

茨木市教育委員会

えいようさんしよく き <栄養三色> き おもにエネルギーのもとになる食品 しよくひん
 あか からだ しよくひん 赤・・・おもに体をつくるもとになる食品 しよくひん
 みどり からだ ちょう し ととの しよくひん 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 (月)	しょくパン	しょくパン	低 中 高 77 93 108	黄						
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん(200mL)	赤						
	こめこのキーマカレー	ぶたミンチが つにさんしょう たにまんぼう けいさつまブ ライスソース カシコ こしょう こめこのねあぶら 40 0.5 0.5 30 15 5 8 0.5 0.6 0.3 すこし 0.5 0.5	黄 赤 緑 緑 緑 緑							
	キャベツのスープに	キャベツ パラバコン じゃがいも たにまんぼう にんじん パウチ うすおし しお だし 40 10 30 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65	黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑							
	いちごジャム	いちごジャム	1こ(10)	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	たんぱく質 B1 mg	脂質 B2 mg	C mg	g	
	617	28.8	2.7	314	1.8	356	0.69	0.55	43	7.7

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 成分 色
5 日 (金)	ごはん				ごはん			1 ぼん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					赤
	ジャージャン豆腐				なまあげ (れいとう)			40		赤
					〔ぎゅうにく(ほそぎり)〕			20		赤
					〔つちしょうが〕			0.5		緑
					はくさい			40		緑
					はたまねぎ			20		緑
					たたけのこ			10		緑
					にら			10		緑
					ほししいたけ			1		黄
				さしうくちしょうゆ			2		赤	
				あかだしみそ			2		赤	
				みそ			2		赤	
				トウバンジャン			0.1			
				しお			0.1			
				ごしょう			すこし			
				でんぷん			1		黄	
				なたねあぶら			1		黄	
				〔たまご〕			10		赤	
				〔でんぷん〕			0.2		黄	
				わかめ			2		赤	
				にまじん			12		緑	
				なたねぎ			10		緑	
				うすくちしょうゆ			4			
				けずりぶし			2			
				だしこんぶ			0.2			
				だしじり			120			
624	25.3	1.8	382	2.3	222	0.25	0.47	14	3.5	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)				栄養 成分 色
10 日 (水)	おおきいコッペパン			コッペパン				低	75		黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう				中	89		
	だいずとソーセージの カレークリームに			だいず (れいとう)				高	104		
				フランクフルト							赤
				たまねぎ					20		赤
				ブロックリー					20		緑
				にんじん					40		緑
				ぎゅうにゅう					20		緑
				こむぎこ					10		赤
				バター					30		黄
			なたねサラダあぶら					3		黄	
			カレーこ					1		黄	
			しお					1			
			こしょう					0.6			
			ポークスープ					0.4			
			なたねあぶら					すこし			
								35			
								1		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 ぼん					黄
627	24.9	2.5	360	1.8	304	0.35	0.57	52	7.2		

実施日	献 立 名			食 品 名			1 人分量(g)		栄養 成分 色
15 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン					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			バラベーコン (あつぎり)			20		赤
				じゃがいも			40		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		
				しお			0.5		
	ぶどうゼリーミックス			こしょう			すこし		
ポークスープ				65					
なたねあぶら				1		黄			
ぶどうゼリー				25		黄			
			おうとう (かん)			20		緑	
			パインアップル (かん)			20		緑	
572	19	2.2	292	1.6	233	0.31	0.44	25	7.3

2 日 (火)	むぎごはん	むぎごはん	低 161 中 184 高 207	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	ミンチカツ	ミンチカツ なたねあぶら		1 こ (60) 9	赤 黄				
	とんかつソース	トンカツソース		クラス 1 ぼん					
	こめこめんのすましじる	こめこめん		10	黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑				
		とりにく		5					
		たまねぎ		20					
		えのき		10					
		にんじん		10					
		みつば		3					
うすくちしょうゆ		5							
にんじんとじゃこの いためもの	けずりぶし	2	緑 赤 黄						
	だしこんぶ	0.2							
	だしじる	130							
	にんじん	20							
	しらすばし	5							
	しらごま	1							
	さけ	0.2							
	みりん	1.5							
	こいくちしょうゆ	0.6							
	ごまあぶら	0.5		黄					
734	23.9	2.8	317	2	350	0.29	0.48	5	3.3

