

令和3年(2021年)6月分 学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄^{えいようさんしょく}…おもにエネルギーのもとになる食品^き 赤^{しやくひん}…おもに鉄をつくるもとになる食品^{あか} 緑^{りよくひん}…おもに体の調子を整えるもとになる食品^{みどり}

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)	栄養 三色			
1 日 (火)	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		
	チンジャオロースー			ぎゅうにく(ほそぎり)		30	赤		
				ピーマン	15	赤			
				たけのこ	10	緑			
				にんじん	10	緑			
				みりん	0.5	緑			
				ごいくちしょうゆ	2				
				しお	0.1				
				ごしょう	0.3	黄			
			でんぷん	0.3	黄				
			なたねあぶら	0.5					
とうふのみそしる			とうふ(れいとう)	25	赤				
			あぶらあげ	5	赤				
			たまねぎ	20	緑				
			あおねぎ	5	緑				
			わかめ	2	赤				
			りゅうおうみそ	11	赤				
			にぼし	3					
			にぼしだし	130					
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	ビタミン		食物繊維 g		
					エネルギー密度 kJ/g	B1 mg	B2 mg	C mg	
596	24.1	2.2	370	2.1	168	0.19	0.41	16	2.6

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)			栄養色	
4 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	
	とりのてりやき			とりにく		70		赤	
				つちしやうが		0.3		赤	
				にんにく		0.1		緑	
				さとう		3		黄	
				みりん		1.5			
				さけ		1.5			
	ごぼういりみそしる			ごいくちしょうゆ		6			
	カルちゃんふりかけ			さがきごぼう		10		緑	
こんにやく					12				
たまねぎ					20		緑		
えのきたけ					10		緑		
にんじん					10		緑		
あおねぎ					5		赤		
りゅうおうみそ					11		赤		
にぼし					3				
にぼしだし					130				
				しらすばし		10		赤	
			こまつな		10		緑		
			カッパ		1		赤		
			しらごま		1		黄		
			ごまあぶら		0.5		黄		
637	35.3	3.7	429	2.5	223	0.27	0.5	12	3.9

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)				栄養 色
9 日 (水)	しよくパン				しよくパン			低 77 中 93 高 108				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1ぼん				赤
	さかなのたまごぬき マヨネーズやき				さかなきりみ(さわら)			1きれ(50)				赤
					さけ			0.5				緑 緑 緑 黄
					しお			0.1				
					ごしょう			すこし				
					たまねぎ			5				
					にんじん			5				
					パセリ			0.2				
	チンゲンサイスープ				たまごぬきマヨネーズ			10				緑 緑 緑 緑
チンゲンサイ					20							
たまねぎ					20							
えのきたけ					10							
にんじん					10							
うすくちしょうゆ					5							
いちごジャム				けずりぶし			2				黄	
				だしこんぶ			0.2					
				だしじる			130					
				いちごジャム			1こ(10)					
604	28.2	2.5	309	1.7	234	0.28	0.63	9	3.4			

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 色
14 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
	あじのマリネ			あじ			1きれ(50)		赤
				しお			0.1		
				ごしょう			すこし		
				でんぶ			12		黄
				なたねあぶら			2.5		黄
				たまねぎ			10		緑
				にんじん			5		緑
				ピーマン			3		緑
さとう				2		黄			
す				2					
うすくちしょうゆ				3.5					
しろなのみそしる			しろな			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			
660	26.6	2.7	405	2	219	0.23	0.45	13	2.8

2 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン			低75 中89 高104 1ぼん	黄								
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					赤							
	マカロニのクリームに			マカロニ (エルボ)						黄赤						
				とりにく							緑					
				しろワイン								緑				
				たまねぎ									緑			
				にんじん										赤		
				パセリ											黄	
				ピザようチーズ												黄
				ぎゅうにゅう												
			こむぎこ			黄										
			バター				黄									
			なたねサラダあぶら					黄								
			しお						0.6							
			こしょう							すこし						
			とりがらスープ								40					
			なたねあぶら									1				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							
										黄						
											黄					
												黄				
													黄			
														黄		
															黄	
						黄										
							黄									
								黄								
									黄							

7 日 (月)	きなこパン		コッペパン					低中高	45 60 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
	ウインナーカクテル		フランクフルト ホールコーン にんじん しお ごしょう なたねあぶら					40 10 5 0.2 すこし 0.5	赤 緑 緑 黄	
	キャベツのスープ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ うすくちしょうゆ ごしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる					30 30 10 5 5 すこし 2 0.2 130	緑 緑 緑 黄	
622	23.6	2.9	307	2.1	196	0.35	0.49	20	4.7	

