

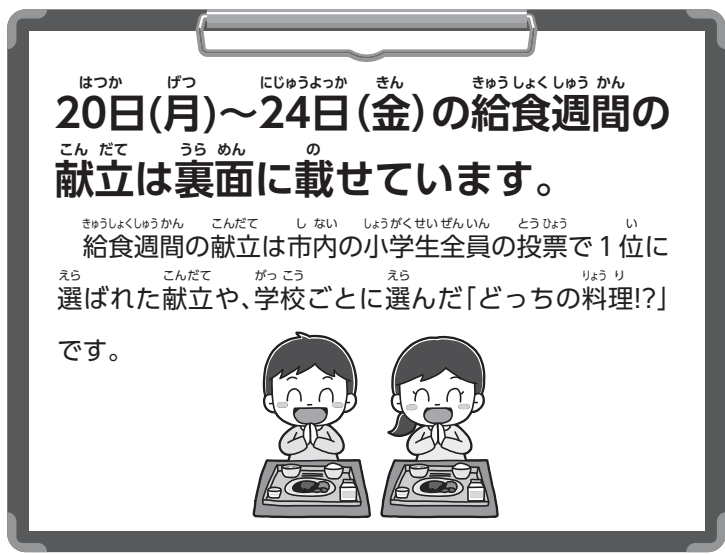
令和2年(2020年)1月分 学 校 給 食 献 立 表

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

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)				栄養三色
9 日 (木)	ごはん			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 (200mL)				赤
	みそぞうに			しらたまもち	25				黄
				さといも	20				黄
				だんご	20				黄
				きんぎょ	19				黄
				あおなみそ	5				黄
				みそ	10				赤
				みそ	5				赤
				みそ	2				赤
にしめ			だしじる	130					
			とりにく	15				赤	
			あかこんにゃく	24				赤	
			らんげりごぼう	10				緑	
			たけのこ	10				緑	
			れんこん	10				緑	
			さやいんげん	3				緑	
			かきりこんぶ	1				黄	
			かきりこんぶ	1				黄	
			みそ	1				黄	
			みそ	3				黄	
			みそ	2				黄	
エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
610	22.2	2.1	298	20.3	131	0.22	0.41	14	4.7

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
15 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
	やさいたっぷりポトフ				フランクフルト			20			赤
					ショルダーベーコン			10			赤
					じゃがいも			30			黄
					たまねぎ			30			緑
					だいこん			20			緑
					にんじん			20			緑
					はくさい			20			緑
					うすくちしょうゆ			0.5			緑
しお					0.5			緑			
シャインマスカット ゼリーミックス				こしょう			すこし			黄	
				ポークスープ			65				
				なたねあぶら			1				
				シャインマスカットゼリー			30			黄	
				パインアップル(かん)			20			緑	
				みかん (かん)			20			緑	
596	21.3	2.5	335	4.3	240	0.35	0.48	62	4.1		



実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
29 日 (水)	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			赤
	かぶのクリームに			かぶ			50			緑
				〔とりにく			20			赤
				〔しろワイン			1			黄
				〔じゃがいも			20			黄
				〔たまねぎ			30			黄
				〔にんじん			20			黄
				〔パセリ			1			黄
				〔ピザ			2			黄
			〔ぎゅうにゅう			30			黄	
			〔こむぎこ			5			黄	
			〔バター			2			黄	
			〔なたねサラダあぶら			0.6			黄	
			しお			すこし			黄	
			こししょうゆ			40			黄	
			とりがらスープ			1			黄	
			なたねあぶら						黄	
			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			緑	
たまごぬきマヨネーズ			たまごぬきマヨネーズ			クラス 1 ぼん			黄	
649	23.1	2.2	361	1.6	345	0.31	0.58	35	5.9	

