

平成28年(2016年)9月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜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)	栄養色
1 日 (木)	ごはん	ごはん	【低 150 中 173 高 207】	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200mL)	赤
	マーボー豆腐	とうふ (れいとう) 【つたししょうが たまねぎ にんにく しらとう さとう みそ みそパンジャン でんぶん なたねあぶら	75 20 0.5 40 15 5 1 4 4 0.1 1	赤赤緑緑緑緑黄赤黄
	たまごいりやさいスープ	【たまご でんぶん たまねぎ たまねぎ にんにく えのきたけ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	15 0.3 20 10 5 3 4 2 120	赤黄緑緑緑緑
	エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム
	kcal	g	g	mg
	626	24.4	2	352
	鉄	ビタミン		
	mg	レチノール当量	B1	B2
		μg	mg	mg
			C	食物繊維
			mg	g

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
6 日 (火)	ごはん	ごはん	1 ぼん	赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さばのキムチに	さば はくさいのキムチ あおねぎ にんにく しろごま さとう さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら みず	1 きれ (50) 10 2 0.5 2 3 1.5 4 0.5 10	赤緑緑緑黄黄黄
	じゃがいものみそしる	じゃがいも あぶらあげ たまねぎ にんにく 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
	かんこくのり	かんこくのり	1 ふくろ (2)	赤
	721	26.4	2.9	375
	2.4	230	0.27	0.58
	24	3.2		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
9 日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん	赤
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	だいずとじゃこのかきあげ	だいず(みず)・きざみ しらすばし さつまいも たまねぎ にんにく しお こむぎこ でんぶん なたねあぶら	15 5 10 25 10 0.2 12 2 21	赤赤黄緑緑黄黄
	レタスイリスープ	レタス ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんにく あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしじる	10 10 30 10 10 5 5 2 0.2 130	緑赤緑緑緑緑
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑
	785	21.5	2.3	319
	1.5	252	0.32	0.41
	17	4.6		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
14 日 (水)	コッペパン	コッペパン	【低 45 中 60 高 75】	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	スパゲティバジリコ	スパゲティ 【バラベーコン にんにく いかに むきえび しろワイン たまねぎ にんにく しお こしょう バジル(れいとう) オリーブオイル	30 10 0.1 10 10 1 50 15 0.8 2 1	黄赤赤赤赤赤赤
	やさいサラダ	キャベツ にんにく ホールコーン ごまドレッシング	35 15 10 1 ぼん	緑緑緑黄
	きせつのゼリー	ぶどうゼリー	1 こ (50)	黄
	591	23.9	2.5	312
	1.3	321	0.33	0.47
	32	4.8		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
2 日 (金)	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
	ごぼういりにくじゃが	ささがきごぼう ぎゅうにく じゃがいも いとこんにやく たまねぎ にんにく さやいんげん 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 なたねあぶら	10 25 50 15 30 20 5 2 1 4 2 2 1	緑赤黄緑緑緑黄黄
	チンゲンサイのびたし	チンゲンサイ さつまあげ にんにく みりん うすくちしょうゆ だしけずり	50 10 10 1 2 0.5	緑赤緑緑
	629	20.8	1.7	326
	1.9	395	0.26	0.48
	35	4.2		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
7 日 (水)	オリーブパン	オリーブパン	【低 61 中 76 高 92】	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	エリンギのクリーム シチュー	エリンギ ショルダーベーコン じゃがいも たまねぎ にんにく 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 しお こしょう ポークスープ なたねサラダあぶら	15 15 50 50 20 1 30 3 1 1 0.6 すこし 35 1	緑赤黄緑緑緑黄黄
	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 (かん)	25 25 25	緑緑緑
	567	19.2	2	314
	1.3	264	0.38	0.58
	39	4.7		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
12 日 (月)	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
	こめこのハヤシシチュー	【ぎゅうにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんにく パセリ 【こめこ みず ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう 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	30 0.1 1 50 50 20 1 5 15 10 10 2 0.3 1 0.5 45 1	赤緑黄緑緑緑黄
	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 60 0.2 すこし 0.5	赤緑黄
	684	21.6	1.8	289
	1.5	261	0.35	0.48
	58	4.2		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
15 日 (木)	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
	はるまき	はるまき なたねあぶら	2 ぼん (50) 6	黄黄
	たまごいりちゅうかスープ	【たまご でんぶん ショルダーベーコン クリームコーン(かん) たまねぎ にんにく あおねぎ つちしょうが さけ うすくちしょうゆ しお とりがらスープ	20 0.5 5 20 20 10 5 0.1 0.5 4 0.1 130	赤黄赤緑緑緑緑
	685	21.1	2.4	275
	2	206	0.25	0.63
	13	1.6		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
5 日 (月)	きなこパン	【コッペパン なたねあぶら きなこ さとう しお	【低 45 中 60 高 75】 9 8 5 0.1	黄黄赤黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	ウインナーソーテ	フランクフルト にんにく ホールコーン しお こしょう なたねあぶら	40 10 10 0.2 すこし 0.5	赤赤緑緑
	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 にんにく 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 5 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65	緑赤赤緑緑緑
	637	24.4	2.9	321
	2.1	317	0.39	0.52
	33	5.1		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
8 日 (木)	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
	とりのてりやき	とりにく つちしょうが にんにく さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	70 0.3 0.1 3 1.5 1.5 6	赤赤緑緑黄
	しめじのちゅうかいため	しめじ 【ぶたにく つちしょうが キャベツ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんにく こいくちしょうゆ しお こしょう でんぶん なたねあぶら	15 20 0.5 30 30 20 10 15 3.5 0.1 すこし 1 1	緑赤赤緑緑緑緑
	かつおのふりかけ	かつおのふりかけ	1 こ (2)	赤
	617	32.1	2.1	340
	1.7	205	0.43	0.59
	25	2.9		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
13 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	きりぼしだいこん いりビビンバ	きりぼしだいこん ぶたにく チンゲンサイ だいずもやし にんにく あおねぎ にんにく しろごま さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら なたねあぶら	4 30 30 30 10 3 0.3 1 3 7 0.3 1	緑赤赤緑緑緑緑
	わかめスープ	わかめ たまねぎ にんにく えのきたけ にら うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	2 20 10 10 5 5 2 130	赤赤緑緑緑
	534	23.1	2.1	324
	2.3	302	0.54	0.51
	14	4.4		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
16 日 (金)	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
	すきやき	ぎゅうにく 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 25 45 20 10 10 2 5 1	赤赤緑緑緑緑黄
	ピーちくわ!	あかピーマン ピーマン ちくわ にんにく カレーこ しお なたねあぶら	5 5 25 10 0.1 0.2 0.5	緑赤赤赤赤
	611	21.2	1.6	278
	1.4	177	0.2	0.46
	24	3.4		