10 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
	こめこのハヤシシチュー	ぎゅうにく	35						赤
		にんにく	0.1						緑
		にんにく	1						緑
		たまねぎ	50						緑
		たまねぎ	20						緑
		たまねぎ	20						緑
		たまねぎ	10						黄
		たまねぎ	15						黄
	チマツミ	15							
	チマツミ	15							
	チマツミ	10							
	チマツミ	2							
	チマツミ	0.3						黄	
	チマツミ	1							
	チマツミ	0.5							
	チマツミ	すこ							
	チマツミ	45							
	チマツミ	1						黄	
	アスパラベーコン	グリーンアスパラガス	20						緑
		ベーコン	10						赤
		にんじん	10						緑
		ホールコーン	10						緑
		ごいくちしょうゆ	1						
		ごしょう	0.1						
		ごしょう	すこ						
		ごしょう	0.5						黄
706	21.7	1.9	265	1.3	336	0.31	0.52	18	4.2

15 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					
	とりすき	とりにく	35	赤					
		やきどうふ	25	赤					
		たまねぎ	50	緑					
		もやし	20	緑					
		あおねぎ	10	緑					
		えのきたけ	10	緑					
		さとう	2	黄					
		ごいくちしょうゆ	5	黄					
	なたねあぶら	1	黄						
いとこんとごぼうの おかずサラダ	いとこんにやく	25	緑						
	さがきごぼう	20	緑						
	にんじん	10	緑						
	さやいんげん	5	黄						
	さとう	0.5	黄						
	みりん	0.5	黄						
	うすくちしょうゆ	0.5	黄						
	なたねあぶら	1	黄						
		0.5	黄						
ごまクリームドレッシング	ごまクリームドレッシング	クラス 1 ぼん	黄						
637	22.6	1.5	328	1.7	177	0.25	0.5	13	4.7

3 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
	うずらたまごいりぶたじゃが			うずらたまご			20		赤
				ぶたにく			25		赤
				じゃがいも			50		黄
				いとこんにやく			15		緑
				たまねぎ			30		緑
				にんじん			20		黄
	きりぼしだいこんのにも			さとう			2		
				みりん			1		
ごいくちしょうゆ				4					
うすくちしょうゆ				2					
だしけずり				2					
なたねあぶら				1		黄			
きりぼしだいこん				6		緑			
あぶらあげ				5		赤			
にんじん				10		緑			
さとう				1.2		黄			
みりん			0.8						
ごいくちしょうゆ			1.5						
うすくちしょうゆ			0.5						
だしけずり			1						
660	24.7	1.5	317	2.2	403	0.48	0.53	21	8.3

8 日 (火)	ごはん	ごはん							低 115 中 138 高 161	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						1 ぼん		赤	
	わふうカレーうどん	うどん (れいとう)							75	黄赤	
		ぶたにく							30	1	
		あかワイン							30	緑緑緑	
		たまねぎ							15	5	
		にんじん							0.5	0.5	
		あおねぎ							0.5	2	
		カレー							2	2	
		みりん							0.5	0.5	
	ししこ	ししこ						すこ	0.5	黄	
	うぶ	うぶ							2	3	
	おしん	おしん							130	黄	
	でだ	でだ							1	黄	
	だした	だした								50	緑赤
	な	な							1	5	黄
	もやしのごまあえ	もやし							2	2	黄
		ひじき							2	2	黄
		さとう							2	2	黄
		ごいくちしょうゆ							0.5	0.5	黄
		ごしょう							0.2	0.2	黄
		ごしょう									赤
	あじつけのり	あじつけのり						1 ふくろ (1.5)			赤
600	23.2	2.1	284	5.4	248	0.39	0.52	15	5.8		

11 日 (金)	ごもくごはん			ごもくごはん			低 156 中 182 高 208		黄
	にんじん・こんにやく・しいたけ・たけのこ・ちようみりよう								
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん		赤
	いりうのはな			おから(れいとう)			10		赤
				とりミンチ			30		赤
				あぶらあげ			5		赤
				つきこんにやく			5		
				にんじん			10		緑
				あおねぎ			5		緑
				ほししいたけ			0.5		緑
			さとう			2		黄	
			みりん			0.5			
			ごいくちしょうゆ			3			
			だしけずり			1			
			なたねあぶら			1		黄	
たまごいりとうがんスープ			たまご			20		赤	
			でんぶ			0.5		赤	
			とうがん			30		緑	
			さつまあげ			10		赤	
			にんじん			15		緑	
			あおねぎ			5		緑	
			うすくちしょうゆ			5			
			けずり			2			
			ぶし			0.2			
			だしじる			130			
593	26.7	3	309	1.9	352	0.21	0.54	20	6.1

