

茨木市教育委員会

みどり
緑・・・おもに体の調子を整えるものになる食品

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 色
14 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
	うまに			とりにく			20			赤 赤 黄 緑 黄 赤 緑 緑 緑 黄 黄
				さつまあげ			10			
				うずらたまご			20			
				じゃがいも			60			
				にんじん			20			
				さとう			2			
				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			
	こんにゃくソテー			いとこんにゃく			35			
				やきぶた			10			
			つちしょうが			0.5				
			しろな			20				
			にんじん			15				
			さとう			0.5				
			さけ			1				
			こいくちしょうゆ			2				
			なたねあぶら			0.5				
630	24.6	1.7	321	2	465	0.34	0.56	30	8.3	

15 日 (水)	うずまきパン			うずまきパン			低75 中89 高104			
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1ぼん			赤
	コロッケ			コロッケ なたねあぶら			1こ(50) 9			黄 黄
	とんかつソース			トンカツソース			クラス1ぼん			
	キャベツソー			キャベツ しお こしょう なたねあぶら			25 0.05 すこし 0.3			緑 黄
	こめこのとうにゅう			ショルダーベーコン			10			赤 緑 緑 緑 緑 緑 赤
	コーンスープ			クリームコーン(かん)			30			
				ホールコーン			10			
				たまねぎ			40			
				にんじん			20			
				パセリ			1			緑 緑 赤 黄
				とうにゅう			20			
				こめこ			3			
				みず			10			
				しお			0.6			
				こしょう			すこし			黄
				ポークスープ			60			
				なたねあぶら			1			
707	22.8	3.3	313	1.8	284	0.35	0.51	26	4.6	

16 日 (木)	ごはん	ごはん						黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぽん					赤	
	さばのピリッとジャン	さば あおねぎ つちしゅうが にんにく さとう さけ す こいくちしょうゆ トウバンジャン みず	1 きれ (50) 2 1 0.5 3 1.5 2 4.5 0.1 15					赤 緑 緑 緑 黄	
	どんがめじる	なす とうふ(れいとう) あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ すりごま りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 20 5 20 10 5 1 11 3 130					緑 赤 赤 緑 緑 黄 赤	
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1 こ (0.8)					緑	
718	26.4	2.9	382	2.4	255	0.25	0.55	9	2.9

※^{えいようか}栄養価は、^{ちゅうがくねん}中学年の^{えいようせつしゅりょう}栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	賞賛 三色					
17 日 (金)	ごはん ぎゅうにゆう ミートボールシチュー	ごはん ぎゅうにゆう にたご だんご ねぎ じゃがいも セリ むね たまご コンニャク トマト ジャガイモ ウサギ肉 さといも しょうゆ	1 ぽん 35 50 20 15 5 4 10 2 0.3 1 1 0.5 すこし 55 1 40 10 10 0.1 すこし	賞 赤 赤緑 緑 緑黄 黄					
	ポテトサラダふう	じゃがいも りんじん コンニャク ポテト しょう油	40 10 10 0.1 すこし	賞 黄 黄緑 緑					
	たまごぬきマヨネーズ	たまごぬきマヨネーズ	クラス 1 ぽん	賞					
	エンゼル kcal	たん白質 g	食塩相当量 mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g	
758	18.9	2.3	268	1.4	338	0.28	0.45	21	7.1

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
22 日 (水)	きなこパン				〔 コッペパン たねあぶら 〔 きなとご さしお 〕			〔 低中 高 45 60 75 9 8 5 0.1	黄 黄赤黄	
	ぎゅうにゅう ウインナーカクテル				ぎゅうにゅう フラン克福ルト フールコーン にんじん しおしょ うな こたねあぶら			1 ぼん 40 10 5 0.1 すこし 0.5	赤 赤緑緑 黄	
	キャベツのスープ				キャベツ たまご にんじん えのき すし けし しょうゆ ごしょう ぶし ずり だし			30 30 10 5 5 すこし 2 0.2 130	緑 緑緑緑 緑	
622	23.6	2.8	307	2.1	196	0.35	0.49	20	4.7	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養 要素 色
27 日 (月)	ごはん			ごはん			1 ぼん			黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう						赤
	ごぼういりぶたじゃが			さきごぼう			10			緑
				きくごぼう			25			赤
				いかにいも			50			黄
				いもとこんにゃく			15			緑
				たねごん			30			黄
				にきどり			20			黄
				さみち			2			
				ごうち			1			

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
30 日 (木)	ごはん				ごはん			1 ぼん		黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					赤
	とりとうずらたまごの さつぱりに				〔とりにく にんにく さとう すこい くちしょうゆ うずらたまご こんにゃく〕			60 0.1 2 4 4 20 30		赤 緑 黄
					〔ぶたにく さけ ツ キャベツ ねぎ たまねぎ じゃがいも にんじん マ しょうまい ろくろ しょうゆ ごま油 しょう油 あぶら〕			10 1 50 30 20 15 5 1 3 0.1 すこし 1		赤 緑 緑 緑 緑 黄
631	30.3	1.5	306	2	300	0.32	0.58	34	3.6	黄

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

20 日 (月)	しょくパン	しょくパン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
----------------	-------	-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

[illegible][illegible]

今月の脂肪エネルギー比：24.1%

こんでて
このマークの献立は
けい らん たまご じよ きょ しょく ひ
鶏卵・うずら卵除去食の日です。

とわか せん たまご い
●10日(金) 卵入りとうがんスープ(鶏卵)

