

令和5年(2023年)5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…おもに体を調子を整えるもとになる食品 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 (月)	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ぼん(200mL)	赤
	とりにくのからあげ	とりにく つちしょうが にんにく さけ しお こしょう でんぷん なたねあぶら	60 0.2 0.2 1 0.5 すこし 12 3	赤 緑 黄
	やさいスープ	じゃがいも たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	20 30 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130	黄 緑 緑 緑 赤 黄
	いちごジャム	いちごジャム	1こ(10)	黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	600	30.8	2.8	288
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	1.5	170	0.3	0.55
	15	5.1		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
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
	さかなのたつたあげ	さかなぎりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ	1きれ(50) 1 1 3	赤 緑 黄
	わかたけじる	わかめ たけのこ とりにく えのきたけ にんじん 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	12 2.5 3 15 15 10 10 3 5 3 0.2 130	黄 黄 赤 緑 赤 緑 緑 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	645	29	1.6	260
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	2	0.61	0.24	15
	1.9			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
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
	えんどうまめいり おやこに	えんどうまめ とりにく たまご たまねぎ にんじん さとう みりん うすくちしょうゆ だしけずり	5 25 30 30 10 1 1 3 1	緑 赤 赤 緑 緑 黄
	えのきたけのみそじる	えのきたけ とうふ(わいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 25 5 10 5 2 11 3 130	緑 赤 赤 緑 緑 赤 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	630	28	2.5	387
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	8	0.55	0.26	15
	3.4			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
17 日 (水)	パーカーパン	パーカーパン	低63 中78 高94	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	コロッケ	コロッケ なたねあぶら	1こ(50)	黄 黄
	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 パセリ 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 1 30 3 10 0.6 すこし 60 1	赤 緑 緑 緑 緑 赤 黄
	キャベツソテー	キャベツ しお こしょう なたねあぶら	25 0.05 すこし 0.3	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
	681	21.6	2.5	331
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	26	0.55	0.34	15
	4.3			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
2 日 (火) (こどもの日献立)	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ぼん	赤
	きんぴらごぼう	ぎゅうにく ささがきごぼう つきこんにやく にんじん さやいんげん しろこま さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら	15 30 15 15 5 1 2 1 4 0.5	赤 緑 緑 黄 黄
	たまねぎのみそじる	たまねぎ あぶらあげ にんじん もやし あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 10 10 5 11 3 130	緑 赤 緑 緑 赤
	かしわもち	かしわもち	1こ(50)	黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	680	22.4	2.5	384
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	9	0.43	0.2	15
	5.7			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
10 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
	こめこのキーマカレー	ぶたミンチ つちしょうが にんにく だいす(みず)-きざみ) たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース カレーこ しお こしょう こめこ なたねあぶら	30 0.5 0.5 7 30 15 5 8 0.5 0.6 0.3 すこし 0.5 0.5	赤 緑 緑 赤 緑 緑 黄
	キャベツのスープに	キャベツ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる	50 5 30 10 0.5 2 0.3 すこし 2 65	緑 赤 緑 緑 赤
	スライスチーズ	スライスチーズ	1まい(20)	赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	607	31.4	3.1	446
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	36	0.61	0.55	15
	5.3			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
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
	とりにくの マーマレードやき	とりにく マーマレード さとう さけ こいくちしょうゆ しお	70 7 0.8 3 3 0.1	赤 黄 黄
	アイントップフ	フランクフルト じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん セロリ ナツメグ しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	15 30 30 20 15 5 5 0.01 0.6 すこし 80 1	赤 黄 緑 緑 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
	607	32.5	2.8	296
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	29	0.61	0.32	15
	5.8			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
18 日 (木)	なめし	なめし	低163 中186 高209	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
	さかなのゆうあんやき	さかなぎりみ(あかうお) ゆずかじゅう さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	1きれ(60) 0.1 1 1.5 1.5 3.5	赤 緑 黄
	しらたまみそじる	しらたまもち あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	25 5 20 10 5 11 3 130	黄 赤 緑 緑 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	680	29.2	3.1	356
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	5	0.56	0.2	15
	2.1			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
8 日 (月)	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	赤
	あかこんにやくいり いそべに	あかこんにやく ひじき ぶたにく じゃがいも にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	24 1.5 30 50 20 3 2 1 3 2 2	赤 赤 黄 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 こいくちしょうゆ なたねあぶら	30 10 5 0.3 0.5 1 0.5	赤 緑 緑 緑 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	609	24.8	1.7	281
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	21	0.49	0.5	15
	7.6			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
11 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
	ぶたキムチ	ぶたにく はくさいのキムチ キャベツ たまねぎ にら さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	30 15 30 30 5 0.2 0.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 緑 緑 黄
	はるさめいり わかめスープ	はるさめ わかめ ショルダーベーコン たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる	5 2 10 20 10 10 5 5 すこし 2 0.2 130	黄 赤 赤 緑 緑 緑 赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	583	23.7	1.8	281
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	28	0.52	0.55	15
	4.4			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
16 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
	にくもつそ	ぶたにく とうふ(わいとう) つきこんにやく ささがきごぼう えのきたけ にんじん さとう さけ こいくちしょうゆ なたねあぶら	30 20 10 15 10 10 1 1 3 1	赤 赤 緑 緑 黄
	こめこめんの すましじる	こめこめん とりにく たまねぎ にんじん 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	10 5 30 10 3 5 2 0.2 130	黄 赤 緑 緑 緑
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	598	23.9	1.5	287
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	4	0.48	0.51	15
	3.5			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
19 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
	うまに	とりにく さつまあげ うずらたまご じゃがいも こんにやく にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	20 10 20 40 24 20 5 2 1 3 2 2	赤 赤 赤 黄 緑 緑 黄
	すましじる	たまねぎ えのきたけ にんじん 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	15 10 10 3 4 2 0.2 120	緑 緑 緑 緑
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	600	24.4	1.9	286
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	16	0.53	0.28	15
	6.5			

