

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＞ 黄…おもにエネルギーのもとになる食品 赤…おもに体をつくるもとになる食品 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)			栄養色
3日(月)	おおきいコッペパン			コッペパン			75 89 104			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)			10			緑
				ホールコーン			10			赤
				〔とりにく〕			30			黄
3日(月)				〔しろワイン〕			1			黄
				じゃがいも			40			緑
				たまねぎ			50			緑
				にんじん			20			緑
				パセリ			1			赤
				ぎゅうにゅう			30			黄
				こむぎこ			3			黄
				バター			1			黄
				なたねサラダあぶら			0.6			
				しお			35			黄
3日(月)	やさいサラダ			キャベツ			40			緑
				にんじん			15			緑
				きゅうり			10			緑
3日(月)	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	
3日(月)										
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)			栄養色
6日(木)	ごはん			ごはん			150 173 207			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			うずらたまご			20			赤
				ぶたにく			30			赤
				じゃがいも			50			黄
				あかこんにやく			12			緑
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			黄
				さとう			2			黄
				みりん			1			
6日(木)	わかめのみそしる			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
				わかめ			2			赤
				たまねぎ			15			緑
				えのきたけ			10			緑
				あおねぎ			5			緑
				りゅうおうみそ			10			赤
				にぼし			2			
6日(木)				にぼしだし			120			
	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						黄
	のむヨーグルト				のむヨーグルト			1ぼん(180mL)			赤
	えびいりナシゴレン				〔むきえび〕			15			赤
					〔さけ〕			0.5			
					〔とりにく〕			40			赤
					〔にんにく〕			0.1			緑
					たまねぎ			25			緑
					にんじん			10			緑
					ピーマン			5			緑
					オイスターソース			1			
					さきとう			0.5			黄
					こいくちしょうゆ			1			
				ナンプラー			0.5				
				トウバンジャン			0.05				
				なたねあぶら			0.5			黄	
トックスープ				トック			20			黄	
				ぶたにく			15			赤	
				たまねぎ			20			緑	
				えのきたけ			10			緑	
				にんじん			10			緑	
				あおねぎ			5			緑	
				うすくちしょうゆ			5				
				だしけずり			2				
				だしじる			130				
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 1 1 1 1 0.3 0.3 1 0.1			赤 緑黄 黄
	なつやさいのみそしる				かぼちゃ なす 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				20 5 5 20 10 5 11 3 130			緑 緑 赤 緑 緑 緑 赤
	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			10			黄
				みず			10			
				あぶらあげ			5			赤
				つきこんにやく			20			
				さがきごぼう			10			緑
				にんじん			10			緑
				あおねぎ			5			緑
				えのきたけ			5			緑
ふかしいも				うすくちしょうゆ			5			
				けずりぶし			2			
				だしこんぶ			0.2			
				だしじる			130			
				さつまいも			60			黄
531	15.4	1.1	298	1.4	163	0.24	0.38	21	4.5	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 二色
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 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)	20	緑				
	1	黄								
	10	緑								
	30	赤								
	0.1	緑								
	0.1	緑								
	1	黄								
	20	緑								
50	緑									
20	黄									
5	黄									
15	黄									
0.8	黄									
4	黄									
2	黄									
2	黄									
2.4	黄									
0.6	黄									
0.9	黄									
すこし	黄									
35	黄									
2	黄									
30	黄									
20	緑									
20	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		黄
					こいくちしょうゆ				4.5		黄
					みず				8		黄
	とうがんのみそしる				とうがん				20		緑
					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
701	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 ほん(40)		赤
	ケチャップ				ケチャップ				クラス1 ぼん		赤
	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
					こしょう				すこし		黄
					だしけずり				2		黄
					だしじる				80		黄
					なたねあぶら				1		黄
633	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 二色
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			4	緑	
					ぶたにく			30	赤	
					チンゲンサイ			20	緑	
					にんじん			15	緑	
					たけのこ			10	緑	
					あおねぎ にんにく さとう こいくちしょうゆ			3	緑	
								0.3	緑	
								2	黄	
なたねあぶら			5.5							
トックスープ										
				たまねぎ			20	黄		
				にんじん			30	緑		
				にら			10	緑		
				うすくちしょうゆ			5	緑		
				だしけずり			5			
				だしじる			2			
							130	黄		
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きます。



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)は茨木市産を使用し、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	いりごま ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤	増粘剤(キサンタンガム) 水	※ごま 小麦 大豆	糖類(水あめ 砂糖)	ブルーベリー 濃縮レモン果汁	ゲル化剤(ペクチン)	水	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	白玉粉 でん粉(じゃがいも)				豆乳 でんぷん(とうもろこし) ぶどう糖 植物油	トレハロース 豆腐用凝固剤 水	※大豆	
飲むヨーグルト				ナンプラー		豆板醤		春雨		ねり梅		わらびもち		シャインマスカットゼリー		切り干し大根			
乳製品(脱脂粉乳 全粉乳) 砂糖・異性化液糖	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)	乳たんぱく ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水	※乳	カタクチイワシ 食塩	塩蔵唐辛子 そろ豆加工品	乾燥唐辛子 食塩 酒精	酸化防止剤(ビタミンC)		でんぷん(緑豆)	梅 食塩	麦芽糖 砂糖 きな粉 本蕨粉	トレハロース	加工でんぷん(キャッサバ) 水	※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



にほん あじ
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。根菜や糸こんにゃくなどが入った具沢山の熱い汁を、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・糸こんにゃくを入れて、しょうゆとみりん で味つけをします。

きゅうしょく つか
給食に使われている「夏野菜」

新鮮でおいしいものが出回る時期を「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うぶ毛と独特の粘りがある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。



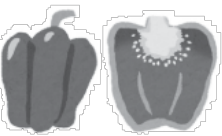
かぼちゃ

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。



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。



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、皮も赤くうま味が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。



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を越えるものもあるそうです。夏に収穫したものでも冬まで保存できるという意味で「冬瓜」というそうです。



なす

なすは日本で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。

