

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
18 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
	おでん				とりにく			20			赤
					ごぼうてん			20			赤
					うずらたまご			20			赤
					じゃがいも			40			黄
					こんにゃく			24			黄
					だいこん			40			緑
					かくぎりこんぶ			1			赤
					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							
はくさいのいためナムル				はくさい			60			緑	
				にんじん			10			緑	
				さとう			0.8			黄	
				す			1.5				
				うすくちしょうゆ			2				
				いちみどうがらし			0.01				
				ごまあぶら			0.5			黄	
				なたねあぶら			0.5			黄	
559	21.6	1.4	308	2.3	259	0.28	0.51	31	6.5		

が がつ ちに すい しん さい ん だて

1月17日(水)は、震災献立です

ぎゅうにゅう ふたじる

「おにぎり・牛乳・豚汁・かんパン・みかん」

ねん がつ にち ひょうご けんなん ぶ じしん はんしん あわ じ だいしんさい

1995年1月17日に「兵庫県南部地震(阪神・淡路大震災)」が

お ねん がつ にち はん くに おおさか ほく ぶ しん げん じ しん

起きました。2018年6月18日には「大阪北部を震源とする地震」

が起きました。

しん だいいこんだて ひ なん じょ くば ふたじる なが ほ ぞん かん

震災献立は、避難所などで配られた豚汁や、長く保存できる乾

パン、ビタミンが補給できるみかん

など、実際に災害が起きた時に食べ

られた食事を元にした献立です。



19 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		
	にくじゃがならぬ	だいこん						60	緑	赤	
		にくだいこん	ぶたミンチ						20	赤	緑
			つつちしょうが						0.5	緑	緑
			さけ						0.5	緑	緑
			たまねぎ						20	緑	緑
			にんじん						10	緑	緑
			さやいんげん						5	緑	緑
			さとう						1.5	黄	黄
			みりん						1		
			こいくちしょうゆ						2		
			うすくちしょうゆ						1		
		でんぶん						0.5	黄	黄	
		だしけずり						1			
		なたねあぶら						0.5	黄	黄	
	えのきたけのみそしる	えのきたけ						10	緑	赤	
		とうふ(れいとう)						25	赤	赤	
		あぶらあげ						5	赤	赤	
		にんじん						10	緑	緑	
		あおねぎ						5	緑	赤	
		わかめ						2	赤	赤	
		りゅうおうみそ						11			
		にぼし						3			
		にぼしだし						130			
582	28.2	2.1	346	1.9	295	0.71	0.53	22	2.6		

こん げつ し ょう しょく ひん ばん ざい りょう ぶ 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。		
こ バター(1個) せい にゅう し ゅく せん 生乳 食塩 ※乳	な ぐ 菜めしの具 えん ぎゅう ひし らい な さう とう しょう せん 塩蔵広島菜 砂糖 食塩 すい さん か 水酸化カルシウム	パーカーパン こ ね こ さい とう しょう せん 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 フード (V.C) ※小麦 乳	たまご ぬ 卵抜きマヨネーズ(クラス1本づけ) しょく ぶつ しょう じつ さい しょう せん せう ぎょう せん しょう せん しょう せん しょう せん 食用植物油 水あめ 砂糖 醸造酢 食塩 増粘剤 [加工でんぷん(大豆 とうもろこし じゃがいも)] 増粘多糖類 粉末状大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス 水 ※大豆	にく だん ぐ 肉団子 ちく にく とう ねぎ とう ぼ せん 豚肉 玉ねぎ 米粉 でん ぷん (キャッサバ) さ とう しょう せん しょう せん 砂糖 食塩 水 ※豚肉
おにぎり せい ぱく さい しょう せん か とう しょう せん 精白米 食塩 加工酢 植物油 水 のり	かん 乾パン こ ね こ さい とう しょう せん 小麦粉 砂糖 ショートニング 食塩 黒胡麻 イースト ※小麦 ごま	つ つば漬け だい こん とう かりん とう しょう せん とう しょう せん 大根 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	こめ こ 米粉マカロニ ほう ぎゃく さい こ しょう せん 発芽玄米粉 白米粉 加工でんぷん (キャッサバ) 増粘剤 (アルギン酸エステル) 増粘多糖類 水	スライスチーズ ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳
ぱく さい 白菜のキムチ ぱく さい だい こん とう ぐら し にん にく 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	ひとくちゼリー い せい か えき とう さい ほう じつ しょう せん しょう せん 異性化液糖 巨峰濃縮果汁 砂糖 ゲル化剤 (増粘多糖類) 酸味料 香料 ブドウ果皮色素 消泡剤 水	かお 香りごまドレッシング しょく ぶつ しょう じつ さい しょう せん しょう せん しょう せん 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	いちごジャム とう さい さい とう しょう せん しょう せん いちご 糖類 (砂糖 水あめ) ゲル化剤 (ペクチン) 酸味料 水	

※栄養価は、^{えいようか}中学年^{ちゅうがくねん}の栄養^{えいようせつしりよう}摂取量です。

給食週間

29 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン			低 中 高 75 89 104			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 はるさめとぶたにくの いためもの			うずらたまご はるさめ ぶたにく つちしょうが さけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ にんじん さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン しお こしょう なたねあぶら			20 10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1			赤 黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
										
