

茨木市教育委員会

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養色
23 日 (金)	ごはん				ごはん			低161 中184 高230 1 ぼん		黄	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					赤	
	こめこのポークカレー				ぶたちにくうが つにしく にかにい あかにフイ がねいも やまんにぎんご じたにー にカミ {こみず ケチャッブス ウスタツース トスカツネ ちやいしょうゆ し ポークスープ なたねあぶら 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこ 55 2		赤緑				
							緑				
							黄緑				
							黄				
ザワークラウト				バラベーツコン キャベツ すし おしょうゆ きたねあぶら		10 60 1.5 0.1 すこ 0.5	赤 緑 黄				
698	21.2	1.9	286	1.4	237	0.47	0.48	51	8		

26 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
	ぶたじゃが			ぶたにく			25		赤
				じゃがいも			60		黄
				いとごんにやく			15		
				たまねぎ			30		緑
				にんじん			20		緑
				さやいんげん			5		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
	こまつなのいりどり			こまつな			35		緑
	ソテー			にんじん			20		緑
				ホールコーン			10		緑
				こいくちしょうゆ			1		
				しお			0.1		
				こしょう			すこし		
				なたねあぶら			0.5		黄
608	21.3	1.3	328	2.1	477	0.49	0.52	37	9.3

27 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
	とりにくのあっさり てりやき			とりにく にんにく さとう みりん さけ す こいくちしょうゆ			70 0.05 3 1.5 1.5 1.5 6			赤 緑 黄
										
	ゆばときぬさやの すましじる			ゆば(かんそう) きぬさや かたぬきかまぼこ(さくら) えのきたけ たけのこ たまねぎ 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			1.5 3 10 10 10 10 10 5 3 0.2 130			赤 緑 赤 緑 緑 緑 緑
	つぼづけ			つぼづけ			10			緑
	602	30.9	2.5	267	1.5	177	0.26	0.56	9	2.3

※栄養価は、^{えいようか}栄養価、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせっしゅりょう}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
28 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
	こめこのトマトシチュー			トマトみずに(かん) ぎゅうにゅう あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん こめこ みず ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう ポークスープ なたねあぶら		10 25 1 40 40 20 3 10 5 5 2 0.5 すこし 45 1				緑 赤 緑 緑 黄
	ハムとキャベツのソテー			ハム キャベツ しお こしょう なたねあぶら		10 60 0.2 すこし 0.5				赤 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 B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
	611	23.9	2.7	312	1.3	244	0.38	0.5	50	8

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
	さかなのたつたあげ				さかなきりみ(カマス) 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 赤
					でんぶん				12				黄
					なたねあぶら				2.5				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					
678	27.7	2.3	370	2.2	168	0.23	0.56	4	2.2				

今月の脂肪エネルギー比：23.4%


 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。

きゅう しょく ひ				きゅう しょく ひ			
給食費について				給食費について			
ていがく ねん	いっしょく	えん		ちゅうがく ねん	いっしょく	えん	
●低学年	1食	220円		●中学年	1食	230円	
こうがく ねん	いっしょく	えん					
●高学年	1食	240円					

