

令和5年(2023年)7・8月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞^{えいようさんしよく}黄^き・・・おもにエネルギーのもとになる食品^{しよくひん}赤^{あか}・・・おもに体をつくるもとになる食品^{からだ}緑^{しよくひん}・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品^{みどり}

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色						
3 日 (月)	おいしいコッペパン	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						
	コーンシチュー	クリームコーン(かん) ホールコーン 〔とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ〕	10 10 30 1 40 50 20 1 30 3 1 1	緑 緑 赤 黄 緑 緑 緑 赤 黄 黄						
		〔ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら〕	0.6 すこし 35 1							
	やさいサラダ	キャベツ にんじん きゅうり	40 15 10	緑 緑 緑						
	かおりごまドレッシング	かおりごまドレッシング	クラス 1 ぼん	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			食物繊維 g	
						チロシン mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	626	24.8	2.4	351	1.4	378	0.31	0.59	38	8.9

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
6 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 ぼん			赤
	うずらたまごいり ぶたじゃが				うずらたまご ぶたにく じゃがいも あかこんにゃく たまねぎ にんじん 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 なたねあぶら			20 30 50 12 30 20 2 1 4 2 2 2 1			赤 赤 黄 黄 緑 緑 黄
	わかめのみそしる				わかめ たまねぎ えのきたけ あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			2 15 10 5 10 2 120			赤 緑 緑 赤 赤
											黄
632	26.3	2.6	328	11.9	335	0.52	0.55	22	7.8		

実施日	献 立 名				食 品 名			1 人分量(g)			栄養 色
11 日 (火)	ごはん				ごはん			1 ぼん (180mL)			黄
	のむヨーグルト				のむヨーグルト						赤
	えびいりナシゴレン				〔むきえび さけ とりにく にんにく たまねぎ にんじん ピーマン オイスターソース さとう こいくちしょうゆ ナンプラー トウバンジャン なたねあぶら			15 0.5 40 0.1 25 10 5 1 0.5 1 0.5 0.05 0.5			赤 赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄
	トックスープ				トック ぶたにく 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 だしけずり だしじる			20 15 20 10 10 5 5 2 130			黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	611	27.1	1.7	289	9.7	287	0.33	0.49	53	3.9	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
14 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
	とりにくのばいにくやき				とりにく さけ うすくちしょうゆ ねりうめ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ でんぷん			70			赤
								1			1
								1			1
								1			1
								0.3			0.3
								0.3			0.3
								1			1
								0.1			0.1
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				
わらびもち				わらびもち			1 こ (30)			黄	
664	30.2	2.4	350	2.2	241	0.22	0.51	17	2.9		

4 日 (火) (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 ぼん		赤					
	すいとん	こむぎこ みず あぶらあげ つきこんにゃく ささがきごぼう にんじん あおねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 10 5 20 10 10 5 5 5 2 0.2 130	黄 黄 赤 赤 緑 緑 緑 緑						
	ふかしいも	さつまいも	60		黄					
	531	15.4	1.1	298	1.4	163	0.24	0.38	21	4.5

7 日 (金) (七夕 献立)	ちらしずし				ちらしずし				低 162 中 189 高 216		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 ぼん		赤
	さかなのたつたあげ				さかなきりみ(ほつけ) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら				1 きれ(50) 1 1 3 12 2.5		赤 緑 黄 黄
	こめこめんいり たなばたじる				こめこめん オクラ とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん うすくちしょうゆ けずりおし だしこんぶ だしじる				10 5 5 20 10 10 5 2 0.2 130		黄 緑 赤 緑 緑 緑 緑 緑
	えだまめ				えだまめ しお				10 0.1		緑
672	27.1	2.8	270	1.6	199	0.27	0.62	9	2.9		

12 日 (水)	しよくパン				しよくパン						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	ぶたにくの ケチャップがらめ				〔 ぶたにく(かくぎり) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぷん なたねあぶら ケチャップ ウスターソース さとう				60 1 1 3 12 3 5 3 2		赤 緑 黄 黄 黄
	キャベツのスープに				キャベツ バラベークン 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 10 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65		緑 赤 緑 緑 緑
	657	32.4	3.2	308	1.8	240	0.82	0.59	32	3.9	

18 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
	こめこのボーカカレー	〔ぶたにく つちにしょうが にあかいワイン じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこめ みず 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 ボーक्सープ なたねあぶら〕	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2					黄	
	ザワークラウト	バラベークン キャベツ しお こしょう すこし なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5					黄	
									赤
									緑
680	20.9	1.9	285	1.4	237	0.46	0.48	51	7.9