10 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
	さかなのバーベキュー ソース	{ かれい (かくぎり) しろワイン しお こしょう でんぷん 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	60 1 0.1 すこし 12 2.5 8 5 0.5 0.5 0.2 1.5 2 3	赤 黄 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	かきたまじる	{ たまご でんぷん たまねぎ えのきたけ 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 30 10 10 3 5 2 0.2 130	赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤

16 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
	すきやき			ぎゅうにく				30			赤
				いとこんにゃく				20			
				はくさい				50			緑
				しろねぎ				20			緑
				たまねぎ				20			緑
				あおねぎ				10			緑
				えのきたけ				10			緑
				さとう				2			黄
			こいくちしょうゆ				5				
			なたねあぶら				1			黄	
ちくわとやさいのしょうがいため			ちくわ				30			赤	
			にんじん				10			緑	
			ピーマン				5			緑	
			つちしょうが				0.3			緑	
			さとう				0.5			黄	
			こいくちしょうゆ				1				
			なたねあぶら				0.5			黄	
632	22.1	1.6	297	1.5	178	0.24	0.47	24	4.5		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養三色
27 日 (月)	なめし				なめし			低 116 中 139 高 163			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
	たまごとじうどん				たまご (れいとう)			20			赤
					うどん			70			黄
					かまぼこ			10			赤
					たまねぎ			10			赤
					にんじん			10			赤
					みつば			3			赤
					みりん			0.5			赤
				うすくちしょうゆ			5			赤	
				だし			2			赤	
				だし			0.2			赤	
				だし			140			黄	
ぶたひじきに				ぶたにく			15			赤	
				しょうが			0.1			赤	
				ひじき			2			赤	
				あぶら			5			赤	
				はくさい			20			赤	
				にんじん			10			赤	
				まいたけ			5			赤	
				さとう			1.5			黄	
				みりん			1			黄	
				うすくちしょうゆ			1			黄	
				うすくちしょうゆ			1			黄	
				みそ			1.5			赤	
				しょうが			1			赤	
				あぶら			0.5			黄	
582	24.1	2.9	318	1.6	280	0.32	0.52	7	3.9		

30 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
	さかなのわふうマリネ				さかなきりみ(あじ) さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら たまねぎ さとう さけ す こいくちしょうゆ			1 きれ (50)			赤
	0.5			黄							
	0.5										
	12										
	3										
	10										
	3.6										
	1.2										
ブロッコリーぞえ				ブロッコリー			15			緑	
こまつなのみそしる				こまつな			20			緑	
				あぶらあげ			5			赤	
				たまねぎ			30			緑	
				にんじん			10			緑	
				りゅうおうみそ			11			赤	
				にぼし			3				
				にぼしだし			130				
705	27.8	2.5	391	2.8	225	0.25	0.6	37	3.5		

14 日 (火)	ごはん	ごはん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1	ぼん	赤
	カオナーガイ	とりにく	40	赤						
		あぶらあげ	7	赤						
		たけのこ	10	赤						
		あおねぎ	3	赤						
		ほししいたけ	1	赤						
		オイスターソース	1	黄						
		ささとう	1	黄						
		さけ	0.5							
すこ		1								
こいくちしょうゆ	4									
こしょう	すこ									
でんぷん	1	黄								
とりがらスープ	5	黄								
なたねあぶら	0.5	黄								
こめこめんのすましる	こめこめん	10	黄							
	たまねぎ	20	赤							
	えのきたけ	10	赤							
	にんじん	10	赤							
	みつば	3	赤							
	うすくちしょうゆ	5	赤							
	けずりぶし	2	赤							
	だしこんぶ	0.2	赤							
	だしじる	130	赤							
	594	25.1	1.9	278	1.2	172	0.22	0.46	7	2.7

