令和4年(2022年)4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
12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ぽん(200mL)	赤
	ビビンバ	ぶたにく	30	赤
		ほうれんそう	30	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	3	緑
		にんにく	0.3	緑
		しょうが	1	緑
		さとう	3	黄
		こいくちしょうゆ	6	黄
		ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.5	黄
	トックスープ	トック	20	黄
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	10	緑
		にら	5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		だしけずり	2	
		だしじる	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 A(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
609	23.2	2	285	1.6	356	0.47	0.51	17	3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15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
	ようふうぶたじゃが	ぶたにく	20	赤
		じゃがいも	60	黄
		いとこんにゃく	15	
		たまねぎ	40	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	
		カレーこ	0.3	
		だしけずり	2	
		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

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 A(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
626	23.2	1.8	275	1.4	311	0.43	0.45	27	8.1

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
20日(水)(一年生給食開始)	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ぽん	赤
	ビーフポテト	ぎゅうにく(ほそぎり)	30	赤
		じゃがいも	60	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		ケチャップ	10	
		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
	ぶどうゼリーミックス	ぶどうゼリー	25	黄
		おうとう(かん)	20	緑
		みかん(かん)	20	緑

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 A(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
595	23.2	2.2	290	2.2	248	0.29	0.49	29	9.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
25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
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも	60	黄
		とりミンチ	35	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		あかこんにゃく	24	
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		さやいんげん	3	緑
		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	
	もやしのあまずいため	もやし	50	緑
		にんじん	15	緑
		さとう	1	黄
		す	1	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		なたねあぶら	0.5	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 A(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
595	23.1	1.2	271	20	350	0.26	0.48	28	8.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13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
	とりにくとやさいのトマトスープ	とりにく	30	赤
		あかワイン	1	
		たまねぎ	40	緑
		キャベツ	30	緑
		にんじん	20	緑
		トマトみずに(かん)	10	緑
		さやいんげん	3	緑
		ケチャップ	5	
		トマトピューレ	5	
		ウスターソース	1	
		しお	0.5	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄
	フライドポテト	フライドポテト	70	黄
		しお	0.2	
		なたねあぶら	3.5	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 A(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
683	24.6	2.4	299	1.5	247	0.32	0.52	49	6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
18日(月)	くろざとうしょくパン	くろざとうしょくパン	低 80 中 96 高 112	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	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
		さとう	3	黄
		みりん	1.5	
		さけ	1.5	
		こいくちしょうゆ	6	
	キャベツのスープに	キャベツ	50	緑
		バラベーコン	10	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	

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 A(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
603	34.3	3.3	329	2.1	245	0.34	0.58	34	3.7

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
21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
	しろみざかなのわふうマリネ	ホキ(かくぎり)	60	赤
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	3	黄
		たまねぎ	10	緑
		さとう	3	黄
		さけ	1	
		す	3	
		うすくちしょうゆ	3	
	たまねぎのみそしる	たまねぎ	30	緑
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		もやし	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	

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 A(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
711	28.8	2.5	353	2	169	0.2	0.56	8	2.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
26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
	ぶたにくのこうみあげ	ぶたにく(かくぎり)	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	3	緑
		あつしおねぎ	1	緑
		しょうが	1	緑
		ごまあぶら	1.5	黄
		ちりめんじゃこ	1.5	
		いくちしょうゆ	2	
		ごまあぶら	0.5	黄
	ゆばときぬさやのすましじる	ゆば	1.5	赤
		きぬさや	3	緑
		きぬかまぼこ(さくら)	10	赤
		たけのこ	10	緑
		ねぎ	10	緑
		こぎん	10	緑
		じくちしょうゆ	5	
		すずしろ	3	
		こぶ	0.2	
		だしじる	130	
	つぼづけ	つぼづけ	10	緑

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 A(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
676	30.5	2	279	1.5	171	0.76	0.53	8	2.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
14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
	さわらのつけやき	さわら	1きれ(50)	赤
		さとう	1	黄
		さけ	2	
		こいくちしょうゆ	3	
		しお	0.2	
	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	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	
	こまつなのにびたし	こまつな	30	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	5	緑
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	1.5	
		だしけずり	1	

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 A(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
636	29.2	2.7	421	3.1	208	0.26	0.61	17	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19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
	とうふのチャンプル	とうふ(れいとう)	60	赤
		ぶたにく	35	赤
		たまねぎ	40	緑
		チンゲンサイ	30	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	
		しょうゆ	すこし	
		でんぷん	1	黄
		なたねあぶら	1	黄
	わかめじる	わかめ	2	赤
		たまねぎ	15	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	120	