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)				栄養 三色	
17 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	
	とりとこんにゃくのさっぱり			とりにく にんにく にきとう すい いくちしょうゆ こんにゃく	60 0.1 2 4 4 30				赤 緑 黄	
	はるさめのいためもの			はるさめ やきぶた たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん にきとう ちしょうゆ しお しょう なたねあぶら	10 15 40 30 10 10 0.5 3 0.2 すこし 1				黄 赤 緑 緑 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	ビタミン			食物繊維 g	
						ナトリウム 塩化ナトリウム μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	625	27.1	1.9	296	1.5	216	0.34	0.53	17	3.9

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
22 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
	じゃがいものにももの			じゃがいも ぎゅうにゅう こんにゃく たまねぎ にんじん さとう やいんげん さとう みりん いくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり			60 25 24 30 20 5 2 5 2 1 3 2 2			黄 赤 緑 緑 黄
	ちくわとやさいの しょうがいため			ちくわ にんじん ピーマン つちしょうが さとう いくちしょうゆ なたねあぶら			30 10 5 0.3 0.5 1 0.5			赤 緑 緑 緑 黄
										黄
655	22.8	1.6	270	1.4	312	0.25	0.45	26	8.7	

実施日	献立名			食品名				1人分量(g)			栄養色
25 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
	さかなのごまたつた			〔さかなぎりみ(さわら) さけ こいくちしょうゆ すりごま しろごま でんぶん なたねあぶら	1きれ(50)				赤		
					0.5			黄 黄 黄 黄			
					3						
					2						
			0.5								
			8								
かぼちゃのみそしる			かぼちゃ あぶらあげ たまねぎ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	2.5				黄			
				30				緑			
				5				赤			
				20				緑			
				5				緑			
				11				赤			
			にぼしだし	3				緑			
				130							
ゆかりのふりかけ			ゆかりのふりかけ				1こ(0.8)			緑	
691	27.5	2.5	375	2.4	257	0.22	0.57	19	3.5		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
30 日 (水)	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
	スパゲティボロネーゼ				スパゲティ			30			黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄 緑 緑 赤
					ぎゅうにく(ほそぎり)			20			
					たまねぎ			40			
					にんじん			10			
					マッシュルーム			5			
					パセリ			1			
					ケチャップ			12			
					ウスターソース			2			
				トンカツソース			2				
				しお			0.4				
				こしょう			すこし				
				なたねあぶら			1				
やさいサラダ					キャベツ			40			
					にんじん			15			
					ホールコーン			10			
イタリアンドレッシング					イタリアンドレッシング			クラス 1 ぼん			黄
こけいチーズ					こけいチーズ			1 こ (10)			赤
652	26.4	3.1	392	1.6	324	0.33	0.55	24	6		

今月の脂肪エネルギー比：23.6%

18 日 (金)	ごはん	ごはん	1ぼん(180mL)					黄	
	のむヨーグルト	のむヨーグルト						赤	
	マーボーなす	〔なたねあぶら、ぎゅうにゅう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、しお、しょう、なたねあぶら〕	ぶくらが	50	緑				
		ねうしぎん	う	1	黄				
		たにまんにちといそかわたまたま	う	25	赤				
		〔なたねあぶら、ぎゅうにゅう、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、ケチャップ、ウスターソース、トンカツソース、しお、しょう、なたねあぶら〕	う	0.35	緑				
		たまねぎ	う	10	緑				
		たまねぎ	う	5	緑				
		たまねぎ	う	2	黄				
		たまねぎ	う	1.8	赤				
すましじる	かまぼこ、たまねぎ、にんじん、にきとう、ちしょうゆ、しお、しょう、なたねあぶら	う	1	赤					
	かまぼこ	う	2.8	赤					
	かまぼこ	う	0.1	黄					
	かまぼこ	う	0.1	黄					
	かまぼこ	う	0.5	黄					
	かまぼこ	う	10	赤					
	かまぼこ	う	20	緑					
	かまぼこ	う	10	緑					
	かまぼこ	う	10	緑					
	かまぼこ	う	3	赤					
	かまぼこ	う	2	赤					
	かまぼこ	う	2	赤					
	かまぼこ	う	0.2	赤					
	かまぼこ	う	130	赤					
601	20.5	2.1	301	9.8	297	0.23	0.45	48	5.5

