

令和5年(2023年)10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…おもに体を温めるもとになる食品 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							
2 日 (月)	運動会 代休	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 (200mL)	赤							
		とうふのチャンプル	とうふ(れいとう) ぶたにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん にら さとう こいくちしょうゆ しお ごしょう でんぶ なたねあぶら	60 35 40 30 10 5 1 1 0.1 すこし 1 1	赤 赤 緑 緑 緑 黄						
		ごもくスープ	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 ごしょう だしけずり だしじる	20 10 5 5 2 3 すこし 1.5 100	緑 緑 緑 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	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
							レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
		552	28.4	2.6	379	2	255	0.62	0.57	17	4.2

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
5 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			赤
	にくじゃが				ぎゅうにく じゃがいも いとこんにやく 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 なたねあぶら			25 60 15 30 20 5 2 1 4 2 2 1			赤 黄 緑 緑 黄
	4年生 社会見学										
	ツナもやし				まぐろオイルづけ もやし にんじん 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			10 50 15 1 0.1 0.8 3 0.3			赤 緑 緑 緑 黄 黄
581	23.2	1.6	271	1.9	335	0.27	0.49	27	8.4		

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 三色
11 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
	スラッピージョー			〔 ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース さとう しお こめこ なたねあぶら 〕	40			赤 緑 緑 緑 緑		
	6年生 校外学習				0.5					
					0.5					
					40					
					5					
					12					
					4					
					1					
			0.2			黄				
			1			黄				
			0.5			黄				
チンゲンサイスープ			チンゲンサイ			30			緑 緑 緑 緑	
			たまねぎ			30				
			にんじん			10				
			えのきたけ			5				
			うすくちしょうゆ			4.8				
			けずりぶし			2.5				
			だしこんぶ			0.2				
			だしじる			130				
スライスチーズ			スライスチーズ			1 まい(20)			赤	
										
570	31.9	3.6	450	2.1	262	0.64	0.63	20	4.2	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
16 日 (月)	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
	てりやきハンバーグ				ハンバーグ			1 こ (50)			赤
					さとう			1.2			黄
					みりん			2			
					こいくちしょうゆ			3			
					でんぶ			0.5			黄
					みず			4			
	こめこのかぼちゃミルク				かぼちゃ			20			緑
	コーンポタージュ				ショルダーベーコン			10			赤
				クリームコーン(かん)			30			緑	
				たまねぎ			40			緑	
				にんじん			20			緑	
				パセリ			1			緑	
				ぎゅうにゅう			30			赤	
				こめこ			3			黄	
				みず			10				
				しお			0.6				
				こしょう			すこし				
				ポークスープ			45				
				なたねあぶら			1			黄	
593	25.3	3.1	331	2	315	0.36	0.64	22	4		

3 日 (火)	なめし	なめし	低 162 中 185 高 209	黄					
	えんどうひろしまな・しお・さとう・すいさんかカルシウム								
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤					
	いわしのしょうがに	いわし	1 びき (40)	赤					
		つちしょうが	0.8	緑					
		さとう	3.6	黄					
		みりん	1.2						
		さけ	1.8						
		こいくちしょうゆ	5.4						
		みず	12						
	たぬきじる	あぶらあげ	5	赤					
		こんにやく	24						
		はくさい	20	緑					
		にんじん	10	緑					
		あおねぎ	5	緑					
		うすくちしょうゆ	4.8						
		でんぶん	1	黄					
		けずりぶし	1						
		にぼし	1						
		だしじる	130						
545	23.6	2.3	346	2	166	0.16	0.56	9	2.1

6 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
	ぶたにくのしょうがやき	【ぶたにく つちしょうが さけ うすくちしょうゆ たまねぎ みりん こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら							60	赤 緑 緑 黄 黄 赤 黄 赤 緑 緑
									0.5	
								1		
								1		
								20		
								1		
								3		
								0.3		
							0.5			
かきたまわかめじる	【たまご でんぶ わかめ 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							20	赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑	
							0.5			
							2			
							30			
							10			
							3			
							4.8			
							2			
							0.2			
						130				
578	29.6	1.9	264	1.9	202	0.76	0.58	7	1.8	

