

令和2年(2020年)7・8月分臨時号

学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞

赤

おもに体をつくるもとになる食品

黄

おもにエネルギーのもとになる食品

緑

おもに体の調子を整えるもとになる食品

令和2年7,8月分学校給食献立表	
期間:令和2年7月20日(月)～30日(木)、8月18日(火)～25日(火)	
夏休みが短縮となり、授業日数が増えた期間について 上記日程で学校給食を実施します。	
特にこの期間は児童にとって食べやすく、 暑い中での調理作業にも配慮した献立を作成しています。	
7月1日(水)～17日(金)、8月26日(水)～31日(月)の献立については、 先日配布した献立表に掲載しています。	

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
7 月 21 日 (火)	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
	さばのソースに 				さば つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず			1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8		赤 緑 黄
	えのきたけのみそしる				えのきたけ とうふ (れいとう) あぶらあげ にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			10 25 5 10 5 11 3 130		緑 赤 赤 緑 緑 赤
	707	26.7	3.2	366	2.5	184	0.24	0.56	5	2.3

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三色
7 月 27 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
	きりぼしだいこんいり			きりぼしだいこん			4		緑
	ビビンバ			ぶたにく			40		赤
				もやし			25		緑
				チンゲンサイ			20		緑
				にんじん			15		緑
				あおねぎ			3		緑
				にんにく			0.3		緑
				さとう			3		黄
			こいくちしょうゆ			7			
			なたねあぶら			1		黄	
れいとうパイン			パインアップル(れいとう)			1 こ (30)		緑	
581	21.7	1.2	293	1.2	234	0.6	0.49	40	3.4

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
7 月 29 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
	スティックバーグ				スティックハンバーグ			1 こ (50)			赤
	ケチャップ				ケチャップ			クラス 1 ぼん			
	キャベツのスープに				キャベツ			50			緑
					ショルダーベーコン			5			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			0.6			
					こしょう			すこし			
				だしけずり			2				
				だしじる			65				
569	25.7	3.3	322	2	253	0.33	0.71	31	3.9		

7月20日(月)	クロワッサン			クロワッサン			低 中 高 58 77 97			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん (200mL)			赤
	やさいのオープンやき			フランクフルト			30			赤
				じゃがいも			40			黄
				たまねぎ			20			緑
				にんじん			20			緑
				ホールコーン			10			緑
				しお			0.4			
				こしょう			すこし			
				オリーブオイル			2			黄
シャインマスカット			シャインマスカットゼリー			25			黄	
ゼリーミックス			パインアップル (かん)			25			緑	
			みかん (かん)			25			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				食物繊維 g	
					レチナール活性当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
654	17.6	2.1	302	3.6	247	0.33	0.47	50	6.6	

7 月 22 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
	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 カレースープに			キャベツ			
			ショルダーベーコン				5		赤	
			たまねぎ				30		緑	
			にんじん				10		緑	
			パセリ				0.5		緑	
			うすくちしょうゆ				2			
			しお				0.4			
			カレーこ				0.2			
			こしょう				すこし			
			だしけずり				2			
			だしじる				65			
547	32.5	3.2	305	1.7	172	0.31	0.61	31	3.5	

7 月 28 日 (火)	ごもくごはん				ごもくごはん				低 156		黄
	にんじん・こんにゃく・しいたけ・たけのこ ちょうみりょう								中 182		
									高 208		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	ぶたじる				ぶたにく				15		赤
					あぶらあげ				5		赤
					じゃがいも				20		黄
					たまねぎ				20		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			
わらびもち				わらびもち				1 こ (30)		黄	
586	19.9	2.9	344	1.8	108	0.3	0.39	13	6.2		

7 月 30 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
	こめこのハヤシチュー			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 パセリ こめこ みず 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 ポークスープ なたねあぶら			30 0.1 1 50 50 20 1 5 15 10 10 2 0.3 1 0.5 すこし 45 1			赤 緑 黄 緑 緑 緑 黄
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			1 こ (40)			黄
680	19.8	1.3	266	1.3	249	0.27	0.44	44	7	

今月の脂肪エネルギー比：24.6%

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(27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。

クロワッサン	フランクフルト	シャインマスカットゼリー	冷凍豆腐	油揚げ	冷凍パイン	五目ごはんの具	わらびもち	スティックハンバーグ	ケチャップ(クラス一本づけ)	ぶどうゼリー
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 シートマーガリン イースト 食塩 ※小麦、乳、大豆	豚肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉	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	豆乳 でんぷん (トウモロコシ) トレハロース 豆腐用凝固剤 水 ※大豆	大豆 なたね油 凝固剤 消泡剤 ※大豆	パインアップル	にんじん こんにやく 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	麦芽糖 トレハロース 加工でんぷん (タピオカ) オリゴ糖 砂糖 きなこ でんぷん (さつまいも) 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	トマト 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料	ぶどう果汁 水あめ 砂糖 水溶性食物繊維 ゲル化剤 酸味料 香料 ビタミン C クエン酸鉄 Na 水