8 日 (月)	ごはん				ごはん				1 ぼん				黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう								赤
	ぶたじゃが				ぶたにく				25				赤
					じゃがいも				60				黄
					いとこんにやく				15				緑
					たまねぎ				30				緑
					にんじん				20				緑
					さやいんげん				5				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
チンゲンサイのにびたし				チンゲンサイ				40				緑	
				さつまあげ				10				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					
607	22.4	1.6	311	1.6	377	0.47	0.49	32	8.3				

11 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
	おでん	とりにく	20							赤
		ごぼうてん	20							赤
		うずらたまご	20							赤
		じゃがいも	40							黄
		あかこんにゃく	24							
		だいこん	40							緑
		かくぎりこんぶ	1							赤
		さとう	2							黄
	みりん	1								
	こいくちしょうゆ	3								
	うすくちしょうゆ	2								
	だしけずり	2								
	はくさいの ピリからいため	はくさい	60							緑
		にんじん	15							緑
		さとう	0.5							黄
		こいくちしょうゆ	2							
		トウバンジャン	0.05							
		なたねあぶら	0.5							黄
615	21.3	1.4	313	20.6	301	0.26	0.51	31	6.9	

16 日 (火)	ごはん	ごはん								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん							
	さばのしょうがに	さば	1 きれ (50)							
		つちしょうが	1							
		さとう	4.5							
		みりん	1.5							
		さけ	2.3							
		こいくちしょうゆ	6.8							
		みず	15							
		こまつなのみそしる		20						
		こまつな								
		あぶらあげ	5							
		たまねぎ	30							
		にんじん	10							
		りゅうおうみそ	11							
		にぼし	3							
		にぼしだし	130							
707	25.5	3	377	2.6	228	0.24	0.56	13	2.4	

4 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
	ぶたにくと	〔ぶたにく つちしよが くきわかめ じつまあげ じゃがいも こんにゃく にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしよ こすくちしよ だしけずり〕	20	赤緑
	くきわかめのものにもの		0.5	赤赤
			7	黄
			10	黄
			50	緑
			24	緑
			20	黄
			5	
	1			
	みりん	1		
	こいくちしよ	3		
	こすくちしよ	2		
	だしけずり	2		
	いためナムル	キャベツ	40	緑
		もやし	20	緑
		さとう	1	黄
		す	2	
		こいくちしよ	2	
		こいちみ	0.01	黄
		ごま	0.3	黄
		なたね	0.5	黄
	みかん	みかん	1 こ (80)	緑

611	21.4	2	301	1.3	289	0.48	0.48	55	8.3
-----	------	---	-----	-----	-----	------	------	----	-----

9 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
	とりのてりやき	とりにく	70							赤
		つちしょうが	0.3							緑
		にんにく	0.1							緑
		きとう	3							黄
		みりん	1.5							
		さけ	1.5							
		こいくちしょうゆ	6							
	さつまいものみそしる	さつまいも	30							黄
		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								
655	30.2	2.8	355	2.2	176	0.24	0.51	17	2.7	

12 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	
	さかなのもみじあげ	{ さかなぎりみ(カマス) さけ しお こしょう にんじん こむぎこ なたねあぶら	1	きれ(50)	1 0.4 すこし 7 8 6			赤 緑 黄 黄	
	もずくのすましじる	かんそうもずく たまねぎ にんじん えのきたけ 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	0.5 30 15 10 3 5 2 0.2 130					赤 緑 緑 緑 緑	
657	25	1.6	266	1.1	264	0.24	0.57	5	2.5

17 日 (水)	しょくパン			しょくパン						重
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1	ぼん		赤糸
	ビーフシチュー			ぎゅうにく(かくぎり) にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ごむぎ バター なたねサラダあぶら ケチャップ トマトピューレ ウスターソース こいくちしょうゆ しお ごしょうゆ ポークスープ なたねあぶら						赤糸
										重
										赤糸
										重
										赤糸
										重
										赤糸
										重
										赤糸
										重
										赤糸
										重
										赤糸
									重	
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		
								赤糸		
								重		

※栄養価は、^{えいようか}栄養価^{ちゅうがくねん}は、^{えいようせっしゅりよう}中学年の栄養摂取量です。

