令和3年(2021年)7・8月分　学校給食献立表

茨木市教育委員会

<栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品　赤・・・おもに体をつくるもとになる食品　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(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ぽん(200mL)	赤
	じゃがいものマーボーふう	じゃがいも	60	黄
		ぶたにく(ほそぎり)	30	赤
		にんにく	0.1	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	15	緑
		たけのこ	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		さとう	1.5	黄
		みりん	0.5	
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	3.5	
		トウバンジャン	0.1	
		ごまあぶら	1	黄
	こんにゃくソテー	いとこんにゃく	35	
		やきぶた	10	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		こまつな	20	緑
		にんじん	15	緑
		さとう	0.5	黄
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	2	
		なたねあぶら	0.5	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	レチノール活性当量 µg	B1 mg	B2 mg	C mg	g
598	22.4	1.2	316	1.7	367	0.58	0.5	35	8.9

2日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	たこいりかきあげ	たこ	20	赤
		たまねぎ	20	緑
		ささがきごぼう	15	緑
		にんじん	15	緑
		しお	0.2	
		こむぎこ	10	黄
		でんぷん	2	黄
		なたねあぶら	21	黄
	とうがんのみそしる	とうがん	20	緑
		とうふ（れいとう）	20	赤
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	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	

782	22.3	2.1	379	1.7	277	0.2	0.37	14	3.9

5日(月)	うずまきパン	うずまきパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レンズまめのキーマカレー	レンズまめ（ゆで）	10	赤
		ぶたミンチ	40	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		にんにく	0.5	緑
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		ピーマン	5	緑
		ケチャップ	10	
		ウスターソース	0.6	
		カレーこ	0.6	
		しお	0.3	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄
	キャベツのスープに	キャベツ	50	緑
		バラベーコン	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	
		こしょう	すこし	
		だしけずり	2	
		だしじる	65	

569	28.9	2.9	318	2.1	318	0.67	0.55	36	5.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
6日(火)(七夕献立)	ちらしずし	ちらしずし	低 135 中 162 高 189	黄
	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			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さかなのたつたあげ	さかなきりみ(さわら)	1きれ (50)	赤
		つちしょうが	1	緑
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	2.5	黄
	こめこめんいりたなばたじる	こめこめん	10	黄
		オクラ	5	緑
		とりにく	5	赤
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	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	
	えだまめ	えだまめ	20	緑
		しお	0.1	

685	28.2	2.8	276	1.8	201	0.3	0.63	11	3.4

7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ぽん	赤
	ぎゅうにくとトマトのにこみ	ぎゅうにく	30	赤
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		じゃがいも	50	黄
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		トマトみずに（かん）	10	緑
		パセリ	0.5	緑
		ケチャップ	15	
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.5	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	60	
		なたねあぶら	1	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	40	黄
		みかん（かん）	30	緑

643	22.7	2.3	338	5.4	256	0.3	0.49	68	8.3

8日(木)(平和を考える献立)	むぎごはん	むぎごはん	低 115 中 138 高 173	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	すいとん	こむぎこ	10	黄
		みず	10	
		あぶらあげ	5	赤
		つきこんにゃく	24	
		ささがきごぼう	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		えのきたけ	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	
	かぼちゃのにもの	かぼちゃ	60	緑
		さとう	1.5	黄
		うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	1.5	

514	16	1.5	286	1.3	360	0.21	0.41	30	5.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	えびいりナシゴレン	むきえび	10	赤
		さけ	0.5	
		とりにく	30	赤
		にんにく	0.1	緑
		たまねぎ	25	緑
		にんじん	10	緑
		ピーマン	5	緑
		オイスターソース	1	
		さとう	0.5	黄
		こいくちしょうゆ	1	
		ナンプラー	0.5	
		トウバンジャン	0.05	
		なたねあぶら	0.5	黄
	たまごいりレタススープ	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		レタス	10	緑
		ショルダーベーコン	5	赤
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		うすくちしょうゆ	4	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		だしけずり	2	
		だしじる	130	

562	25.2	1.7	272	1.2	281	0.23	0.53	13	2

12日(月)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	タコライス	ぶたミンチ	40	赤
		にんにく	0.3	緑
		さけ	1	
		チリパウダー	0.05	
		だいず(みずに・きざみ)	10	赤
		たまねぎ	30	緑
		トマト	10	緑
		にんじん	10	緑
		セロリ	5	緑
		ピーマン	5	緑
		ケチャップ	10	
		ウスターソース	2	
		カレーこ	0.25	
		さとう	0.3	黄
		しお	0.3	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄
	ゆでキャベツ	キャベツ	20	緑
	スライスチーズ	スライスチーズ	1まい (20)	赤
	わかめスープ	わかめ	2.5	赤
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		しろごま	0.5	黄
		うすくちしょうゆ	5	
		こしょう	すこし	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