※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	
22 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	
	じゃがいものそぼろに				じゃがいも 〔ぶたミンチ つちしょうが さつまあげ たまねぎ にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり				60 20 0.5 20 30 20 5 2 1 3 2 2		黄 赤 緑 赤 緑 緑 黄	
	もやしのピリからいため				もやし にんじん 〔さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン ごまあぶら なたねあぶら				50 15 0.5 2 0.05 0.3 0.5		緑 緑 黄	
	615	22.8	1.6	273	1.3	347	0.43	0.49	27	8.2		

23 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	
	とうふとやさいの カラフルいため				とうふ(わいとう) エリンギ 〔とりミンチ しろうねぎ つちしょうが にんにく あかピーマン グリーンアスパラガス さとう みそ さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら				45 5 20 3 0.1 0.1 5 5 1 1.5 0.5 1.2 0.2 0.5		赤 緑 赤 緑 緑 緑 緑 黄 赤	
	たまごいり コンスープ				〔たまご でんぶん クリームコーン(かん) たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる				20 0.5 20 20 10 0.5 4 0.1 すこし 2 130		赤 黄 緑 緑 緑	
	590	23.4	1.6	305	1.4	205	0.24	0.5	7	2.1		

24 日 (水)	コッペパン				コッペパン				〔低 中 高		黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1ぼん		赤	
	ラーメン				ちゅうかめん(わいとう) やきぶた もやし にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう とんこつ にんじん あおねぎ つちしょうが とんこつスープ				50 15 20 10 5 5 0.1 すこし 15 4 2 1.5 150		黄 赤 緑 緑 緑	
	チンジャオポテト				〔ぶたにく(ほそぎり) さけ こいくちしょうゆ ピーマン じゃがいも さとう さけ こいくちしょうゆ オイスターソース ごまあぶら なたねあぶら				30 1 0.5 15 25 1 0.5 2 2 0.5 0.5		赤 緑 黄	
	こけいチーズ				こけいチーズ				1こ(10)		赤	
	612	32.3	3.5	375	1.4	243	0.62	0.58	28	5.6		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)		栄養 三色	
25 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	
	かつおとごぼうの ごまねぎソース				〔かつお(かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら ごぼう(ななめぎり) なたねあぶら しろうねぎ あおねぎ さとう す こいくちしょうゆ				40 0.5 0.5 8 2 20 2 1 5 3 3 3		赤 黄 黄 緑 黄 黄 黄	
	とうみょうのみそしる				とうみょう とうふ(わいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし				7 25 5 20 10 11 3 130		緑 赤 赤 緑 緑 赤	
	669	28.7	2.3	392	2.8	188	0.25	0.46	12	4.1		

26 日 (金)	ごはん				ごはん				〔低 中 高		黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1ぼん		赤	
	ポークカレー				〔ぶたにく つちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら カレー ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスー なたねあぶら				30 0.1 0.1 1 50 50 20 5 6.5 2 2 0.9 3.6 1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 55 1		赤 緑 緑 黄 緑 赤 黄 黄	
	ザワークラウト				バラベークン キャベツ す しお こしょう なたねあぶら				10 60 1.5 0.1 すこし 0.5		黄 赤 緑	
	730	21.9	1.9	293	1.4	249	0.48	0.49	51	8.2		

29 日 (月)	おおいコッペパン				コッペパン				〔低 中 高		黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1ぼん		赤	
	とりにくとやさいの スープに				とりにく じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん しお こしょう だしけずり だしじる なたねあぶら				30 30 30 20 20 0.6 すこし 2 80 1		赤 黄 緑 緑 緑	
	ボイルドウィンナー				ウィンナー ケチャップ				2ぼん(40) クラス1ぼん		赤	
	2しゅるいのぶどう ゼリーミックス				シャインマスカットゼリー ぶどうゼリー				25 25		黄 黄	
	678	28.9	2.9	327	4.7	209	0.37	0.69	51	6.7		

