおねぎ にんじん つちしょうが しお さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5	赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄 黄
	じゃがいものみそじる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ えのきたけ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 6 20 10 5 5 11 3 130	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	あじつけのり	あじつけのり	1ふくろ(1.5)	赤
	719	29.7 2.4 369	2.4 215 0.24 0.6	21 3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15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
	キムチビビンバ	はくさいのキムチ ぶたにく いとこんにやく こいくちしょうゆ たまねぎ にんじん あおねぎ さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら	20 30 10 0.5 10 10 2 1.5 3 0.5	緑 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄
	たまごりとうがスープ	たまご でんぶん とうがん ショルダーベーコン にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 0.2 30 5 15 3 5 2 0.2 130	赤 黄 赤 赤 赤 赤 赤
	555	23.2 2.1 284	1.3 296 0.48 0.54	25 2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5日 (火)	ごはん	ごはん	150 173 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	はるさめとぎゅうにくのいためもの	はるさめ ぎゅうにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう なたねあぶら ごまあぶら	10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 1 0.5	黄 赤 赤 赤 緑 緑 緑 黄 黄
	ごもくスープ	かたぬきかまぼこ 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 しお こしょう だしけずり だしじる	5 15 10 5 3 3 0.1 すこし 2 120	赤 赤 赤 赤 赤 赤
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1こ(2)	赤
	583	20.8 1.9 346	1.6 254 0.21 0.46	14 3.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
8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
	うまに	とりにく うずらたまご じゃがいも こんにやく にんじん きやいんげん 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	20 20 50 1/10 ちょう(24) 20 5 2 1 3 2 2	赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	にびたし	なまあげ さとう こいくちしょうゆ チンゲンサイ にんじん みりん うすくちしょうゆ だしけずり	15 0.5 1 40 10 1 1 0.5	赤 黄 赤 赤 赤 赤
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1こ(0.8)	緑
	594	22.5 1.8 326	2.4 616 0.25	0.56 34 3.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13日 (水)	コッペパン	コッペパン	45 60 75	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	コーンラーメン	ホールコーン ちゅうかめん(れいとう) やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう にぼし ポークスープ	20 50 15 20 20 5 5 0.1 すこし 2 150	緑 黄 赤 赤 赤 赤 赤
	ぶたにくとピーマンのいためもの	ぶたにく(ほそぎり) ピーマン にんじん みりん こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	30 20 15 0.5 2 0.1 すこし 0.3 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	スライスチーズ	スライスチーズ	1まい(20)	赤
	591	33.8 3.4 452	1.7 337 0.63 0.62	26 4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19日 (火) (1学期給食最終)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	こめこのなつやさいカレー	ズッキーニ なたねあぶら トマト ぎゅうにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん こめこ みず カレーこ 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 しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	20 1 10 30 0.1 0.1 1 40 50 20 5 5 0.1 15 0.8 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 35 1	緑 黄 赤 赤 赤 赤 赤 黄 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	やさいサラダ	キャベツ にんじん かんぎつドレッシング	5 15 クラス1ぼん	緑 緑
	れいとうみかん	みかん(れいとう)	1こ(80)	緑
	693	19.8 2.1 303	1.5 455 0.31 0.48	65 4.9

※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 ぎゅうにゅう こめこのチキンカレー	ごはん	1 ぼん	黄					
		ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
		こめこのチキンカレー	30	赤緑					
		とりにく	0.1	赤					
		つちしょうが	0.1	緑					
		あかワイン	1	黄					
		あじゃがいも	50	緑					
		たまねぎ	50	緑					
		にんじん	20	緑					
		カレーこめこ	0.7	黄					
みず	5	黄							
ケチャップ	15	黄							
ウスターソース	4	黄							
トンカツソース	2	黄							
チカツネ	2	黄							
こいくちしょうゆ	2.4	黄							
しお	0.6	黄							
こしょう	0.9	黄							
とりがらスープ	55	黄							
なたねあぶら	2	黄							
ザワークラウト	10	赤							
キャベツ	60	赤							
すし	1.5	赤							
しお	0.1	黄							
こしょう	0.1	黄							
なたねあぶら	0.5	黄							
きせつのゼリー	ハスカップゼリー	1 こ (40)	黄						
684	22.2	2.1	291	1.7	243	0.3	0.52	59	4.1

29日(月)	コッペパン	コッペパン	1 ぼん	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					
		ピーマン	5	緑					
		ウスターソース	7	黄					
		トンカツソース	3	黄					
	こいくちしょうゆ	1	黄						
	しお	0.1	黄						
	こしょう	0.1	黄						
	なたねあぶら	2	黄						
	カミカミもやし	だいずもやし	60	緑					
		にんじん	15	緑					
		あおねぎ	1	緑					
		にんにく	0.1	緑					
		しろごま	0.2	黄					
		さとう	0.8	黄					
		こいくちしょうゆ	3	黄					
		ごまあぶら	0.3	黄					
		なたねあぶら	0.3	黄					
	かたぬきチーズ	かたぬきチーズ	1 こ (15)	赤					
583	26.7	2.7	438	1.5	355	0.48	0.57	29	5.1