647	29.5	2.6	419	1.7	303	0.61	0.56	22	4.5

13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ぽん	赤
	にくじゃが	ぎゅうにく	25	赤
		じゃがいも	60	黄
		あかこんにゃく	20	
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		さとう	2	黄
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	4	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	2	
		なたねあぶら	1	黄
	しろなのにびたし	しろな	50	緑
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	0.5	

632	20.8	1.5	350	17.5	363	0.25	0.51	36	9.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
14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ぽん	赤
	フィッシュアンドチップス	しろみざかなフライ(ホキ)	1きれ (50)	赤
		なたねあぶら	6	黄
		フライドポテト	30	黄
		しお	0.1	
		なたねあぶら	1.5	黄
	こめこのかぼちゃミルクコーンポタージュ	かぼちゃ	20	緑
		ショルダーベーコン	10	赤
		クリームコーン(かん)	30	緑
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こめこ	3	黄
		みず	10	
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄

722	25.5	2.8	337	1.4	338	0.37	0.58	33	5.1

15日(木)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	きりぼしだいこんいりビビンバ	きりぼしだいこん	4	緑
		ぶたにく	30	赤
		チンゲンサイ	20	緑
		もやし	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	3	緑
		にんにく	0.3	緑
		しろごま	1	黄
		さとう	3	黄
		こいくちしょうゆ	7	
		ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.5	黄
	かきたまじる	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		かまぼこ	10	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		みつば	3	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	

597	25.5	2.5	324	1.7	320	0.48	0.55	13	3.4

16日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こめこのチキンカレー	とりにく	30	赤
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		じゃがいも	50	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		カレーこ	0.7	
		こめこ	5	黄
		みず	15	
		ケチャップ	4	
		ウスターソース	2	
		トンカツソース	2	
		チャツネ	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	
		しお	0.9	
		こしょう	すこし	
		とりがらスープ	55	
		なたねあぶら	2	黄
	ザワークラウト	バラベーコン	10	赤
		キャベツ	60	緑
		す	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄

648	21	2.1	287	1.5	241	0.29	0.49	51	7.9

※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)	栄養三色
7月19日(月)（1学期給食最終）	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ぽん	赤
	ぎゅうにくとトマトのスパゲティ	ぎゅうにく	10	赤
		にんにく	0.1	緑
		トマトみずに（かん）	10	緑
		スパゲティ	30	黄
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	10	緑
		ピーマン	5	緑
		ケチャップ	12	
		ウスターソース	2	
		しお	0.4	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	やさいのバジルやき	フランクフルト	15	赤
		じゃがいも	30	黄
		ズッキーニ	20	緑
		たまねぎ	15	緑
		にんじん	15	緑
		バジル（れいとう）	1	緑
		しお	0.3	
		こしょう	すこし	
		オリーブオイル	2	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 レチノール活性当量 µg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
635	23.1	2.7	289	1.4	285	0.36	0.46	23	7.6

7月の脂肪エネルギー比：23.1%

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
8月26日(木)（2学期給食開始）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こめこのなつやさいカレー	ズッキーニ	20	緑
		なたねあぶら	1	黄
		トマト	10	緑
		ぶたにく	30	赤
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		じゃがいも	40	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		こめこ	5	黄
		みず	15	
		カレーこ	0.8	
		ケチャップ	4	
		ウスターソース	2	
		トンカツソース	2	
		チャツネ	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	
		しお	0.9	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	35	
		なたねあぶら	2	黄
	やさいサラダ	キャベツ	40	緑
		にんじん	15	緑
		ホールコーン	10	緑
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス1ぽん	黄
	れいとうみかん	みかん（れいとう）	1こ（60）	緑

698	20.6	2	296	1.3	448	0.49	0.5	58	8.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
27日(金)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とりにくのマリネ	とりにく	60	赤
		さけ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	3	黄
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	5	緑
		さとう	3	黄
		さけ	1	
		す	3	
		こいくちしょうゆ	3	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ	10	緑
		とうふ（れいとう）	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	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	

663	29.8	2.4	368	2.1	208	0.22	0.48	7	2.4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
30日(月)	しょくパン	しょくパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	クリームシチュー	とりにく	20	赤
		しろワイン	1	
		じゃがいも	50	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こむぎこ	3	黄
		バター	1	黄
		なたねサラダあぶら	1	黄
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		とりがらスープ	35	
		なたねあぶら	1	黄
	ハムとキャベツのソテー	ハム	10	赤
		キャベツ	60	緑
		しお	0.2	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄