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)		栄養 三色	
30 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	
	さばのピリッとジャン				さば あおねぎ つちしょうが にんにく さとう さけ す こいくちしょうゆ トウバンジャン みず				1きれ(60) 2 1 0.5 3 1.5 2 4.5 0.1 15		赤 緑 緑 緑 黄	
	やさしいため				〔ぶたにく さけ もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ピーマン こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				30 1 20 40 40 20 10 3 0.1 すこし 1		赤 緑 緑 緑 緑	
	716	28.1	1.6	297	1.7	327	0.52	0.65	28	2.9		

31 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	
	ポークシチュー				〔ぶたにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ こむぎこ 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 さとう こいくちしょうゆ しお こしょう ポークスー なたねあぶら				30 0.1 1 50 50 20 1 5.5 4 15 10 2 0.3 0.5 1 45 1		赤 緑 黄 緑 緑 黄	
	アスパラキャベツソテー				グリーンアスパラガス キャベツ バラベークン にんじん ホールコーン こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら				5 20 10 10 10 1 0.1 すこし 0.5		緑 赤 緑 緑	
	692	25.4	2.9	305	1.7	330	0.56	0.57	38	9.7		

今月の脂肪エネルギー比：23.3%

今月の野菜

5月の米、龍王みそ、じゃがいも(29日の一部)、玉ねぎ(29日の一部)は茨木市産を使用し、また、玉ねぎの一部は有機栽培、にんじんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

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。

いちごジャム	かしわもち	白菜のキムチ	マーマレード	ナツメグ	こめ 米粉めん	コロッケ
いちご 糖類(砂糖 水あめ) ゲル化剤(ペクチン) 酸味料 水	あずき とうもろこし 加工でんぶん(キャッサバ) 植物油脂 酵素製剤 柏葉 水 ※大豆	はくさい だいこん 白菜 大根 唐辛子 にんにく 人參 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス	みず かんかん かり 水飴 夏柑果皮 温州みかんパルプ 砂糖 ペクチン クエン酸 グアガム クエン酸ナトリウム 硫酸カルシウム オレンジオイル	ナツメグ	しろこめ 白米粉 でんぶん(じゃがいも)	じゃがいも 砂糖 パン粉 粒状植物性たんぱく しょうゆ 食塩 鶏肉 衣(パン粉) 衣(小麦粉) 着色料(カロチノイド カラメル) 甘味料(ステビア) 水 ※小麦 大豆 鶏肉
クリームコーン	菜めしの具	中華めん(冷)	固形チーズ	シャインマスカットゼリー		ぶどうゼリー
スイートコーン 砂糖 加工でんぶん(とうもろこし) 食塩	かんぴょう だいこん 塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム	こむぎ 小麦 小麦粉 小麦たんぱく 食塩 かんすい クチナシ色素 ※小麦	ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	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		果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう果汁 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

テーマを設けたこんだて

2023年度も「日本の味めぐり」をテーマに、日本全国の郷土料理やご当地料理を給食に取り入れていきます。楽しみにしてください。

日本の味めぐり【香川県】

16日(火)「肉もっそ」

香川県三豊市の郷土料理で、肉や根菜、豆腐を煮て具にし、ごはん
と混ぜて食べます。型抜きしたごはんを「物相(もつそう)」と呼んだり、
一人前をはかって出すごはんを「物相飯」と呼ぶことから「肉もっそ」
という名前になったそうです。
祭りなど地域住民総出で共同作業を行うときにまかない飯としてふる
まわれていました。

こどもの日献立 2日(火)「かしわもち」

5月5日は「端午の節句」ともいわれる行事の日です。「端午の節句」
は奈良時代から続く厄払いの行事で、江戸時代になると「かしわもち」
を食べる習慣が広まりました。やがて「こどもの日」として制定され、
こどもの幸福や成長を祝う日となりました。

かしわ(柏)の木は新芽が出ないと古い葉が
落ちないので、「家系が途絶えない」という子
孫繁栄を象徴するものとして縁起が良いとされ
ています。

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です

●12日(金) えんどう豆入り親子煮(鶏卵)
●19日(金) うま煮(うずら卵)
●23日(火) 卵入りコンスープ(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です

●10日(水) スライスチーズ(乳製品)
●17日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)
●24日(水) 固形チーズ(乳製品)
●26日(金) ポークカレー(牛乳・バター)

このマークの献立は、2回目
の揚げ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
ブンで調理しています。

25日(木)「かつおとごぼうのごまねぎ
ソース」は17日(水)の「コロッケ」を
揚げた油を使用しています。