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 A(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
601	25.7	1.7	355	1.6	305	0.6	0.5	16	4

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
22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ぽん	赤
	こめこのポークカレー	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	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
		みずチャツネ	15	
		ケチャップ	4	
		ウスターソース	2	
		トンカツソース	2	
		ウスターソース	2.4	
		チこいくちしょうゆ	0.6	
		こおしょう	0.9	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	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
		すおしょう	1.5	
		こしょう	0.1	
		なたねあぶら	すこし	
			0.5	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 A(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
698	21.2	1.9	286	1.4	237	0.47	0.48	51	8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
27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ぽん	赤
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり)	20	赤
		スパゲティ	32	黄
		たまねぎ	40	緑
		トマトみずに(かん)	10	緑
		にんじん	10	緑
		マッシュルーム	5	緑
		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	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

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 A(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
612	23.8	2.6	305	1.6	287	0.33	0.48	25	6.1

※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)	彩食三色
28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ぽん	赤
	さばのソースに	さば	1きれ(50)	赤
		つちしょうが	1	緑
		ウスターソース	6	
		さとう	6	黄
		さけ	3	
		こいくちしょうゆ	4.5	
		みず	8	
	しろなととうふのみそしる	しろな	10	緑
		とうふ(れいとう)	20	赤
		あぶらあげ	5	赤
		たまねぎ	20	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	

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
718	26	3.2	379	2.3	187	0.25	0.55	7	2.7

今月の脂肪エネルギー比：23.4%

給食費について

●低学年　1食 220円　●中学年　1食 230円
●高学年　1食 240円

給食費の徴収は前月分の実績による金額となります。

アレルギー等により、給食費減額申請書を提出し、減額が認められた方についてはその分の学校給食費は徴収しません。

学校給食を停止(休日を除く連続3日以上)する場合は、事前に学校給食停止(再開)届の提出が必要です。(けがや病気による長期欠席・転出…平日3日前まで、その他の理由…前月の15日まで)

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。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

21日(木)「白身魚の和風マリネ」は13日(水)の「フライドポテト」を揚げた油を使用しています。

今月の野菜

4月の米・龍王みそ・しろな、12日と14日の青ねぎの一部、12日のほうれん草の一部、14日の小松菜の一部は茨木産を使用し、たまねぎ、人参の一部は特別栽培のものを使用する予定です。