17 日 (金) 【震災献立】	おにぎり			おにぎり			低 1 こ (100) 中 1 こ (110) 高 1 こ (110)			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ぶたじる			ぶたにく			20			赤
				あぶらあげ			5			赤
				さつまいも			20			黄
				こんにゃく			12			
				だいこん			20			緑
				ささがきごぼう			10			緑
				にんじん			10			緑
				あおねぎ			5			緑
【震災献立】				りゅうおうみそ			12			赤
				にぼし			3			
				にぼしだし			140			
	かんパン			かんパン			20			黄
	542	21.1	2.7	362	1.8	163	0.37	0.39	12	3.7

28 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
	とうふのチャンプル	とうふ (れいとう)			70				赤
		ぶたにく			20				赤
		たまねぎ			30				緑
		キャベツ			20				緑
		チンゲンサイ			20				緑
		にんじん			10				緑
		にら			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				黄	
	でんぶん			1				黄	
	なたねあぶら			1					
	わかめスープ	わかめ			2				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			4				
		こしょう			すこし				
		けずりぶし			2				
		だしこんぶ			0.2				
		だしじる			120				
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ			1 こ (0.8)				緑
587	22.8	1.9	366	1.5	355	0.45	0.45	23	4

31 日 (金)	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
	こめこのポークカレー			〔ぶたにく 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 カレー こめこ みず 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 バラベーコン キャベツ すし しお こしょう なたねあぶら	30	赤			
	0.1	赤							
	0.1	緑							
	1	黄							
	50	緑							
	50	緑							
	20	緑							
	0.7	黄							
5	黄								
15									
4									
2									
2									
2.4									
0.6									
0.9									
すこし									
55									
2	黄								
10	赤								
60	緑								
1.5									
0.1									
すこし									
0.5	黄								
699	21.1	1.9	288	1.3	239	0.47	0.48	55	4.1

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

がっ こう 学校ごとに選ぶどっちの料理										りよう り きなこだんご・みたらしだんご											
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
20 日 (月)		コッペパン			コッペパン			低 45 中 75 高 89		黄	20 日 (月)		コッペパン			コッペパン			低 45 中 75 高 89		黄
		ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
		ボイルドウィンナー			ウィンナー			1 ぼん (30)		赤			ボイルドウィンナー			ウィンナー			1 ぼん (30)		赤
		ケチャップ			ケチャップ			クラス 1 ぼん					ケチャップ			ケチャップ			クラス 1 ぼん		
		とりにくのやさしいため			とりにく さけ こいくちしょうゆ			25 1 1		赤			とりにくのやさしいため			とりにく さけ こいくちしょうゆ			25 1 1		赤
		きなこだんご			キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			40 30 30 15 10 3 0.1 すこし 1		緑 緑 緑 緑 緑 黄			きなこだんご			キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			40 30 30 15 10 3 0.1 すこし 1		黄 黄 黄 黄 黄
637		25	2.6	340	2.2	259	0.37	0.66	30	4.8	620		25.5	3	326	1.6	261	0.32	0.66	30	3.8
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉櫛・安威・玉島・福井・大池・ 豊川・中津・水尾・郡山・太田・天王・葦原・郡・庄栄・沢池・ 畑田・山手台・耳原・東奈良・西・西河原・彩都西										実施校：清溪・忍頂寺・東・穂積・白川											

21 日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう プルコギ	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにく うねじん ぎたんからー にあらー にビーマン りちんご つしにうが にうく さいにう さいとくちしょうゆ みそ ジャバン チウバン コトごま なあぶら	1 ぼん 40 30 10 5 5 5 5 0.4 0.1 2.5 4 4 1.5 0.1 0.5 0.5	赤 赤緑 緑緑 緑緑 緑緑 緑緑 黄 赤 黄 黄 赤黄 赤黄 赤緑 緑緑 緑緑 緑					
	たまごいり ちゅうかスープ 	（ たごまご んでん シヨルダ クリーム たまご たまご にあね ほし つさ うけ すく しう だし し だ だ	20 0.5 5 20 20 10 5 0.5 0.1 0.5 4 0.1 2 130	20 0.5 5 20 20 10 5 0.5 0.1 0.5 4 0.1 2 130					
663	27.7	2.5	278	1.8	291	0.25	0.59	25	3.3

