

令和5年(2023年)6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・・・おもにたんぱく質のもとになる食品 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)	栄養色					
1 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					
	わふうおろしハンバーグ	ハンバーグ	1 こ (50)	赤					
		だいこんおろし	20	赤					
		あおねぎ	3	緑					
		さとう	1.5	黄					
		みりん	2						
		さけ	1						
		こいくちしょうゆ	3						
		でんぶ	0.7	黄					
	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						
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	
					ビタミンB1 活性量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
659	24.5	2.9	394	2.6	174	0.26	0.5	7	3.2

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)	栄養 色
6 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
	ごぼういりすきやき				ささがきごぼう			15	緑
					ぎゅうにく			30	赤
					いとこんにやく			20	緑
					たまねぎ			30	緑
					もやし			25	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	黄
					なたねあぶら			1	黄
	みそポテト				じゃがいも			60	黄
					でんぶ			12	黄
					なたねあぶら			3	黄
					みそ			3.5	赤
					さとう			4	黄
					こいくちしょうゆ			0.5	黄
					みず			3.5	黄
	726	19.7	1.4	276	1.6	95	0.26	0.45	27

実施日	献立名			食品名	1人分量(g)			栄養 色	
9 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	
	とりにくのあつさり てりやき			とりにく	70			赤	
				にんにく	0.05			赤	
				さとう	3			黄	
				みりん	1.5				
				さけ	1.5				
				す	1.5				
				こいくちしょうゆ	6				
	じゃがいものみそしる			じゃがいも	30			黄	
			あぶらあげ	5			赤		
			たまねぎ	20			赤		
			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					
カルちゃんふりかけ			しらすぼし	6			赤		
			こまつな	6			緑		
			カットわかめ	0.6			赤		
			しろごま	0.6			黄		
			ごまあぶら	0.3			黄		
660	33	3.3	398	2.4	206	0.26	0.52	18	5.1

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 色
14 日 (水)	しょくパン			しょくパン						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	にくだんごのスープに			にくだんご			35			赤
				じゃがいも			25			黄
				キャベツ			30			緑
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			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				
			だしじり			65				
みかんゼリーミックス			みかんゼリー			25			黄	
			おうとう(かん)			25			緑	
			パインアップル(かん)			25			緑	
スライスチーズ			スライスチーズ			1 まい(20)			赤	
670	27	3.2	428	3.3	302	0.3	0.6	31	6.2	

2 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
	うずらたまごいり	うずらたまご					20		赤
	かんこくふうにくじゃが	ぎゅうにく					20		赤
		つちしょうが					0.3		緑
		にんにく					0.1		黄
		じゃがいも					50		緑
		あかこんにやく					24		緑
		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	
	こいくちしょうゆ					4			
	あかだしみそ					1		赤	
	コチジャン					1			
	だしけずり					1			
	なたねあぶら					1		黄	
	もやし	もやし					50		緑
	にんじん	にんじん					15		緑
	さとう	さとう					1		黄
	す	す					1		
	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ					1.5		
	なたねあぶら	なたねあぶら					0.5		黄
655	20.7	1.3	279	20.5	442	0.24	0.52	24	8

7 日 (水)	おおいきコッペパン				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
	さかなのたまごぬき マヨネーズやき				さかなきりみ(さくら) さけ しお こしょう たまねぎ にんじん パセリ たまごぬきマヨネーズ				1 きれ(50) 0.5 0.1 すこし 5 5 0.2 10	赤
										緑
	こめこのミルク コーンポタージュ				ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				10 30 10 40 20 30 3 10 0.6 すこし 60 1	赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄
										
	672	30.2	2.7	321	1.2	290	0.34	0.69	11	4.1

12 日 (月)	ごはん	ごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
----------------	-----	-----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

15 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</
----------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

5 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	赤
	ポークビーンズ			ぶたにく だいず(れいとう) たまねぎ にんじん マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう しお こしょう ポークスープ なたねあぶら				25 15 30 10 5 10 10 3 1 0.1 20 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 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 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				30 1 1 40 30 30 15 10 3 0.1 すこし 1	赤 赤 赤 緑 緑 緑 緑 緑 赤 黄 黄 黄
607	30.1	2.6	352	2.1	337	0.47	0.6	34	6.6

8 日 (木)	ごはん	ごはん	低115 中138 高161	1 ぼん	黄				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			赤				
	わふうカレーうどん	うどん(れいとう) ぶたにく あかワイン たまねぎ にんじん あおねぎ みりん うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ でんぶ だしけずり だしじり なたねあぶら			75 30 1 30 15 15 0.5 0.5 2 2 0.5 2 3 130 1	黄赤 緑緑緑			
	ひじきのものにもの	ひじき きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			2 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
		きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
		きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
		きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
		きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
		きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ きんぎょ			10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤赤 緑緑 黄黄			
	589	25.2			2.3	292	1.3	286	0.46