※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)				栄養色
8月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
	こめこのチキンカレー			とりにく 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 カレーこ こめこ 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 とりがらスープ なたねあぶら みかんゼリー	30				赤
					0.1				緑
					0.1				緑
					1				
					50				黄
					50				緑
					20				緑
					0.7				
					5				黄
					15				
					4				
					2				
					2				
					2.4				
					0.6				
					0.9				
					すこし				
					55				
					2				黄
	みかんゼリー			みかんゼリー	1 こ (60)				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	
633	20	1.8	267	1.2	240	0.26	0.47	42	6.9

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養色
8月20日(木)	なめし			なめし			低 163			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						中 186			
							高 209			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	にくだんごと			にくだんご			40			赤
	はるさめのスープに			はるさめ			5			黄
				キャベツ			30			緑
				チンゲンサイ			10			緑
				にんじん			10			緑
				うすくちしょうゆ			5			
				だしけずり			1			
				だしこんぶ			0.1			
				だしじる			75			
ぶどうゼリー			ぶどうゼリー			1 こ (40)			黄	
631	19.2	2.3	283	1.2	192	0.23	0.46	36	1.9	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養色
8月24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
	こめこのキーマカレー			ぶたミンチ			40			赤
				つちしょうが			0.5			緑
				にんにく			0.5			緑
				だいず(みずに・きざみ)			7			赤
				たまねぎ			40			緑
				にんじん			15			緑
				ピーマン			5			緑
				ケチャップ			10			
				ウスターソース			0.6			
				カレーこ			0.6			
				しお			0.4			
				こしょう			すこし			
				こめこ			0.6			黄
				なたねあぶら			0.5			黄
	わかめスープ			わかめ			2			赤
				たまねぎ			20			緑
				えのきたけ			10			緑
				あおねぎ			5			緑
				うすくちしょうゆ			4.5			
				こしょう			すこし			
				けずりぶし			2			
				だしこんぶ			0.2			
				だしじる			130			
567				24.2	1.8	275	1.3	207	0.57	0.47

8 月 19 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
	ひよこまめと				ひよこまめ (みずに)			20		赤
	フランクフルトのにこみ				フランクフルト			15		赤
					にんにく			0.1		緑
					じゃがいも			45		黄
					たまねぎ			40		緑
					にんじん			20		緑
					トマトみずに (かん)			10		緑
					パセリ			0.5		緑
					ケチャップ			10		
					あかワイン			1		
					こいくちしょうゆ			1		
					しお			0.3		
					こしょう			すこし		
					ポークスープ			40		
					なたねあぶら			1		黄
					カットコーン				カットコーン	
								0.1		
594	22.3	2.4	296	1.4	246	0.36	0.48	26	10.6	

8 月 21 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
	マーボー豆腐			とうふ (れいとう)				75			赤
				ぎゅうにく(ほそぎり)				20			赤
								つちしょうが			
				たまねぎ				40			緑
				にんじん				15			緑
				にら				5			緑
				さとう				1			黄
				あかだしみそ				4			赤
				みそ				4			赤
				トウバンジャン				0.1			
				でんぷん				1			黄
				なたねあぶら				1			黄
ごまあぶら				0.5			黄				
れいとうみかん			みかん (れいとう)				1 こ (60)			緑	
607	22.5	1.2	337	2.2	294	0.27	0.44	23	3.3		

8 月 25 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
	にくじゃが				ぎゅうにく				25	赤
					じゃがいも				60	黄
					いとこんにやく				15	
					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				4	
					うすくちしょうゆ				2	
					だしけずり				2	
					なたねあぶら				1	黄
	はりはりづけ				きりぼしだいこん				4	緑
					きざみたくあん				5	緑
					さとう				0.8	黄
					さけ				0.5	
					す				1.3	
こいくちしょうゆ					0.4					
620	19.2	1.3	285	1.3	233	0.23	0.43	24	8.5	

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

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(27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。

チャツネ	みかんゼリー	なめしのみ	にくだんご肉団子	きざみたくあん
とうもろこし、お砂糖、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	温州みかん果汁、ぶどう糖、糖液糖、水あめ、ゲル化剤、ビタミンC、香料、水	塩蔵広島菜、食塩、砂糖、水酸化カルシウム	豚肉、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、でんぷん(じゃがいも)、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料 ※豚肉、鶏肉、小麦	塩押し大根、果糖ぶどう糖液糖、食塩、醸造酢

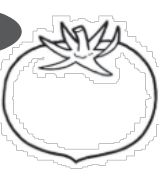
なつやさい

夏野菜を

たくさん食べよう

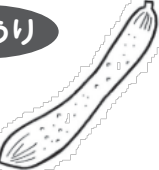


トマト



まかいりえいようせいぶん
真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

きゅうり



はしゃきしゃきした歯ごたえと、表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

とうもろこし



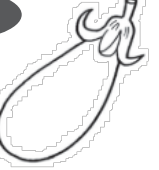
とうしつ
糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

ピーマン



どくとくかおにが
独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあります。

なす



あざむらさきいろかわこうさん
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

かぼちゃ



ほうふめひふ
カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

きゅうしよくまえあと

～給食の前と後には、

せっけんで手を洗いましょう～









てのひら

てこう
手の甲

てくび
手首

ゆびあだ
指の間

てあら
しっかり手を洗ったあとは、せいけつなタオルやハンカチでふきましょう。

PRINTED WITH SOYINK

リサイクル適性A

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。