※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 三色
20 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
	まぐろとじゃがいもの ごまねぎソース				〔まぐろ(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら しろごま あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ			40 0.5 0.5 8 2 30 2 1 5 3 3 3			赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄
	えのきたけのみそしる				えのきたけ とうふ(れいとう) 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			10 25 6 10 5 2 11 3 130			緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤 赤 赤
654	27.7	2.3	378	2.7	171	0.26	0.43	17	2.5		

21 日 (水)	しょくパン			しょくパン			低 77 中 93 高 103			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 たけのこ チンゲンサイ にんじん 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			10 20 0.5 1 30 10 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1			黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	つきみだんご			しらたまだんご さとう こいくちしょうゆ でんぷん みず			50 4.5 3 0.75 15			黄 黄 黄 黄
	スライスチーズ			スライスチーズ			1 まい (20)			赤
	671	26	2.8	421	1.6	223	0.23	0.55	6	3.2

23 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
	さといもとりにくの ちゅうかに あきのすましじる			さといも			50			黄
				とりにく			20			赤
				うずらたまご			20			赤
				あおねぎ			3			緑
				さとう			1			黄
				みりん			1			
				さけ			0.5			
				こいくちしょうゆ			3			
とりがらスープ				10						
ごまあぶら			0.1			黄				
えのきたけ						5			緑	
しめじ						5			緑	
かたぬきかまぼこ						10			赤	
たまねぎ						20			緑	
にんじん						10			緑	
あおねぎ						5			緑	
うすくちしょうゆ						5				
けずりぶし						2				
だしこんぶ						0.2				
だしじる						130				
あじつけのり			あじつけのり			1 ふくろ (1.5)			赤	
569	22.5	1.8	272	1.9	316	0.25	0.56	14	3.4	

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)				栄養 三色
26 日 (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
	さんまのかばやきふう				〔さんま つちしょうが さけ でんぷん なたねあぶら つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ〕	1 きれ (40)				赤			
						1				緑			
						1				黄			
						10				黄			
						2.5				黄			
						0.5				緑			
						3				黄			
						1.5							
				1.5									
				4.5									
さつまいものみそしる				さつまいも				30				黄	
				あぶらあげ				6				赤	
				たまねぎ				20				緑	
				にんじん				10				緑	
				あおねぎ				5				緑	
				りゅうおうみそ				11				赤	
				にぼし				3					
				にぼしだし				130					
705	24.2	2.6	363	2.8	168	0.21	0.46	15	2.9				