13 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
	あじのマリネ	あじ しお こしょう でんぶ なたねあぶら たまねぎ にんじん ピーマン さとう す うすくちしょうゆ	1 きれ (50)					赤	
			0.1						
			すこし					黄	
			12					黄	
			2.5					黄	
			10					緑	
			5					緑	
			3					緑	
	2						黄		
	2								
	3.5								
	しろなとうふのみそしる	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						
667	27.2	2.7	408	2	208	0.25	0.43	9	2.4

16 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
	ようふうぶたじゃが	ぶたにく	20							赤
		じゃがいも	60							黄
		こんにやく	12							緑
		たまねぎ	40							緑
		にんじん	20							緑
		きやいんげん	3							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								黄	
なたねあぶら	1									
きりぼしだいこんの にもの	きりぼしだいこん	5								緑
	さつまあげ	5								赤
	にんじん	10								緑
	さとう	1.2								黄
	みりん	0.8								
	こいくちしょうゆ	1.5								
	うすくちしょうゆ	0.5								
	だしけずり	1								
	のりのつくだに	1 こ (10)								赤
	のりのつくだに									
633	23.2	1.9	319	4.1	615	0.5	0.58	30	11.2	

※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 価
19 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 ぼん	赤	
	クリームシチュー				〔とろくにん、 しそがいも、 じゃがいも、 たまねぎ、 パセリ〕 ぎゅうにゅう ごぼう、 なたねサラダあぶら			35 1 50 50 20 1 30 3 1 1 0.6	赤 黄緑 緑 赤 黄 黄	
					しお、 こしょう、 とりがらスープ、 なたねあぶら			すこし 35 1	黄	
	ハムとキャベツのソテー				ハム キャベツ しお、 なたねあぶら			10 60 0.2 すこし 0.5	赤 緑 黄	
	592	27.2	2.5	346	1.5	261	0.4	0.62	53	8.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色					
22 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに 	ごはん ぎゅうにゅう さばしょうが つきたしろうが みきりけん みきりけいこうちしょうゆ みず	1 ぼん 1 きれ(50) 1 4.5 1.5 2.3 6.8 15	黄 赤 赤緑 黄					
	はるさめとりにくの いためもの	はー きりく さめに うつく ししょうが — たきね まぎんサイ なげの けんこん けんとう けんとう きこいう ごとうち しよばん おしや じょう なう あぶら	10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄					
733	25.5	2	285	1.5	231	0.25	0.59	14	2.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 価 色
27 日 (火)	なめし	なめし	〔低 163 中 186 高 209〕	黄
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいざんかカルシウム			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	やまとに	〔ぎゅうにゅうが ちんぽうに にたぎゅう みりんしょうゆ ごうすけずら だたねぶら チンゲンサイ なまのきん みりんしょうゆ だしけしり〕	30 0.5 10 24 20 20 10 5 2 1 3 2 2 1	赤 緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	チンゲンサイのびたし	チンゲンサイ(れいとう) なまのきん みりんしょうゆ だしけしり	30 20 10 10 1 2 0.5	緑 赤 緑 緑
				黄
				緑 赤 緑 緑

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			黄 薔 三 色
30 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
	たこいりかきあげ				たこ			20			赤
					たまねぎ			20			緑
					さががき			15			緑
					ごぼう			15			緑
					にんじん			15			緑
					しお			0.2			黄
					こむぎこ			10			黄
					でんぶん			2			黄
なたねあぶら					21			黄			
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			緑	
				にぼし			3			赤	
				にぼしだし			130				
796	22.1	2.1	361	1.7	277	0.2	0.38	9	4.2		

今月の脂肪エネルギー比：23.6%

[illegible][illegible]

28 日 (水)	しょくパン ぎゅうにゅう アスパラいりやさいの オープンやき			しょくパン ぎゅうにゅう グリーンアスパラガス フランクフルト じゃがいも たまねぎん にんじん しお こししょう油 オリーブオイル			1 ぼん 5 25 25 15 10 0.3 すこし 2			黄 赤 緑 黄 赤 黄 赤 黄		
	たまごいりレタススープ			〔たまごぶん でんぶん レタス たまねぎん にんじん うすくちしょうゆ しお こししょう油 だしけし だし〕			20 0.5 10 30 15 4 0.1 すこし 2 130					
	いちごジャム			いちごジャム			1 こ (10)			黄		
	604	24.3	2.9	302	1.5	315	0.31	0.55	19	5.7		

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です

- 2日(金) うずら卵入り韓国風肉じゃが (うずら卵)
- 15日(木) 卵入りとうがん汁 (鶏卵)
- 23日(金) 卵入りゴーヤチャンプル (鶏卵)
- 28日(水) 卵入りレタススープ (鶏卵)



