

令和4年(2022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…おもに体を調子を整えるもとになる食品 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)	栄養三色
1日 (金)	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 (200mL)	赤
	たこいりおこのみあげ	たこ いか キャベツ にんじん しお こむぎこ なたねあぶら	10 10 30 10 0.2 15 21	赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	とんかつソース	トンカツソース	クラス 1 ぼん	黄
	しらたまみそしる	しらたまもち 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	25 5 20 10 5 11 3 130	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	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	22.2 2.8 367 1.8 242 0.18 0.37 17 3.2	
	831			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
6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
	ハンバーグのケチャップソースかけ	ハンバーグ ケチャップ トンカツソース さとう	1 匁 (50) 6 3 1	赤 赤 黄
	こめこのかぼちゃミルクコーンポタージュ	かぼちゃ ショルダーベーコン クリームコーン(かん) たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう こめこ みず しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	20 10 30 40 20 1 30 3 10 0.6 すこし 45 1	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	649	26.6 3.3 339	1.9 325 0.37 0.64 22 4.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
11日 (月)	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
	タコライス	ぶたミンチ にんにく さけ チリパウダー だいす(みず)にきざみ たまねぎ トマト にんじん セロリ ピーマン ケチャップ ウスターソース カレールー おしょう なたねあぶら	40 0.3 1 0.05 10 30 10 10 5 5 10 2 0.25 0.3 0.3 すこし 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ゆでキャベツ	キャベツ	20	赤
	スライスチーズ	スライスチーズ	1 まい (20)	赤
	やさいスープ	たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	30 15 10 5 5 2 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	650	29.6 2.6 412	1.7 341 0.6 0.57 24 4.5	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
14日 (木)	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
	きりぼしだいこんいりビビンバ	きりぼしだいこん ぶたにく チンゲンサイ もやし にんじん あおねぎ にんにく しろうま さとう ごまあぶら なたねあぶら	4 30 20 20 10 3 0.3 1 1 3 7 0.3 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	たまごいりレタススープ	たまご でんぶん レタス たまねぎ にんじん うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる	20 0.5 10 20 10 4 0.1 すこし 2 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	583	24.3 2.1 317	1.6 314 0.48 0.54 13 3.1	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4日 (月)	しょくパン	しょくパン	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	レンズまめのキーマカレー	レンズまめ(ゆで) ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ ウスターソース カレールー しお こしょう なたねあぶら	10 40 0.5 0.5 30 10 5 10 0.6 0.6 0.3 0.3 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	キャベツのスープに	キャベツ バラベーコン じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる	40 10 30 30 20 0.5 2 0.4 すこし 2 65	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	612	29.9 2.9 316	2.3 319 0.72 0.55 41 8.5	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
7日 (木) (七夕献立)	ちらしずし	ちらしずし にんじん たけのこ ほししいたけ	低 135 中 162 高 189	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりにく(のぼい)にやき	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 でんぶん	70 1 2 3 3 1 1 3 0.3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	こめこめんいり なたねあぶら	こめこめん かたぬきまぼこ(ぼし) オクラ たまねぎ えのきたけ 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	10 8 5 20 10 10 5 2 0.2 130	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	えだまめ	えだまめ しお	10 0.1	赤 赤
	577	29.2 3.6 265	1.6 207 0.26 0.58 12 2.8	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12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
	さかなのつけやき	さかなぎりみ(かます) さとう さけ こいくちしょうゆ しお	1 きれ (50) 1 2 3 0.2	赤 赤 赤 赤 赤
	あかこんにやくいり いそべに	あかこんにやく ひじき とりにく じゃがいも にんじん さとう みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だしけずり	24 1.5 30 55 20 2 1 3 2 2 2	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	633	30 1.8 278	20.3 246 0.25 0.65 19 7.4	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
15日 (金)	ごはん	ごはん	1 ぼん (180mL)	黄
	のむヨーグルト	のむヨーグルト	1 ぼん (180mL)	赤
	マーボー豆腐	とうふ(れいとう) ぎゅうにく(ぼそぎり) つちしょうが たまねぎ にんじん にら さとう あかだしみそ みそ トウバンジャン でんぶん なたねあぶら	75 20 0.5 40 15 5 1 4 4 0.1 1 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	むしシュウマイ	シュウマイ	2 匁 (36)	赤
	ピーマンとにんじんの こんぶいため	ピーマン にんじん しおこんぶ しお なたねあぶら	20 5 0.3 0.1 0.3	赤 赤 赤 赤 赤
	667	22.5 2.3 370	10.4 293 0.27 0.45 62 4	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5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
	さかなのたつたあげ	さかなぎりみ(さわら) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら	1 きれ (50) 1 1 3 12 2.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤
	はるさめととりにくの いためもの	はるさめ とりにく つちしょうが さけ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ 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	10 20 0.5 1 45 15 10 5 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	680	26.3 1.3 264	1.3 211 0.21 0.58 8 2.3	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
8日 (金) (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 みず あぶらあげ つきこんにやく ささがきごぼう にんじん あおねぎ えのきたけ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる	10 10 5 24 10 10 5 5 5 2 0.2 130	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	かぼちゃのにも	かぼちゃ さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	60 1.5 1.5 1.5	赤 赤 赤 赤
	514	16 1.5 286	1.3 360 0.21 0.41 30 5.4	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13日 (水)	コッペパン	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	イタリアンスパゲティ	スパゲティ バラベーコン フランクフルト たまねぎ にんじん トマトみずに(かん) パセリ こむぎこ ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	30 10 10 40 10 7 1 12 2 0.4 すこし 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	コーンとごぼうのサラダ	ホールコーン ささがきごぼう にんじん さとう こいくちしょうゆ しお こしょう なたねあぶら	15 20 20 0.5 0.8 0.1 すこし 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	585	20.6 2.5 291	1.4 323 0.35 0.43 16 6.4	