5 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
	しろいんげんと ぎゅうにくのにこみ				しろいんげんまめ(かんそう) ぎゅうにく にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ こいくちしょうゆ しお こしょう ボークスープ なたねあぶら				10 20 0.1 1 40 30 20 10 0.5 10 1 0.3 すこし 40 1			赤 赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄
	ハムとやさいのソテー				ハム キャベツ ホールコーン しお こしょう すこし なたねあぶら				10 40 10 0.2 すこし 0.5			赤 緑 緑 黄
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム				1 こ(10)			黄
	626	24.8	2.4	351	1.4	378	0.31	0.59	38	8.9		

10 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
	ぼっかけ	なまあげ(れいとう) ささがきごぼう にんじん いとこんにゃく みりん こいくちしょうゆ だしけずり	30 20 20 15 1 2 2						赤 緑 緑	
	かきたまじる	〔たまご でんぷん とりにく たまねぎ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずりおし だしこんぶ だしじる	20 0.5 10 30 10 3 5 2 0.2 130						赤 黄 赤 赤 緑 緑	
										
	れいとうみかん	みかん(れいとう)						1 こ (80)		緑
	603	24.3	1.5	370	2.2	444	0.27	0.51	22	4.3

13 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
	さかなのつけやき	さかなきりみ(ほき)					1 きれ(60)		赤
		さとう					1		黄
		さけ					2		
		みりん					1		
		こいくちしょうゆ					3.5		
		しお					0.2		
		はるさめ					10		黄
		はるさめ					15		赤
	やきぶた					30		緑	
	たまねぎ					30		緑	
	もやし					20		緑	
	チンゲンサイ					10		緑	
	にんじん					1		黄	
	さとう					1.8			
	す					3.8			
	こいくちしょうゆ					0.1			
	しお					すこし			
	こしょう					1		黄	
	なたねあぶら								
645	27.7	2.1	276	1.5	195	0.33	0.62	14	2.3

19 日 (水) (一学期給食最終)	コッペパン	コッペパン	低 中 高	45 75 89	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん		赤					
	ぎゅうにくとトマトの スパゲティ	〔ぎゅうにく にんにく トマト スパゲティ たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	20 0.1 10 30 40 10 5 12 2 0.4 すこし 1		赤 緑 緑 黄 緑 緑 黄					
	なつやさいの オープンやき	ズッキーニ フランフルト たまねぎ にんじん しお こしょう オリーブオイル	20 20 15 15 0.3 すこし 2		緑 赤 緑 緑 黄					
	こけいチーズ	こけいチーズ	1 こ (10)		赤					
	691	28.5	3.2	382	1.7	328	0.36	0.55	20	5.2

7月の脂肪エネルギー比: 22.2% ※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 三色
8 月 28 日 (月) (二学期給食開始)	ごはん				ごはん						黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	こめこの なつやさいカレー				ズッキーニ なたねあぶら トマト 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 こめこ みず カレーこ 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 ポークスープ なたねあぶら			20 1 10 30 0.1 0.1 1 20 50 20 5 15 0.8 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 35 2			緑 黄緑 赤 緑 緑 黄緑 緑 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 パインアップル(かん) みかん(かん)			30 20 20			黄 黄緑 緑
	670	19	1.6	304	4.2	251	0.4	0.45	54	4.9	

29日(火)	ごはん				ごはん			1 ぼん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		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	黄	
					さとう			6	黄	
					さけ			3	緑	
					こいくちしょうゆ			4.5	赤	
					みず			8	赤	
	とうがんのみそしる				とうがん			20	緑	
701					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	赤	
					にぼしだし			130	赤	
	25.6	3.2	368	2.1	184	0.22	0.53	13	2	

30日(水)	おおきいコッペパン				コッペパン			1 ぼん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	ボイルドウィンナー				ウィンナー			2 ぼん(40)		赤
	ケチャップ				ケチャップ			クラス1 ぼん		
	とりにくとやさいのスープに				とりにく			30	赤	
					じゃがいも			30	黄	
					キャベツ			30	緑	
					たまねぎ			20	緑	
					にんじん			15	緑	
					しお			0.6	黄	
633					こしょう			すこし		
					だしけずり			2		
					だしじる			80		
					なたねあぶら			1	黄	
	28.9	3.2	294	1.6	209	0.37	0.69	26	5.8	

実施日	献 立 名				食 品 名			1 人分量(g)		栄養色
31 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
	きりぼしだいこんいり ビビンバ				きりぼしだいこん ぶたにく チンゲンサイ にんじん たけのこ あおねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ なたねあぶら			4 30 20 15 10 3 0.3 2 5.5 0.5	緑 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄 黄	
	トックスープ				トック たまねぎ にんじん にら うすくちしょうゆ だしけずり だしじる			20 30 10 5 5 2 130	黄 緑 緑 緑 黄	
	6年生 連合水泳大会 予備日(給食日)									
587	22.4	1.9	298	1.2	323	0.45	0.48	13	3.2	