令和3（2021）年度 学校給食で使用する主な食品の原材料

*** 1年間使用する食品です。保管しておいてください。**

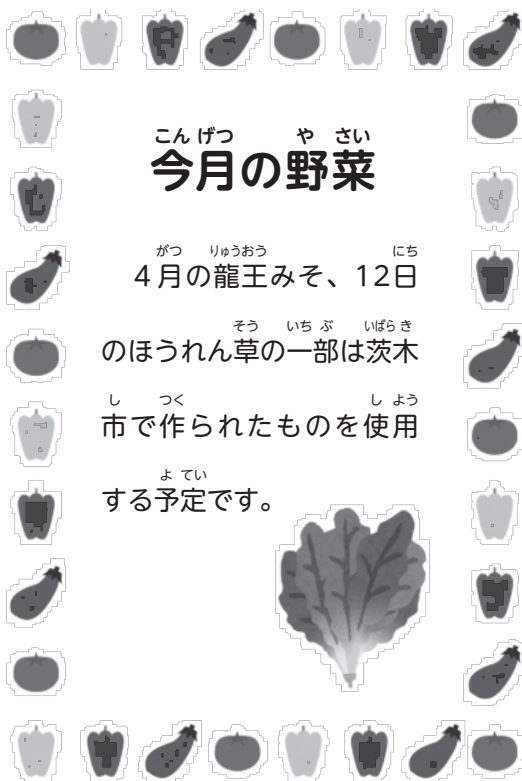
食パン・コッパン・うずまきパン		オリーブパン		パーカーパン		おにぎり		五目ごはんの具		ちらしずしの具		菜めしの具			
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 ショートニング オリーブオイル 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 ファイアンバター イースト 食塩 ※小麦、乳		精白米 のり 食塩 加工酢（醸造酢、異性化液糖、 食塩、昆布だし） 食用植物油脂		にんじん こんにゃく しいたけ たけのこ しょうゆ みりん 砂糖 食塩 植物油 水 ※小麦、大豆		砂糖 にんじん 醸造酢 たけのこ れんこん 食塩 しょうゆ かんぴょう 干しいたけ 鰹節エキス 昆布エキス 醸造調味料 みりん ※小麦、大豆		塩蔵広島菜 食塩 砂糖 水酸化カルシウム			
冷凍豆腐		油揚げ		ハム・バラベーコン		ショルダーベーコン		ウインナー・フランクフルト		焼き豚		白菜のキムチ		かまぼこ・ちくわ	
豆乳 でんぷん（とうもろこし） 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		豚肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物 ※豚肉		豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉		豚肉 砂糖 食塩 香辛料 ※豚肉		豚もも肉 糖類（砂糖、水あめ） しょうゆ 植物性たんぱく 食塩 たんぱく加水分解物 ポークエキスパウダー 水 ※豚肉、大豆、小麦		白菜 大根 唐辛子 にんにく 人参 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		いとりすり身 加工でんぷん（キャッサバ） 発酵調味料 砂糖 食塩	
さつま揚げ		きざみたくあん		つぼ漬け		チャツネ		白玉もち		白玉団子		トック		赤こんにゃく	
いとりすり身 加工でんぷん（キャッサバ） なたね油 発酵調味料 砂糖 食塩		塩押し大根 食塩 果糖ぶどう糖液糖 醸造酢		大根（塩漬・圧搾品） ぶどう糖果糖液糖 砂糖 アミノ酸液 醸造酢 かつお節エキス 食塩 カラメル色素 酸味料 酒精 水		糖類（水あめ、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		もち粉 加工でんぷん（キャッサバ） 水		米粉 加工でんぷん（じゃがいも） 水		上新粉 でんぷん（じゃがいも） 食塩 酒精 水		こんにゃく粉 水酸化カルシウム 三酸化鉄	
いちごジャム		バター（一個づけ）		スライスチーズ・固形チーズ		かつおのふりかけ				ゆかりのふりかけ		のりの佃煮		味つけのり	
いちご 砂糖 水あめ ゲル化剤（ペクチン） 酸味料（クエン酸） 水		生乳 食塩 ※乳		ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳		【調味顆粒：ぶどう糖 砂糖 食塩 鰹節粉 でんぷん（とうもろこし） デキストリン 酵母エキス 抹茶】 【味付鰹削り節：鰹削り節 砂糖 食塩 酵母エキス しいたけエキス】 海苔 貝カルシウム セルロース ビタミンE				赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料		のり しょうゆ 水あめ 砂糖 大豆食物繊維 酵母エキス でんぷん（じゃがいも） 寒天 ※小麦、大豆		乾のり しょうゆ 砂糖 昆布 発酵調味料 食塩 ※小麦、大豆	
ケチャップ		ケチャップ（クラス一本づけ）		卵抜きマヨネーズ		トンカツソース（クラス一本づけ）		シャインマスカットゼリー		和風ドレッシング		ごまクリーミードレッシング			
トマト 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖 醸造酢 食塩 たまご 玉ねぎ 香辛料		トマト ぶどう糖果糖液糖 砂糖 オニオンピューレー 食塩 醸造酢 香辛料		食用植物油脂 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 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆		野菜・果実 醸造酢 糖類（砂糖、ぶどう糖） 食塩 アミノ酸液 コーンスターチ 香辛料 発酵調味料 増粘多糖類 甘味料 ※りんご、大豆		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		食用植物油脂 しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢 玉ねぎ 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 水 ※大豆		食用植物油脂 砂糖 しょうゆ 醸造酢 ごま デキストリン 食塩 加工でんぷん（とうもろこし） 酵母エキス 増粘多糖類 香辛料 水 ※大豆、ごま			

※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。

こんげつしよくひんげんざいりょう
今月使用する食品の原材料

シュウマイ	とう 腐 てつ ばんきょう か 豆腐 (鉄分強化)
【具材】 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん (じゃがいも) 調味料 (砂糖、食塩、 酵母エキス、ボークエキス、香辛料) しょうがペースト 【皮】 小麦粉 還元水あめ 水 ※豚肉 小麦	だい 豆 デキストリン でんぷん (じゃがいも) 凝固剤 ピロリン酸第二鉄 消化剤 水 ※大豆
型抜き かた め 型抜きかまぼこ (さくら) 魚肉 加工でんぷん (キャッサバ) でんぷん (じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素	ある だい ず しょうほう せい 丸大豆 消化剤 ※大豆

なぐ わふう
菜めしの具・きざみたくあん・和風ドレッシング・
こけい あか しらたま
固形チーズ・赤こんにゃく・いちごジャム・白玉もち・
づ など ねんかん しょう しょうひん げんざいりょう
つば漬け等については、1年間で使用する食品の原材料
らん
をご覧ください。



こんげつ や さい
今月の野菜

がつ りゅうおう にち
4月の龍王みそ、12日

そう いち ぶ いばら き
のほうれん草の一部は茨木

し　　つく　　　　　　　　　　　し　　よう
市で作られたものを使用

よてい
する予定です。

しょうもつ たいおう
食物アレルギーへの対応

食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。

アレルギー除去食申書、主治医の学校生活管理指導表（アレルギー用）が必要
です。不明な点は茨木市教育委員会学務課保健給食係

(620-1681)までお問い合わせください。

きゅうしよく とう いつ たい おう
給食での統一した対応

あぶら あぶら し よう
*油はなたね油を使用しています。

*揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を2回程度使うことがあります。

*ごま油・オリーブオイルを使うこともあります。

*デザートについては替わりのものを用意できることもあります。

*「鶏卵・うずら卵」の除去食を実施しています。