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19日 (火) (1学期給食最終)	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
	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 ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら カレー 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	20 1 10 30 0.1 0.1 1 40 50 20 5 6 2 2 0.8 3 1.5 1.5 2 0.5 0.8 すこし 35 1	赤 赤
	みかんゼリーミックス	みかんゼリー パインアップル(かん) みかん(かん)	30 30 15	赤 赤 赤
	715	19.7 1.5 274	3 268 0.45 0.47 34 7	

7月の脂肪エネルギー比：20.6% ※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 成分		
8月26日(金) (2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		
	こめこのポークカレー	ぶたにく おちしょうが にんにく あかワイン じゃがいも たまねぎ にんじん カレーこめ 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 ポークスープ なたねあぶら	30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 55 2	赤 緑 黄 緑 黄		
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ しお こしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 0.5	黄 赤 緑 黄		
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg		
	680	20.9	1.9	285		
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	
	1.4	237	0.46	0.48	51	7.9

29 日 (月)	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
	ぶたにくの ケチャップがらめ				ぶたにく(かくぎり) つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら ケチャップ ウスターソース さとう				60 1 1 3 12 3 5 3 2				赤 緑 黄 黄 黄
	じゃがいもと キャベツのスープ				じゃがいも キャベツ バラベーコン たまねぎ にんじん パセリ うすくちしょうゆ しお こしょう だしけずり だしじる				20 20 5 20 10 0.5 4 0.1 すこし 2 130				黄 緑 赤 緑 緑 緑 黄

30 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
	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						
		さけ	3						
		こいくちしょうゆ	4.5						
		みず	8						
		かきたまじる	〔たまご	20					
		でんぶん	0.5						黄
		たまねぎ	30						緑
		えのきたけ	10						緑
		にんじん	10						緑
		みつば	3						緑
		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						
	つぼづけ	つぼづけ	10						緑
690	25.7	2.9	276	1.8	226	0.27	0.65	6	3

実施日	献立名				食品名				1人分量(g)			栄養 成分
31 日 (水)	しよくパン				しよくパン							黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん			赤
	だいずシチュー				だいず (れいとう)				20			赤
					〔とりにく				20			赤
					しろワイン				1			黄
					じゃがいも				30			緑
					たまねぎ				50			緑
					にんじん				20			緑
					パセリ				1			緑
					ぎゅうにゅう				30			赤
こむぎこ					3			黄				
バター					1			黄				
なたねサラダあぶら					1			黄				
しお								0.6				
こしょう								すこし				
とりがらスープ								35				
なたねあぶら								1			黄	
ハムとキャベツのソテー				ハム				10			赤	
				キャベツ				60			緑	
				しお				0.2				
				こしょう				すこし				
				なたねあぶら				0.5			黄	
596	27	2.3	361	1.8	259	0.39	0.59	47	8.9			