じゅうようか か に たまご
●14日(火) うま煮(うずら卵)

にち か や さい たまご しる けい らん
●21日(火) 野菜たっぷり卵みそ汁(鶏卵)

にち もく とり たまご に たまご
●30日(木) 鶏とうずら卵のさっぱり煮(うずら卵)

こんでて にゅう にゅう せい ひん じよ きょ しょく ひ
このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です。

ついでち すい こ けい にゅう せい ひん
●1日(水) 固形チーズ(乳製品)

おいか げつ にゅう
●6日(月) コーンシチュー(牛乳・バター)

ほかつ げつ に よろ ぎゅう にゅう
●20日(月) マカロニのクリーム煮(ピザ用チーズ・牛乳・バター)

21 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
	ツナこんそぼろ	【まぐろオイルづけ うちしんしょうが いとしんにやく みつば しごろごま さとう みりん いくちしうゆ なたねあぶら	40 0.5 20 3 2 1 1 1 3 0.5						赤 緑 緑 黄 黄
	やさいたっぷり たまごみそしる	たまごがいも たじゃねぎん たまねじん にもやし あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 20 20 10 10 3 11 3 130						赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤
667	25.9	2.7	377	2.2	212	0.19	0.46	11	5.4

[illegible]

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
	ぎゅうにくと トマトのにこみ				〔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 トマトみずに(かん) パセリ ケチャップ 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 40 20 10 0.5 15 1 0.5 すこし 60 1				赤 緑 黄 緑 緑 緑
	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				おうとう(かん) みかん(かん)				20 20				黄 緑 緑
637	22.7	2.4	319	3.8	253	0.3	0.48	51	8.3				

に ほん あじ

日本の味めぐり

し が けん にち もく じる

【滋賀県】16日(木)「泥亀(どんがめ)汁」

「どんがめじる」または「どろがめじる」ともいいます。近江商人宅で、夏場
 に作られていたみそ汁で、切れ目を入れたなすと、すったごまが使われてい
 ます。すったごまが泥のように見え、なすの切れ目が亀のこうらのように見
 えることから「泥亀汁」と名付けられました。なすは、体の熱を外に逃がす
 働きがあるカリウムが多く含まれているので、暑い夏にぴったりの野菜です。

こんげつ しようしょくひんげんざいりよう
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 げい 固形チーズ	コチジャン	コロック	とう ちゅう 豆乳	ゆかりのふりかけ	にく だん こ 肉団子	たまご ぬ 卵抜きマヨネーズ	ぴざ しょう ピザ用チーズ	
ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳	米みそ(大豆、米、食塩) 水あめ 麦芽エキス 米こうじ調味料 (米、米こうじ、ぶどう糖) 乾燥唐辛子 砂糖 食塩 酵母エキスパウダー ※大豆	【具材】じゃがいも 玉ねぎ 砂糖 しょうゆ 食塩 白ワイン 食用大豆油 胡椒 【衣】パン粉(小麦粉、植物性ショートニング、砂糖、イースト、 食塩、イーストフード、VC) パッターミックス(小麦粉、 ライ麦粉、コーンフラワー、増粘剤(グァーガム)) 水 ※小麦、大豆	大豆 水 ※大豆	赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料	豚肉 玉ねぎ パン粉(小麦、 イースト、砂糖、食塩、品質改良剤) でんぷん(じゃがいも) 粉末状植物性たんぱく 砂糖 食塩 酵母エキス 香辛料 ※豚肉、小麦	食用植物油 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[加工でんぷん (とうもろこし)、キサンタン] 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆	ナチュラルチーズ セルロース ※乳	
わ ふう 和風ドレッシング			まろ しょう まろオイル漬	ぱいん ぜりー パインゼリー		なま ぎ 生揚げ	な ぷらー ナンプラー	しゃいん ます かつ ぜりー シャインマスカットゼリー
食用植物油 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			まぐろ 米油 食塩 水	パイナップル果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤 クエン酸 クエン酸 Na 香料 水		豆乳 でんぷん(とうもろこし) トレハロース 豆腐用凝固剤 ぶどう糖 揚げ油(植物油) 水 ※大豆	カタクチイワシ 食塩	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

こんげつ や さい
今月の野菜
 がつ いばらき さん い か とお
 6月の茨木産は以下の通りです。
 こめ りゅうおう あお
 米、龍王みそ、しろな、青ねぎ(10
 日・16日の一部)、玉ねぎ(10日・
 16日の一部、24日)、じゃがいも
 (24日、14日・27日の一部)、キャ
 ベツ(15日・24日の一部)、にんじ
 ん(24日の一部)
 また、玉ねぎの一部は特別栽培の
 ものを使用する予定です。

 **オープン** こんだて
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
ちょうり
調理しています。

おきなわ いれい ひ にち
沖縄慰霊の日(23日)にちなんで、
 おきなわ しよくざい おきなわ りょうり と い
沖縄の食材や沖縄の料理を取り入れています。

●クープイリチ…豚肉と細切り昆布をこんにやくなどと炒めた料理です。
 おきなわ ほうげん こんぶ いたち もの い み
 沖縄の方言でクープは「昆布」、イリチは「炒め物」という意味です。

とう ぷ せいでんりょう おきなわけん にほんいち
 ●豆腐ともずくのスープ…もずくの生産量は、沖縄県が日本一です。

あた た ち いき そだ
 ●パインゼリー…パインアップルは、暖かい地域で育ちます。
 せいでんりょう おきなわけん にほんいち
 パインアップルの生産量も、沖縄県が日本一です。