27 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	
	とうふのチャンプル	とうふ (れいとう)	70								赤
		ぶたにく	10								赤
		キャベツ	20								緑
		たまねぎ	20								緑
		チンゲンサイ	20								緑
		にら	10								緑
		にんじん	10								緑
		しめじ	5								緑
さとう		1								黄	
こいくちしょうゆ		5									
しお	0.1										
こしょう	すこし										
でんぷん	1								黄		
なたねあぶら	1								黄		
カミカミもやし	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									
	ごまあぶら	0.3								黄	
	なたねあぶら	0.3								黄	
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1	こ (0.8)						緑	
	564	19.7	1.9	366	1.7	475	0.37	0.5	27	4	

28 日 (水)	ホブサ				ホブサ				低 60 中 80 高 80		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				30		赤
					フランクフルト				20		赤
					バラベーコン				5		赤
					たまねぎ				10		赤
					にんじん				10		緑
					エリンギ				3		緑
					しお				0.3		緑
					こしょう				すこし		黄
				なたねあぶら				0.5		黄	
こめこのパンプキン				かぼちゃ				30		緑	
シチュー				とりにく				10		赤	
				しろワイン				1		緑	
				たまねぎ				40		緑	
				クリームコーン(かん)				30		緑	
				にんじん				10		緑	
				ホールコーン				5		緑	
				こめこ				3		黄	
				みず				10		黄	
				しお				0.6			
				こしょう				すこし			
				とりがらスープ				60			
				なたねあぶら				1		黄	
609	26	2	280	2.1	378	0.62	0.71	24	3.2		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
29 日 (木)	なめし				なめし			低 116 中 139 高 162			黄
	あおな(ひろしまな・きょうな・だいこんば) さとう しお こうほエクス かつおけずりぶしふんまつ										
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	きつねうどん				すしあげ さとう みりん こいくちしょうゆ だしじる うどん(れいとう) かまぼこ 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			1 まい (13) 0.5 0.5 2 60 10 5 0.5 4 2 0.4 140			赤 黄
	ぎゅうにくと チンゲンサイのいためもの				ぎゅうにく チンゲンサイ にんじん みりん こいくちしょうゆ しお こしょう でんぷん なたねあぶら			20 50 10 0.5 2 0.1 すこし 0.3 0.5			赤 緑 緑 黄
	652	24.8	2.3	368	2.2	247	0.21	0.46	16	2.3	

30 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
	ポークカレー	ぶたにく つちしよく うが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたね サラダあぶら 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 ブ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 6.5 2 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 すこし 55 1						赤 緑 緑 黄 緑 緑 赤 黄 黄 黄	
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5						黄 赤 緑 黄	
	713	21.5	1.9	294	1.3	251	0.47	0.49	55	4.2

今月の脂肪エネルギー比：31.6%

うんどうかいよびひごんだて
運動会予備日献立
●おにぎり(具なし)2個 ●牛乳 ●揚げ鶏の酢豚風
運動会の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。

たまごじよきよしよくひ
鶏卵・うずら卵除去食の日
1日(木) 卵入り野菜スープ(鶏卵)
15日(木) 卵入り中華スープ(鶏卵)
23日(金) 里芋と鶏肉の中華煮(うずら卵)
28日(水) スクランブルエッグ(鶏卵)

菜めし
「菜めし」は、給食で初めて登場します。
大根菜・京菜・広島菜を乾燥させたものを入れ
て、炊き込んであります。
29日(木)の給食にきつねうどんと一緒にです。
楽しみにしてくださいね。

今月使用する食品の原材料									
味付けのり		韓国のに		かつおのふりかけ		ごまドレッシング		白菜のキムチ	
のり	砂糖	のり	鰹削り節	ぶどう糖	砂糖	食用植物油	糖類(砂糖、水あめ)	白菜	鰹節エキス
たん白加水分解物	ごま油	ごま油	鰹節粉	でんぷん(トウモロコシ)		しょうゆ	ごま	ぶどう糖	果糖液糖
みりん	食塩	昆布	デキストリン	酵母エキス	貝カルシウム	酵母エキス	パウダー	昆布エキス	パブリカ
かつお削り節	ごま	セルロース	ビタミンE	しいたけエキス	抹茶	※小麦、大豆、ごま		一味唐辛子	にんにく
春巻き		すし揚げ		つぼ漬け		ホブサ		ぶどうゼリー	
キャベツ	たまねぎ	にんじん	にら	にんにく		干し大根	しょうゆ	5倍濃縮ぶどう果汁	
豚脂	春雨	粒状大豆	たんぱく	しょうゆ		砂糖	果糖ぶどう糖液糖	ぶどう果肉	食物繊維
じゃがいも	でんぷん	食塩	砂糖	ぶどう糖		砂糖	果糖	酸味料	寒天
なたね油	干しいたけ	こしょう	水			食塩	クチナシ色素	増粘多糖類	ビタミンC
[皮]	小麦粉	米粉	食塩	水		※大豆		コンニャクモ抽出物	
※豚肉、大豆、小麦								香料	水