12 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
	すきやき	ぎゅうにく					30		赤
		いとこんにやく					20		
		やきどろふ(れいとう)					20		赤
		はくさい					50		緑
		しろねぎ					20		緑
		たまねぎ					20		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			
	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	
607	23.9	1.6	325	2.3	171	0.27	0.49	24	3.6

17 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
	とりにくの レモンふうみあげ	とりにく さけ しお ごしょう でんぶん なたねあぶら レモンかじゅう あおねぎ さとう みりん こいくちしょうゆ	60 1 0.1 すこし 12 3 3 3 2 1.5 3						赤 黄 黄 緑 緑 黄	
	さつまいものみそじる	さつまいも 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	30 5 20 10 5 10 3 130						黄 赤 緑 緑 赤	
701	27.5	2.4	356	2.7	185	0.26	0.47	20	2.6	

4 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 ぼん	赤					
	ピリピーンズ	だいず(れいとう) 〔ぶたにく 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 ウスターソース さとう こいくちしょうゆ トウモロコシ しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら〕	15 20 1 40 50 20 10 1 12 2 0.5 0.3 0.1 0.2 すこし 40 1	赤 赤 黄 緑 緑 緑 黄					
	運動会 予備日献立								
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ すし しお ごしょう なたねあぶら	10 50 1.5 0.1 すこし 0.5	黄 赤 緑 黄					
	こけいチーズ	こけいチーズ	1 こ (10)	赤					
									
607	28.3	2.8	412	1.8	284	0.55	0.56	47	9.3

10 日 (火)	ごはん	ごはん					1 ぼん	黄 赤	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					1 きれ (50)	赤 緑	
	あげざかなのみそがらめ	〔さわら つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら みそ しろみそ さとう みりん さけ みず〕					1	黄 黄 赤 赤 黄	
							1		
							2		
							12		
							2.5		
							6		
							4		
							3		
				1.5					
				1.5					
				7					
こまつなのすましじる	こまつな 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 けずりぶし だしこんぶ だしじる					10 15 20 10 10 4.8 2 0.2 130	緑 赤 緑 緑 緑		
628	29.8	2.2	281	2.2	183	0.28	0.61	8	2.2

13 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	10						赤
	しおチャプチェ	〔とりミンチ〕	30						赤
		つちしょうが	0.1						緑
		はるさめ	5						黄
		キャベツ	30						緑
		にんじん	10						緑
		ピーマン	5						緑
		オイスターソース	1						
	さけ	0.5							
	しお	0.4							
	ごしょう	すこし							
	とりがらスープ	10							
	なたねあぶら	0.5						黄	
	ごまあぶら	0.3						黄	
	トック	25						黄	
	ショルダーベーコン	15						赤	
	たまねぎ	30						緑	
	にんじん	10						緑	
	あおねぎ	5						緑	
	うすくちしょうゆ	4.8							
	だしけずり	2							
	だしじる	130							
599	26.1	2.2	275	1.8	284	0.3	0.53	31	2.5

18 日 (水)	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
	マカロニパスタ	ペンネ	20						黄
		〔ぶたミンチ	30						赤
		あかワイン	1						緑
		たまねぎ	40						緑
		トマトみずに(かん)	10						緑
		にんじん	10						緑
		ケチャップ	8						黄
		トマトピューレ	4						黄
		しお	0.3						黄
	ごしょう	すこし						黄	
	なたねあぶら	1						黄	
	サラダでげんき	ハム	10						赤
		いとぎりかつお	1						赤
		キャベツ	25						緑
		にんじん	15						緑
		きゅうり	10						緑
		ホールコーン	10						緑
		いとぎりこんぶ	0.5						赤
	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
587	28.5	2.6	306	1.4	274	0.66	0.54	25	5.1