576	24.4	2.3	346	1.5	259	0.38	0.58	53	9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
31日(火)	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さばのしょうがに	さば	1きれ（50）	赤
		つちしょうが	1	緑
		さとう	4.5	黄
		みりん	1.5	
		さけ	2.3	
		こいくちしょうゆ	6.8	
		みず	15	
	なつやさいのみそしる	かぼちゃ	20	緑
		なす	5	緑
		あぶらあげ	5	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	
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1こ（0.8）	緑

704	25.5	3.2	349	2.2	316	0.22	0.56	16	3

8月の脂肪エネルギー比：23.2%

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。

日本の味めぐり

【沖縄県】7月12日(月) タコライス

沖縄県民のソウルフードともいわれる「タコライス」はメキシコ料理の「タコス」の具をごはんの上にのせた料理です。

タコス+ライスということで「タコライス」と名付けられました。

一般的にひき肉・玉ねぎ・トマト・チリパウダー等を使って、少しピリ辛な味付けにしたタコミートをごはんの上にのせ、チーズやレタスをのせて食べます。

沖縄では学校給食で、人気メニューになっています。

熱中症に注意!! ～水分を上手にとりましょう。～

●のどがかわく前に飲もう！

のどがかわいたと感じたときは、すでに体の水分は不足ぎみです。それまでに時間を決めて、こまめに水分をとりましょう。

こまめに水分補給をしよう

●一度にたくさん飲むのはやめよう！

一度にたくさん飲むと、おなかをこわす原因になります。一口ずつゆっくり飲みましょう。

●水や麦茶で水分をとろう！

ジュースやスポーツドリンクなどは飲みすぎると砂糖のとりすぎになることがあるので気をつけましょう。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

7月6日(火)魚の竜田揚げは、
7月2日(金)たこ入りかき揚げを揚げた油を使用しています。

～7月の献立から～

7月2日(金) 半夏生

「たこ入りかき揚げ」

1年間の中で昼間の時間帯がもっとも長くなる夏至から数えて11日目頃からの5日間が半夏生といわれ、今年は7月2日からです。

関西では半夏生の日にはたこを食べる風習があります。

「稲の根が、たこの足のように四方八方にしっかり根付きますように」や「稲穂がたこの足（吸盤）のように豊かに実りますように」との願いが込められています。

たこには、タウリン（筋肉の疲れをとる働きがあります。）が豊富に含まれ、蒸し暑くて疲れやすいこの時期にピッタリです。

7月6日(火) 七夕献立

「ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁」

年に一度「ひこぼし」と「おりひめ」が天の川をはさんで出会うことができる、星祭り行事です。

七夕の日には、願い事を書いた短冊を笹の葉につけたり、そうめんを食べる習慣もあります。

給食では切り口が星型に見えるオクラとそうめんの代わりに米粉めんを使った、「米粉めん入りたなばた汁」が登場します。

今月の野菜

7月の龍王みそ、13日のしろなの一部は茨木産を使用し、玉ねぎの一部は大阪産の特別栽培のもの、にんじんの一部は有機栽培のものを使用する予定です。

このマークの献立は鶏卵除去食の日です。

7月 9日(金) 卵入りレタススープ（鶏卵）
7月15日(木) かきたま汁（鶏卵）

7月14日(水) オーストラリア料理の日

茨木市はオーストラリアのホッケーチームのホストタウンです。

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。

ちらしずしの具	米粉めん	シャインマスカットゼリー	オイスターソース	ナンプラー
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 干ししいたけ 鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆	うるち米 でん粉（じゃがいも） pH調整剤 グリシン 植物油 水	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 ゲル化剤 ぶどう果汁 乳酸Ca 香料 酸味料 クエン酸鉄Na ビタミンC 着色料 水	カキエキス 砂糖 食塩 醸造酢 酵母エキスパウダー 増粘剤［加工でん粉（とうもろこし） キサンタン］	カタクチイワシ 食塩

チリパウダー	白身魚フライ	フライドポテト	バジル	和風ドレッシング	ゆかりのふりかけ
パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック	ホキ パン粉 小麦粉 でん粉 食塩 水 ※大豆、小麦	じゃがいも 植物油脂 シリコーン樹脂製剤 ぶどう糖	バジル オリーブ油 水	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 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 ※大豆	赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料

PRINTED WITH SOYINK リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。