8月の脂肪エネルギー比：27.5%

このマークの献立は、鶏卵・うずら卵除去食の日です

●7月6日(木) うずら卵入り豚じゃが(うずら卵)

●7月10日(月) かきたま汁(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です

●7月3日(月) コーンシチュー(牛乳・バター)

●7月19日(水) 固形チーズ(乳製品)

7月11日(火)

牛乳の代わりに、飲むヨーグルトがつかます。

このマークの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。

今月の野菜

米、龍王みそ、じゃがいも(6日の一部)、青ねぎ(6日・11日・14日)、トマト(19日)は茨城市産を使用し、また、玉ねぎの一部は有機栽培、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。

香りごまドレッシング		ブルーベリージャム		ちらしずしの具		米粉めん		生揚げ(冷凍)	
食用植物油 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢	糖類(水あめ 砂糖)	ブルーベリー 濃縮レモン果汁	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 干しいたけ 鰹節エキス	白玉粉 でん粉(じゃがいも)	豆腐 大豆	豆乳 でんぷん(とうもろこし)	ぶどう糖 植物油	ぶどう糖 砂糖
増粘剤(キサンタンガム) 水	ゲル化剤(ペクチン)	※ごま 小麦 大豆	昆布エキス 醸造調味料 みりん	※小麦 大豆	トレハロース 加工でんぷん(キャッサバ) 水	※大豆	グル化剤 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
飲むヨーグルト		ナンプラー		春雨		ねり梅		わらびもち	
乳製品(脱脂粉乳 全粉乳) 砂糖 異性化液糖	カタクチイワシ 食塩	塩蔵唐辛子 そろ豆加工品	でんぷん(緑豆)	梅 食塩	麦芽糖 砂糖 きな粉 本蕨粉	果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖	グル化剤 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
イソマルオリゴ糖シロップ ポリデキストロース(食物繊維)	塩蔵唐辛子 食塩 酒糟	乾燥唐辛子 食塩 酒糟	酸化防止剤(ビタミン C)						
乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水									
※乳									

にほん あじ ふくい けん
日本の味めぐり ~福井県~
7月10日(月)「ぼっかけ」

ぼっかけは、福井県で100年以上前から食べられている郷土料理です。根菜や糸こんにやくなどが入った真沢山の熱い汁を、炊き立てのご飯にかけて食べる料理です。

熱々の汁をご飯にぶっかけることから「ぼっかけ」と呼ばれるようになったそうです。

給食では、だし汁に生揚げ・ごぼう・にんじん・糸こんにやくを入れて、しょうゆとみりん で味つけをします。

七 夕 献 立

7月7日(金) ちらしずし・米粉めん入りたなばた汁

七夕は、昔、中国から日本に伝わった星祭りです。

7月7日の夜に天の川を渡って1年に1度だけ会うことが許された「織姫」と「彦星」のお話です。

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

給食では、そうめんの代わりに米粉めんと、切った断面が星にみえるオクラが入った米粉めん入りたなばた汁が登場します。

給食に使われている「夏野菜」

新鮮でおいしいものが出る時期を「旬」といいます。夏が旬の野菜は太陽をたくさん浴び水分もたっぷりで、体温を下げてくれるはたらきもあります。

オクラ

オクラは表面に生えたうぶ毛と独特の粘りが特徴の緑黄色野菜です。切り口が五角形のものが多いですが、丸いものもあります。

また、表面の色が紅色のものや、長さが3cmほどのミニオクラなどもあります。

ピーマン

ピーマンはとうがらしの一種で辛みのない大型のとうがらしのなかまです。

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、完熟させたものが赤ピーマンです。ピーマンの苦みが苦手な人もいるかもしれませんが、苦みの少ない品種も開発されています。

とうがん

日本でも古くから栽培されています。果実は小さいものから大きいものまであり、大きいものだと10kgを超えるものもあるそうです。

夏に収穫したもので冬まで保存できるという意味で「冬瓜」というそうです。

かぼちゃ

かぼちゃは「日本かぼちゃ」「西洋かぼちゃ」「ペポかぼちゃ」の3種類に大きく分けることができます。

現在、多く出回っているのは「西洋かぼちゃ」で食感がホクホクとして甘みが強いので栗かぼちゃと呼ばれたりします。

ズッキーニもかぼちゃのなかまです。

トマト

トマトは色や大きさも豊富で栄養価も高く、人気のある野菜です。

皮がうすく、酸味が少ないピンク系と、皮も赤くうま味強い赤系のトマトがあります。

生で食べることが多い日本ではピンク系が多いです。

赤系のトマトは味が濃く、加熱するとうま味が増します。

なす

なすは日本でも古くから栽培されてきたことから、地方独特の品種も多くみられます。卵サイズの丸型から細長い大長なすまで、形も大きさもさまざまです。

また、色も日本では黒紫色のものが多いですが、白や緑色のなすもあります。