30日(火)	ごはん	ごはん	1 ぼん	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	とりにくのちゅうかあげ	とりにく	60	赤					
		あおねぎ	3	緑					
		つちしょうが	1	緑					
		さけ	0.5	緑					
		こいくちしょうゆ	3	黄					
		でんぶん	15	黄					
		なたねあぶら	3	黄					
		かぼちゃのみそしる	かぼちゃ	30	緑				
		あぶらあげ	6	赤					
		たまねぎ	20	緑					
		あおねぎ	5	緑					
		りゅうおうみそ	11	赤					
		にぼし	3	赤					
		にぼしだし	130	赤					
	さけそぼろふりかけ	さけフレーク	15	赤					
		みつば	2	緑					
		みりん	0.5	緑					
		さけ	0.5	赤					
		うすくちしょうゆ	1.5	赤					
		しお	0.2	赤					
699	33.5	2.7	354	2.2	208	0.24	0.51	22	2.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 色					
31日(水)	しょくパン	しょくパン	1 ぼん	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	イタリアンスープ	ぎゅうにく	20	赤					
		あかワイン	1	赤					
		ひよこまめ(みずに)	15	赤					
		たまねぎ	40	赤					
		にんじん	20	赤					
		トマトみずに(かん)	10	赤					
		さやいんげん	2	赤					
		ケチャップ	5	赤					
	ウスターソース	5	赤						
	トマトピューレ	1	赤						
	ウスターソース	0.5	赤						
	しお	0.5	赤						
	こしょう	0.5	赤						
	ポークスープ	65	赤						
	なたねあぶら	1	赤						
	やきじゃが	じゃがいも	70	黄					
		しお	0.4	黄					
		オリーブオイル	1	黄					
	いちごジャム	いちごジャム	1 こ (10)	黄					
613	22.3	2.5	296	1.4	252	0.29	0.47	34	5.8

今月の脂肪エネルギー比：25%

鶏卵・うずら卵除去食の日

7月8日(金) うま煮(うずら卵)

7月15日(金) 卵入り冬瓜スープ(鶏卵)

7月7日 ちらしずし

古くから日本各地で家庭料理として作られている「ちらしずし」は、酢飯にいろいろな具材を合わせて作ります。ひな祭りなどお祝い事のときに食べられることも多いです。

給食では、ちらしずしの具を炊き込んでいます。

●米 …… 60g ●ちらしずしの具 …… 24g

具の詳細は、この献立表の「今月使用する食品の原材料」欄でご確認ください。

今月の野菜

かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ、ズッキーニは特別栽培のもの、にら、ピーマンは有機栽培のもの、7月12日、8月30日のみそは茨木産見山の龍王みそ、米の一部は茨木産のものを使用する予定です。

まごは(わ)やさしい献立

7月12日(火) ごはん・牛乳・白身魚の香味揚げ・じゃがいものみそ汁・味付けのり

夏が旬の食べ物

かぼちゃ、なす、ピーマン、トマト、冬瓜、ハモ

かぼちゃ 肌を丈夫にしてくれるカロテンがたっぷり含まれています。

なす 体の熱を冷ますはたらきがあります。

ピーマン ビタミンCがたくさん含まれています。ピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

冬瓜 体の熱を冷ますはたらきがあります。

トマト 「梅雨の水を飲んでうまくなる」と言われ、祇園祭りや天神祭りでハモ料理が食べられています。

ハモ

今月使用する食品の原材料

ちらしずしの具	味付けのり	白菜のキムチ	シューマイ	鮭フレーク
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、干しいたけ、鯉節エキス、昆布エキス、醸造調味料、みりん、※小麦、大豆	のり、砂糖、たん白加水分解物、みりん、食塩、昆布、かつお削り節	白菜、鯉節エキス、ぶどう糖果糖液糖、食塩、昆布エキス、パプリカ、一味唐辛子、にんにく	【皮】小麦粉、水、【具材】豚肉、玉葱、でん粉(じゃがいも)、砂糖、醤油、食塩、※豚肉、小麦、大豆	しろさけ、※さけ
型抜きかまぼこ	生揚げ	みかんシロップ漬け	ももゼリー	ハスカップゼリー
魚肉(スケウタラ)、うらごし南瓜、でん粉(じゃがいも)、加工テンパン(タピオカ)、砂糖、発酵調味料、食塩	豆乳、でん粉(米)、ぶどう糖、トレハロース、豆腐用凝固剤、水揚げ油(植物油脂)、※大豆	みかん、砂糖、酸味料	ももシロップづけ、砂糖、水溶性食物繊維、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、乳酸Ca、香料、酸化防止剤(ビタミンC)、クエン酸鉄Na、※もも	砂糖、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、ハスカップ果汁、ぶどう糖、水、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、ビタミンC、クエン酸鉄Na、香料

給食のレシピ

### キーマカレー

材料(4人分)

- 豚ミンチ …… 150g
- ケチャップ …… 大さじ2と1/2
- 土しょうが …… 1かけ
- ウスターソース …… 小さじ1
- にんにく …… 1かけ
- カレー粉 …… 小さじ1と1/2
- 大豆(水煮) …… 40g
- 塩 …… 適量
- 玉ねぎ …… 小1個
- こしょう …… 適量
- なす …… 1本
- 小麦粉 …… 大さじ1
- ピーマン …… 2個
- 油 …… 適量

作り方

- 土しょうが・にんにくはみじん切りにする。玉ねぎ・なす・ピーマンは、さいの目切りにする。水煮大豆は、包丁で細かくきざむ。
- フライパンに油を入れ、豚ミンチ・土しょうが・にんにくを炒め、塩・こしょうする。玉ねぎを加えて、さらに炒める。
- 玉ねぎが透明になったら、なす・ピーマン・大豆を入れて炒め、ケチャップ・ウスターソース・カレー粉で味つけする。
- 最後に小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めて、できあがり!

給食の献立を家庭で作りやすいようにアレンジしています。とってもかんたんです!ぜひ作ってみてください。給食ではパンと食べますが、ごはんにも合いますよ!

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。

茨木市のホームページでは、学校給食について紹介しています。給食のレシピや献立もご覧いただけます。

検索