がっ こう 学校ごとに選ぶどっちの料理										に こ とんかつ・煮込みハンバーグ										
22 日 (水)	パーカーパン			パーカーパン			低 63 中 78 高 94			黄	パーカーパン			パーカーパン			低 63 中 78 高 94			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	とんかつ			とんかつ なたねあぶら			1 こ (40) 6			赤 黄	にこみハンバーグ 			ハンバーグ たまねぎ にんじん トマトピューレ ウスターソース ケチャップ さとう あかういん なたねあぶら			1 こ (50) 20 5 10 3 3 0.1 1 0.5			赤 赤 緑 緑 黄 黄
	とんかつソース			トンカツソース			クラス 1 ぼん				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 5 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65			緑 赤 緑 緑 緑
	スライスチーズ			スライスチーズ			1 まい (20)			赤	スライスチーズ			スライスチーズ			1 まい (20)			赤
658	27	3.4	430	1.4	291	0.33	0.57	29	3.7		627	29	3.6	449	2.1	340	0.36	0.66	33	4
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉櫛・安威・玉島・福井・忍頂寺・大池・豊川・中津・東・水尾・郡山・太田・天王・葦原・郡・庄栄・沢池・畑田・山手台・耳原・穂積・白川・東奈良・西・西河原・彩都西										実施校：清溪										

きなこだんご・みたらしだんご											
実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色	
20 日 (月)	コッペパン			コッペパン			低 45 中 75 高 89			黄	
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤	
	ボイルドウィンナー			ウィンナー			1 ぼん (30)			赤	
	ケチャップ			ケチャップ			クラス 1 ぼん				
	とりにくのやさしいため			とりにく とけ こいくちしょうゆ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん たけのこ こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら			25 1 1 40 30 30 15 10 3 0.1 すこし 1			赤 緑 緑 緑 緑 黄	
	みたらしだんご			しらたまだんご きとう こいくちしょうゆ でんぶ みず			40 3.6 2.4 0.6 12			黄 黄 黄 黄	
620	25.5	3	326	1.6	261	0.32	0.66	30	3.8		
実施校：清溪・忍頂寺・東・穂積・白川											

いばら き えし がつ こう きゅう しょく しゅう かん
茨木市学校給食週間
 がつ はつか げつ にじゅうがつ きん
1月20日(月)～24日(金)
 ひ なに げ た きゅうしょく かんが しゅうかん
 日ごろ何気なく食べている給食について考える1週間です。
 むかし こ えいよう あた きゅうしょく げんざい
 昔は子どもたちに栄養を与えるための給食でしたが、現在は
 きょうざい やくわり きたい つく ひと くらう た
 「教材」としての役割も期待されています。作る人の苦労や食
 もの たいせつ しょくじ い かんしゃ
 べ物の大切さ、食事のマナー、生きていることへの感謝など
 ひと ふ かえ
 一つでもいいので振り返ってみてくださいね。

にこ とんかつ・煮込みハンバーグ									
22 日 (水)	パーカーバン		パーカーバン		低 63 中 78 高 94		黄		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1 ぼん		赤		
	にこみハンバーグ		ハンバーグ		1 こ (50)		赤		
			たまねぎ		20		緑		
			にんじん		5		緑		
			トマトピューレ		10				
		ウスターソース		3				黄	
		ケチャップ		2				黄	
		さとう		0.1					
		あかワイン		1					
		なたねあぶら		0.5					
		キャベツのスープに		キャベツ		50		緑	
				シュルダペーコン		5		赤	
				たまねぎ		30		緑	
				にんじん		20		緑	
				パセリ		0.5		緑	
				うすくちしょうゆ		2			
				しお		0.4			
				しょうゆ		すこし			
				だしけずり		2			
				だしじる		65			
		スライスチーズ		スライスチーズ		1 まい (20)		赤	
627	29	3.6	449	2.1	340	0.36	0.66	33	4
実施校：清溪									