8月の脂肪エネルギー比：29.5%

 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。

 このマークの献立は、鶏卵除去食の日です。
●7月14日(木) 卵入りレタススープ(鶏卵)
●8月30日(火) 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6日(水) 米粉のかぼちゃミルクコーンポタージュ(牛乳)
●7月11日(月) スライスチーズ(乳製品)
●7月19日(火) 夏野菜カレー(牛乳・バター)
●8月31日(水) 大豆シチュー(牛乳・バター)

今月の野菜
米・龍王みそ、キャベツ(4日の一部)、青ねぎ(8日・11日の一部)、トマト(11日の一部)
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。

ちらしずしの具		ハンバーグ			シュウマイ		みかんゼリー		つぼ漬け		
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		豚肉 鶏肉 玉ねぎ 粒状植物性たんぱく 豚脂 難消化性デキストリン 果糖ぶどう糖液糖 つなぎ（でんぶん（とうもろこし） 粉末状植物性たんぱく） ドロマイト ぶどう糖加工品 ポークエキス 発酵調味料 食塩 加工油脂 酵母エキス チキンブイヨン 加工でんぶん（キャッサバ） クエン酸鉄 Na 他キャリアーオーバー 水 ※豚肉、鶏肉、大豆			【具材】 豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぶん（じゃがいも） しょうがペースト 調味料（砂糖 食塩 酵母エキス ポークエキス 香辛料） 【皮】 小麦粉 還元水あめ 水 ※豚肉、小麦		みかん果汁（還元） 果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖 ゲル化剤 グラニュー糖 酸味料 香料 クエン酸鉄 Na 水		大根（塩漬け・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		
型抜きかまぼこ（星）		米粉めん		塩こんぶ	練梅	飲むヨーグルト		トンカツソース（クラス一本づけ）		チリパウダー	スパゲッティ
魚肉（スケソウダラ） うらごし南瓜 加工でんぶん（キャッサバ） でんぶん（じゃがいも） 砂糖 発酵調味料 食塩		うるち米 でんぶん（じゃがいも） pH調整剤 グリシン 植物油		昆布 しょうゆ 砂糖 食塩 ※大豆、小麦	梅 食塩	乳製品（脱脂粉乳、全粉乳、ホエイパウダー、クリーム） 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖 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		野菜・果実 砂糖 醸造酢 食塩 でんぶん（とうもろこし） 香辛料 魚肝油 鰹節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス		パプリカ 食塩 クミン 赤唐辛子 オレガノ ガーリック	小麦 ※小麦

日本の味めぐり【和歌山県】
7月7日(木) 鶏肉の梅肉焼き
和歌山県は「南高梅」の産地のみなべ町、田辺市をはじめ、梅の産地で梅干し作りが盛んです。完熟の梅が採れる6月頃になると、梅干し作りが始まります。梅の栽培面積、出荷量ともに全国1位で和歌山県を代表する特産物のひとつです。
給食では焼いた鶏肉に、ねり梅・さとう・しょうゆなどで作った梅肉たれをかけます。

7月15日(金)
牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつかます。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。
7月1日(金)「たこ入りおこのみ揚げ」は6月22日(水)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

夏を元気に過ごすための夏バテ対策

こまめに水分補給をしよう
のどがかわいている時はすでに水分が不足していると言われています。のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

1日3食栄養バランスのよい食事をとろう
黄・赤・緑の食品をバランスよく取り入れましょう。

温かい食べものをとろう
冷たいものばかりだと胃腸の機能が低下してしまいます。温かい食べものもとしましょう。

しっかり睡眠をとろう
睡眠は体力の回復に効果的です。夜更かしをしないで十分な睡眠をとしましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう
体温調節をスムーズに行うためにも汗を上手にかけるようにしましょう。