令和4(2022)年度　学校給食で使用する主な食品の原材料

＊1年間使用する食品です。保管しておいてください。

食パン・コッペパン・うずまきパン
小麦粉　砂糖　ショートニング
脱脂粉乳　イースト　食塩
※小麦、乳

オリーブパン
小麦粉　ショートニング
オリーブオイル　砂糖
脱脂粉乳　イースト　食塩
※小麦、乳

パーカーパン
小麦粉　砂糖　ショートニング
脱脂粉乳　ファイアンバター
イースト　食塩
※小麦、乳

おにぎり
精白米　食塩
加工酢(醸造酢、異性化液糖、食塩、昆布だし)　植物油脂　水　のり

五目ごはんの具
にんじん　こんにゃく　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

ちらしずしの具
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

菜めしの具
塩蔵広島菜　食塩　砂糖
水酸化カルシウム

冷凍豆腐
豆乳　でんぷん(とうもろこし)
トレハロース　豆腐用凝固剤　水
※大豆

油揚げ
大豆　なたね油　凝固剤
消泡剤
※大豆

ハム・バラベーコン
豚肉　食塩　砂糖
香辛料抽出物
※豚肉

ショルダーベーコン
豚かた肉　食塩　砂糖
香辛料
※豚肉

ウインナー
豚肉　砂糖　食塩
香辛料
※豚肉

フランクフルト
豚肉　食塩　砂糖
香辛料
※豚肉

白菜のキムチ
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

かまぼこ・ちくわ
いとよりすり身
加工でんぷん(キャッサバ)
発酵調味料　砂糖　食塩

さつま揚げ
魚肉(スケソウタラ)
魚肉(イトヨリダイ)
でんぷん(じゃがいも)　本みりん
食塩　昆布だし　砂糖
食用植物油脂

焼き豚
豚もも肉　砂糖　粉あめ
しょうゆ　食塩
しょうゆ加工品　香辛料抽出物
※豚肉、大豆、小麦

つぼ漬け
大根(塩漬け・圧搾品)
ぶどう糖果糖液糖　砂糖
アミノ酸液　醸造酢
かつお節エキス　食塩
カラメル色素　酸味料　酒精　水

チャツネ
糖類(水あめ、砂糖)
りんご　レーズン
酸味料　香辛料　食塩
カラメル色素　香料
※りんご

白玉もち
もち粉
加工でんぷん(キャッサバ)
水

白玉団子
米粉
加工でんぷん(じゃがいも)
水

トック
上新粉
加工でんぷん(じゃがいも)
酒精　食塩　水

赤こんにゃく
こんにゃく粉
水酸化カルシウム
三二酸化鉄

ささみフレーク
【ボイル鶏肉】鶏ささみ肉
加工でんぷん(とうもろこし)
食塩
【野菜エキス】たまねぎエキス
にんじんエキス　水
※鶏肉

いちごジャム
いちご　糖類(砂糖)
糖類(麦芽糖)
レモン果汁
ゲル化剤(ペクチン)

スライスチーズ(20g)・固形チーズ
ナチュラルチーズ　乳化剤
重曹　水
※乳

かつおのふりかけ
【調味顆粒：ぶどう糖　砂糖　食塩
鰹節粉　でんぷん(とうもろこし)
デキストリン　酵母エキス　抹茶】
【味付鰹削り節：鰹削り節　砂糖　食塩
酵母エキス　しいたけエキス】
海苔　貝カルシウム　セルロース
ビタミンE

ゆかりのふりかけ
赤しそ　砂糖　食塩
酵母エキス　酸味料

のりの佃煮
糖類(水あめ　砂糖)
しょうゆ　海苔
みりん　にぼし　かつお
カラメル色素
増粘多糖類　水
※小麦、大豆

オイスターソース
かきエキス　砂糖　食塩
醸造酢　酵母エキスパウダー
増粘剤[加工でんぷん(とうもろこし)
キサンタン]

ケチャップ
トマト　砂糖・ぶどう糖果糖液糖
ぶどう糖　醸造酢　食塩
たまねぎ　香辛料

ぶどうゼリー
糖類(果糖ぶどう糖液糖)
糖類(砂糖)　ぶどう果汁
糖類(果糖)　ゲル化剤
酸味料　香料　ビタミンC
クエン酸鉄Na　着色料　水

卵抜きマヨネーズ
食用植物油脂　醸造酢　食塩
砂糖　粉末状植物性たんぱく
香辛料
酵母エキスパウダー
増粘剤[加工でんぷん(とうもろこし)
キサンタンガム]
調味料　香辛料抽出物　水
※大豆

トンカツソース(クラスー本づけ)
野菜・果実　砂糖　醸造酢
食塩　でんぷん(とうもろこし)
香辛料　魚醤
鰹節エキス　昆布粉末　本みりん
オイスターエキス

シャインマスカットゼリー
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

和風ドレッシング
食用植物油脂　しょうゆ
果糖ぶどう糖液糖
砂糖　醸造酢　たまねぎ　食塩
かつお節エキス　にんにく加工品
酵母エキス　乾燥たまねぎ
しいたけエキス
香辛料　増粘剤　水
※大豆

ごまクリーミードレッシング
食用植物油脂　砂糖
しょうゆ　醸造酢
ごま　デキストリン　食塩
加工でんぷん(とうもろこし)
酵母エキス　増粘多糖類
香辛料　水
※大豆、ごま

※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。

食物アレルギーへの対応

食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。

食物アレルギー対応にはアレルギー除去食申請書、主治医の学校生活管理指導表(アレルギー用)が必要です。

不明な点は茨木市教育委員会学務課保健給食係(620-1681)までお問合せください。

給食での統一した対応

＊油はなたね油を使用しています。

＊揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を2回程度使うこともあります。

＊ごま油・オリーブオイルを使うこともあります。

＊デザートについては替わりのものを用意できることもあります。

＊「鶏卵、うずら卵、乳・乳製品」の除去食を実施しています。

今月使用する食品の原材料

フライドポテト
じゃがいも　パーム油
シリコーン樹脂製剤
ぶどう糖

型抜きかまぼこ(さくら)
魚肉(スケソウタラ)
加工でんぷん(キャッサバ)
でんぷん(じゃがいも)
砂糖　発酵調味料　食塩
トマト色素

VEGETABLE OIL INK　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。