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
23 日 (木)	ごはん				ごはん			1 ぼん			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう						赤
	とりのてりやき				とりにく			70			赤 緑 緑 黄
					つちしょうが			0.3			
					にんにく			0.1			
					さとう			3			
					みりん			1.5			
					さけ			1.5			
					こいくちしょうゆ			6			
	かんこくふうやさい				ぶたにく			10			赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 赤
	たっぷりぶたじる				あぶらあげ			5			
					えのきたけ			10			
	中津小学校				だいこん			10			
					にんじん			10			
					はくさい			10			
					はくさいのキムチ			10			
					あおねぎ			5			
					もやし			5			
					りゅうおうみそ			10			
					にぼし			3			
					にぼしだし			130			
639	32.7	2.8	351	2.1	176	0.34	0.53	11	2.6		

24 日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ	ごはん ぎゅうにゅう さかなきりみ(さば) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら	1 ぼん 1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5	黄 赤 赤 緑 黄 黄					
	えいようまんてんスープ 	とうふ(れいとう) はるさめ はくさい にんじん もやし あおねぎ つちしょうが にんにく わかめ さけ うすくちしょうゆ しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	25 2 20 10 10 5 0.5 0.1 2 1 4 0.2 すこし 130 0.2	赤 黄 緑 緑 緑 緑 緑 緑 赤					
	みかん	みかん	1 こ (60)	黄 緑					
	みかん	みかん	1 こ (60)	黄 緑					
678	25.4	1.5	298	1.9	148	0.29	0.69	29	1.9

今月の脂肪エネルギー比：24.5%

がつ にち きん しん さい こん だて
1月17日(金) は震災献立です

「おにぎり・牛乳・豚汁・乾パン」
さいがい お ひなんじょ た だ た
災害が起きたときに、避難所や炊き出しで食べ
られていた食事を元にした献立です。


 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。

こん げつ し よう し ゅく ひん げん さい り ょ う
今月使用する食品の原材料

オイスターソース		米粉めん		シャインマスカットゼリー		おにぎり		かん 乾パン	
カキエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 加工でんぷん(とうもろこし) キタンサン		うるち米 でんぷん(じゃがいも) 植物油 酢酸ナトリウム・グリシン製剤 水		果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ぶどう果汁 水 ゲル化剤 乳酸 Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄 Na ビタミン C 着色料		精白米 のり 食塩 加工酢(醸造酢、異性化液糖、 食塩、昆布だし) 食用植物油脂		小麦粉 砂糖 ショートニング 食塩 黒ごま イースト ※小麦、ごま	
コチジャン		とんかつ			とんかつソース(クラス1本づけ)		ハンバーグ		
米みそ 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆		豚ロース パン粉(小麦粉、ぶどう糖、ショートニング、イースト、 食塩、イーストフード、水) コーンスターチ パッター粉[食塩、 香辛料、でんぷん(とうもろこし)、植物繊維、酵母エキス、 加工でんぷん(キャッサバ)、増粘剤] 水 ※豚、小麦			野菜・果実 醸造酢 砂糖 ぶどう糖 食塩 アミノ酸液 コーンスターチ 香辛料 発酵調味料 増粘多糖類 甘味料 ※りんご、大豆		豚肉 鶏肉 たまねぎ パン粉(小麦粉、 イースト、砂糖、食塩、品質改良剤) でんぷん(じゃがいも) 粉末状植物性たんぱく 砂糖 食塩 チキンエキス 酵母エキス 香辛料 水 ※豚肉、鶏肉、小麦		
白菜のキムチ		菜めしの具		ゆかりのふりかけ		卵抜きマヨネーズ			
白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		塩蔵ひよき菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム		赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス リンゴ酸		食用植物油脂 醸造酢 食塩 砂糖 粉末状植物たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆			



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