おおきいパンコッペパン		パンコッペパン		低 85 中 103 高 120		黄			
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		1 ぼん		赤			
たまごいりゴーヤチャンプル		たまご なたねあぶら ゴーヤ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ケチャップ ウスターソース トンカツソース しお しょう なたねあぶら		20 0.5 5 30 30 10 10 0.3 1 0.3 すこし 0.5		赤 黄 緑 赤 緑 赤 赤 黄			
とうふともずくのスープ		とうふ(れいとう) かまぼこ たまねぎ にんじん にきとう ちしょうゆ しお しょう なたねあぶら		25 0.5 20 10 10 3 5 2 130		赤 赤 緑 緑 赤 赤 黄			
593	29	2.5	344	2.2	310	0.58	0.64	14	4.1

ごはん		ごはん							黄	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					1 ぼん		赤	
みそけいちゃん		【とにんにく キャベツ ピーマン さけ あかだし みそ トウバンジャン なたねあぶら ごまあぶら					50 0.2 30 10 5 3 1 3.5 0.05 0.5 0.2		赤 緑 緑 緑 黄 黄	
かきたまじる		【たまご でんぶ たまねぎ にんじん みず ちしょうゆ けつ だし しょう					20 0.5 30 10 10 3 5 2 0.2 130		赤 黄 緑 緑 赤	
607	27.2	1.8	285	1.7	292	0.25	0.58	22	3	

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です。

3日(木) うずら卵入り豚じゃが(うずら卵)

11日(金) 卵入りとうがんスープ(鶏卵)

16日(水) 卵入りレタススープ(鶏卵)

23日(月) 卵入りゴーヤチャンプル(鶏卵)

28日(月) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

14日(月)「あじのマリネ」

7日(月) きなこパンを揚げた油を使用しています。

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。

18日(金) 牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつかます。

日本の味めぐり

【岐阜県】28日(月)「みそ鶏ちゃん」

鶏ちゃんとは、しょうゆやみそをベースとしたタレに漬けた鶏肉をキャベツなどと一緒で焼いて食べる料理です。「味付けかしわ」や「鶏ホルモン」などと呼ばれていましたが、下呂地方に豚肉の内臓料理である「とんちゃん」があり、それをもじって「けいちゃん」となったと言われています。

30日(水) イタリア料理の日

茨木市はイタリア水球チームのホストタウンです。

今月の野菜

茨木産は以下の通りです。

キャベツ(7日) しろな(14日)

じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ(21日、一部) 青ねぎ(23日)

ごはん(精米) じゃがいものみそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・龍王みそ)

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。

つき赤こんにやく	あじ味つけのり	いちごジャム	ごちく五目ごはんの具	おかから	やばうふ焼き豆腐	ごまクリーミードレッシング
こんにやく粉 水酸化カルシウム 三酸化鉄	乾のり しょうゆ 砂糖 昆布 発酵調味料 食塩 ※小麦、大豆	いちご 砂糖 水あめ ゲル化剤（ペクチン） 酸味料（クエン酸） 水	にんじん こんにやく しいたけ たけのこ しょうゆ みりん 砂糖 食塩 植物油 水 ※小麦、大豆	大豆 消泡剤 ※大豆	豆乳 加工でんぶん（とうもろこし） 豆腐用凝固剤 水 ※大豆	食用植物油 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でんぶん（とうもろこし） 酵母エキス 増粘多糖類 香辛料 水 ※大豆、ごま
バターロール	の飲むヨーグルト		みかんゼリー	パインコッペパン		イタリアンドレッシング
小麦粉 シートバター 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳	脱脂粉乳 全粉乳 ホエーパウダー クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 食物繊維 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水 ※乳		みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 ゲル化剤 グラニュー糖 酸味料 香料 クエン酸Na 水	【コッペパン】小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 【ドライパン】パインアップル 砂糖 クエン酸 保存料 ※小麦、乳		食用植物油 砂糖 醸造酢 食塩 発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 酵母エキスパウダー 香辛料 酸味料 加工でんぶん（とうもろこし） キサンタンガム トマト 水

沖縄慰霊の日(6月23日)にちなんで、沖縄の食材や沖縄の料理を取り入れています。

●パインコッペパン

パインアップルのドライフルーツを練りこんだパンです。

●卵入りゴーヤチャンプル

沖縄野菜の代表のゴーヤは独特の苦みが食欲を増すといわれています。