※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)		栄養 三色
19 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
	さばのソースに				さば			1 きれ (60)		赤
					つちしょうが			1		緑
					ウスターソース			6		黄
					さとう			6		
					さけ			3		
					こいくちしょうゆ			4.5		
					みず			8		
	あかこんにやくいり いそべに				あかこんにやく			24		赤
				ひじき			1.5		赤	
				ぶたにく			30		黄	
				じゃがいも			50		緑	
				にんじん			20		緑	
				さやいんげん			5		黄	
				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			
726	31.7	2.4	279	20.8	256	0.57	0.69	18	7	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三色
24 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ぼん		赤
	おやこに			とりにく			30		赤
				たまご			30		赤
				たまねぎ			10		緑
				にんじん			3		緑
				さとう			1		黄
				みりん			1		
				うすくちしょうゆ			3		
				だしけずり			1		
6年生 連合運動会				しめじ			5		緑
				なめこ			5		緑
				とうふ(れいとう)			25		赤
				あぶらあげ			5		赤
				みつば			5		緑
				あかだしみそ			10		赤
				みりん			0.5		
				にぼし			3		
				にぼしだし			130		
	あじつけのり			あじつけのり			1ふくろ(1.5)		赤
576	29.7	2.6	389	3	276	0.26	0.59	11	3.4

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三色
27 日 (金)	ごはん			ごはん			161 184 230		黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん		赤
	ゴロゴロチキンカレー			とりにく			40		赤
				うちにく			0.1		緑
				にんじん			0.1		緑
				じゃがいも			1		黄
				たまねぎ			50		緑
				にんじん			50		赤
				さとう			20		黄
				みりん			5		黄
6年生連運 再予備日				なたね			2		黄
				サラダあぶら			2		黄
				ケチ			0.9		黄
				ウスターソース			3.6		黄
				ウスターソース			1.8		黄
				トニック			1.8		黄
				チヤク			2.4		黄
				こししょうゆ			0.6		黄
				とりがらスープ			0.9		黄
				なたねあぶら			55		黄
みかんゼリーミックス				みかんゼリー			45		黄
				みかん(かん)			30		黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
									黄
650	22.5	1.9	271	4.3	265	0.3	0.51	35	7.3

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三色
【運動会予備日献立】 うんどうかいよび びこんだて	おにぎり			おにぎり			低 1 個 (100) 中 2 個 (200) 高 2 個 (200)		黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	あげどりのすぶたふう			とりにく			40		赤
				つちしょうが			0.3		緑
				さけ			0.5		緑
				こいくちしょうゆ			2		黄
	10月4日(木)			でんぶ			10		黄
				なたねあぶら			2		黄
				たまねぎ			40		緑
				にんじん			20		緑
			ピーマン			5		黄	
			ケチャップ			4		黄	
			さとう			2		黄	
			こいくちしょうゆ			2		黄	
			とりがらスープ			3		黄	
			なたねあぶら			10		黄	
						1		黄	
うんどうかいよび びこんだて うんどうかいよび びこんだて じっし 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 する学校については、献立が変更されます。 									
673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4

ごはん				ごはん								黄	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん				赤	
キムタクどん				はくさいのキムチ				25				緑	
				きざみたくあん				10				緑	
				ぶたにく				30				赤	
				つちしょうが				0.1				緑	
				はくさい				30				緑	
				あおねぎ				3				緑	
				こいくちしょうゆ				0.5					
				なたねあぶら				0.5				黄	
やさいたっぷり たまごみそ				たまご				20				赤	
				じゃがいも				20				黄	
				たまねぎ				20				緑	
				にんじん				10				緑	
				もやし				10				緑	
				あおねぎ				3				緑	
				りゅうおうみそ				10				赤	
				にぼし				3					
				にぼしだし				130					
553	25.9	2.8	368	2.5	207	0.52	0.54	24	5				