このマークの^{こんだて}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。



このマークの^{こんだて}献立は、2回目^{かいめ}の揚げ油^{あぶら}を使用しています。

- ・13日(火)「あじのマリネ」は6日(火)の「みそポテト」を揚げた油を使用しています。
- ・30日(金)「たこ入りかき揚げ」は21日(水)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

21 日 (水)	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 ウインナーカクテル	ぎゅうにゅう フランクフルト ホールコーン しお しよ う な たね あぶら	1 ぼん	赤 赤緑 緑 0.1 すこし 0.5	赤 赤緑 緑 黄				
	キャベツのスープ	ツ べ ね じ ぎ ん の す し ず し じ だ だ		30 30 10 5 5 すこし 2 0.2 130	緑 緑 緑 緑 黄				
622	23.6	2.8	307	2.1	196	0.35	0.49	20	4.7

26 日 (月)	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
	ツナこんそぼろ	{ まぐろオイルづけ つちしやうが いとこんにやく みつば みしろごま さきとう みりん こいくちしよ うゆ なたねあぶら	40 0.5 20 3 2 1 1 1 3 0.5							赤 緑 黄 黄
	かぼちゃのみそしる	かぼちやあげ あぶらねぎ あまねぎ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 20 5 11 3 130							緑 赤 緑 赤
663	24.3	2.6	383	2.2	196	0.17	0.39	18	4.5	

[illegible]

に ほん あじ
日本の味めぐり



さいたま けん むいか か
【埼玉県】6日(火) みそポテト

さいたまけん ちやうち ちやうち こじやはん よ のうどう かいまい こばら
 埼玉県の秩父地方では、「小豆飯」と呼ばれる農作業の合間や小腹がすいたと
たま ちやうち ちやうち りやうり ちやうち ひと ちやうち
 きに食べる郷土料理がいくつかあり、その中の一つが「みそポテト」です。ご当地で
やまぐち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち
 におかずやおつまみ、おかずとして活躍する軽食として知られていましたが、埼玉県
ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち
 B級グルメに選ばれたことから、全国的に知名度が上がりました。

ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち
 給食では、じゃがいもにでんぷんをつけて油で揚げ、みそ・さとう・濃口しょうゆ
ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち ちやうち
 でつくった甘いタレをかけます。

※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。

ハンバーグ	コチジャン	卵抜きマヨネーズ		クリームコーン	さつま揚げ	しらす干し	和風ドレッシング		肉団子	みかんゼリー
豚肉 鶏肉 玉ねぎ 豚脂 米粉 でん粉(キャッサバ) 砂糖 食塩 ※豚肉 鶏肉	米みそ(大豆 米 食塩) そら豆 水あめ 味噌エキス 米こし調味料 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー	食用植物油 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		スイートコーン 砂糖 食塩 加工でんぷん (とうもろこし)	魚肉(スケウタラ) 魚肉(イトヨリダイ) でんぷん(ジャガイモ) 本みりん 食塩 昆布だし 砂糖 食用植物油	いわし稚魚 食塩 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(キサンタン) 水 ※大豆	食用植物油 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 乾燥玉ねぎ しいたけエキス 香辛料 増粘剤(キサンタン) 水 ※大豆		豚肉 玉ねぎ 米粉 でん粉(キャッサバ) 砂糖 食塩 水 ※豚肉	みかん果汁 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 グル化剤 グラニュー糖 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na 水
スライスチーズ	オイスターソース	のりの佃煮		かまぼこちくわ	豆板醤	パインゼリー	まろのオイル漬け	生揚げ(冷凍)	いちごジャム	菜めしの具
ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	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]	しょうゆ 水あめ 砂糖 じょうでんぷん(とうもろこし) のり(ジャガイモ) 酵母エキス 食塩 消泡剤 水 ※小麦 大豆		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	塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒糟 酸化防止剤 (ビタミンC)	パイナップル果汁 ぶどう糖果糖液糖 水飴 グル化剤(増粘多糖類) クエン酸 クエン酸 Na 香料 水	きはだまぐろ 菜種油 食塩 水	豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 植物油 トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆	いちご 糖類(砂糖 水あめ) グル化剤(パクチン) 酸味料 水	塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム

こんげつ や さい
今月の野菜

がつ こめ りゅうおう こまつな ここのか
6月の米、籾玉みそ、しろな、小松菜(9日の
いちが にち いちが にち たま
一部)、じゃがいも(19日の一部、29日)、玉ね
ぎ(19日の一部、29日)、キャベツ(21日・29
にち いちが いちが しん しよう
日)の一部)は茨木市産を使用し、また、玉ねぎ
いちが ゆうささいばい たま
の一部は有機栽培、玉ねぎ・にんじんの一部、
とくべつさいばい しよう ふい
ピーマンは特別栽培のものを使用する予定です。

いばら き ざん きゅうしよく ひ にち
茨木産の給食の日(29日)

ごは い
ごはん(精米)
こめ たま
米粉のチキンカレー(じゃがいも、玉ねぎ)