	とうふサラダ			とうふ(わいとう) ささみブレーク キャベツ にんじん ホールコーン			20 10 20 5 5			赤 赤 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
599	26.6	2.4	357	2.1	335	0.45	0.56	21	4.4	

がっ こう 学校で選ぶ「どっちの料理!？」															えら りよう り	
25 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん													黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう													赤	
	きりぼしだいこんいり	きりぼしだいこん													緑	
	ビビンバ	ぶたにく													赤	
		チンゲンサイ													緑	
		にんじん													緑	
		たけのこ													緑	
		【あおね													黄	
		ぎ													黄	
		【にんにく													黄	
		さとう													黄	
		こいくちしょうゆ													黄	
		なたねあぶら													黄	
	かきたまじる	【たまごぶん													赤	
		でんばおん													黄	
		かたまねごぎん													赤	
		かたまねじん													黄	
		みつば													緑	
		うすずりちしょうゆ													緑	
		けずりぶぶ													緑	
		だしじる													緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	
															緑	

30 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
	さわらのしょうが みそやき 				さわら つちしょうが さとう みりん さけ こいくちしょうゆ みそ				1 きれ (60) 0.5 2 4 0.5 1 3				赤 緑 黄
	やさいスープ				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 こしょう けずりぶし だしこんぶ だしじる				30 10 10 5 4.8 すこし 2 0.2 130				緑 緑 緑 緑
	591	32.1	1.5	276	1.8	166	0.25	0.62	18	2.4			

がっ こう えら りょう り
養校で選りすぐりの料理！

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養色
23 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
	すきやき			ぎゅうにく			30		赤
				いとこんにゃく			20		
				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	
実施校：玉島・清溪・忍頂寺・豊川・中津・郡山 東奈良・西河原									
586	22.4	1.6	297	2	171	0.26	0.48	24	3.6

切り干し大根入りビビンバ【または】豚キムチ									
25 日 (木)	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
	ぶたキムチ	ぶたにく					30		赤
		はくさいのキムチ					15		緑
		キャベツ					30		緑
		たまねぎ					30		緑
		にら					5		黄
		さとう					0.2		
		こいくちしょうゆ					0.5		
		こしお					0.1		
	こしょう					すこし		黄	
	なたねあぶら					0.5			
	かきたまじる	たまごぶん					20		赤
		でんぶ					0.5		黄
		かたまね					10		赤
		かたまね					30		緑
		にまんじゅ					10		緑
		みつば					3		緑
		うすくちしょうゆ					4.8		
		けずりぶし					2		
		だし					0.2		
		だし					130		
実施校：全校									
552	25.6	2.3	313	2	347	0.51	0.55	13	3.9

31 日 (水)	しょくパン			しょくパン						黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	しろいんげんの クリームシチュー			しろいんげんまめ(かんそう) 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 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			8 20 1 40 40 20 1 30 5 2 2 0.6 35 1			赤 赤 黄 緑 緑 赤 黄 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
	569	26.1	2.3	355	1.9	255	0.43	0.57	49	9.5

【オキナグサ】 に 【オキナグサ】

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 価 色
23 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			5		緑
				さとう			2		黄
				みりん			1		
			こしょう			4			
			うゆ			2			
			しょうゆ			2			
			すけずり			2			
			だしたねあぶら			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	
			こしょう			1			
			うゆ			0.5		黄	
			だしたねあぶら						
実施校：茨木・春日・春日丘・三島・中条・玉櫛・阿威・福井・大池 東・水尾・太田・天王・葦原・郡・庄栄・沢池・畑田・山手台 耳原・穂積・白川・西・彩都西									
606	23.3	1.8	269	1.8	300	0.27	0.46	27	7.7

26 日 (金)	ごはん			ごはん			低 中 高 161 184 230	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 う が 30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2 2.4 0.6 0.9 55 2				赤		
								緑		
								緑		
								黄		
								黄		
								黄		
								黄		
								黄		
ザワークラウト			ショルダーベーコン キャベツ すしお こしょう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 すこし 0.5		赤 緑 黄		
ひとくちゼリー			ひとくちゼリー(ぶどう)			1 こ (22)		黄		
600	22.7	2.1	286	1.9	231	0.33	0.49	51	7.9	

今^{こん}月^{げつ}の^の野菜^{やさい} 1月^{いちがつ}の^の米^{こめ}、龍^{りゅう}王^{おう}みそ、青^{あお}ね^ねぎ(12日^{にち}・17日^{にち}・19日^{にち}・30日^{にち})
 白^{しろ}ね^ねぎ(23日^{にち}の一部^{いちぶ})、キャベツ^{きゃべつ}(25日^{にち}の一部^{いちぶ})、大^{だい}根^{こん}(11日^{にち}・12日^{にち}・22日^{にち}・18日^{にち}・19日^{にち}の一部^{いちぶ})、にんじん(18日^{にち}・25日^{にち}・30日^{にち})、白^{しろ}菜^{さい}(23日^{にち})
 ほうれん草^{そう}(24日^{にち}の一部^{いちぶ})は茨^{いば}木^き市^し産^{さん}を使用^{しやう}し、玉^{たま}ねぎ(いちぶ・さつまいも)は有^{ゆう}機^き栽培^{さいばい}、みかんは特^{とく}別^{べつ}裁^{さい}培^{ばい}のものを使用^{しやう}する予^よ定^{てい}です。