

茨木市教育委員会

みどり からだ ちょう し ととの しよくひん
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
17 日 (月)	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
	エリンギの クリームシチュー			エリンギ			15		緑
				〔とりにく			20		赤
				〔しろワイン			1		
				じゃがいも			50		黄
				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	
みかんゼリーミックス			みかんゼリー			40		黄	
			みかん(かん)			30		緑	
604	22.4	1.9	323	3.5	277	0.32	0.58	34	8.8

18 日 (火)	ごもくごはん			ごもくごはん			低 156 中 182 高 208		黄
	にんじん・こんにゃく・しいたけ・たけのこ・ちょうみりょう								
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん		赤
	さかなのゆうあんやき			さかなきりみ(さわら)			1 きれ(50)		赤
				ゆずす			0.1		緑
				さとう			1		黄
				みりん			1.5		
				さけ			1.5		
				こいくちしょうゆ			3.5		
	ごったじる			とうふ(れいとう)			25		赤
			あぶらあげ			5		赤	
			だいこん			20		緑	
			にんじん			10		緑	
			まいたけ			5		緑	
			あおねぎ			5		緑	
			りゅうおうみそ			11		赤	
			にぼし			3			
			にぼしだし			130			
568	27.1	3.3	375	2.1	187	0.21	0.56	6	4.5

19 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
	むしシュウマイ 			シュウマイ			2	こ (36)		赤
	キャベツのスープに			キャベツ			50			緑
				ショルダーベーコン			5			赤
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			緑
				パセリ			0.5			緑
				うすくちしょうゆ			2			
				しお			0.4			
				こしょう				すこし		
				だしけずり			2			
				だしじる			65			
	だいがくいも			さつまいも			40			黄
			なたねあぶら			2			黄	
			さとう			10			黄	
			す			0.5				
			みず			5				
641	23	2.7	326	1.7	239	0.34	0.53	41	4.6	

※栄養価は、^{えいようか}栄^{ちゅうがくねん}養^{えいようせっしゅりよう}価^はは、^{ちゅうがくねん}中^{えいようせっしゅりよう}学^は年^はの^は栄^は養^は摂^は取^は量^はです。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 成分					
20 日 (木)	ごはん ぎゅうにゅう きぬがさどん  えのきたけのすましじる	ごはん	1 ぼん	黄					
		ぎゅうにゅう	40	赤					
		たまご	7	赤					
		あぶら	10	赤					
		にんじん	5	赤					
		しめおね	5	赤					
		あさぎ	1	赤					
		みさうり	1	赤					
		さけ	0.5	赤					
		すし	3	赤					
だし	1	赤							
えのきたけ	20	緑							
かまぼこ	10	赤							
たまご	10	赤							
あまね	30	赤							
にんじん	10	赤							
あおき	5	赤							
わかめ	1.5	赤							
うす	5	赤							
け	2	赤							
だし	0.2	赤							
だ	130	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			食物繊維 g	
					ナトリウム mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
600	23.4	2.1	304	1.8	330	0.26	0.57	8	3.3

21 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
	だいこんのおでんチゲ	だいこん	70						緑
		とりにく	20						赤
		さつまあげ	20						赤
		なまあげ (わいとう)	20						赤
		あかこんにゃく	20						
		はくさいのキムチ	10					緑	
		さけ	2						
		みそ	5					赤	
		だしけずり	1						
	ぶたにくとチンゲンサイの いためもの	ぶたにく	15						赤
		チンゲンサイ	50						緑
		にんじん	10						緑
		みりん	0.5						
		こいくちしょうゆ	2						
しお		0.1							
こしょう		す 0.1							
でんぶん		0.5						黄	
なたねあぶら		0.5						黄	
603	26	1.9	385	17.9	244	0.35	0.5	25	3.6

[illegible]

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)		栄養 三色
25 日 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あげさばのみそがらめ 				むぎごはん ぎゅうにゅう さばしょうが つぎくちしょうゆ でんぶんあぶら なみそ みしろ みさとりん みさけず み			1 ぼん 1 きれ (50) 1 1 2 12 2.5 6 4 3 1.5 1.5 7		黄 赤 赤緑 黄 黄赤 赤黄
	すましじる				たまねぎ えのき にんじん みつば わさめ うすくち けだし だし ぎたん たん ば めくち しょうゆ ぶん ぶ る			20 10 10 3 2 5 2 2 0.2 130		緑 緑 緑 緑 赤 緑 赤 緑
737	24.2	2.5	264	1.6	184	0.25	0.57	4	3.1	

[illegible][illegible]

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 成分 色
28 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
	すきやき				ぎゅうにく			30			赤
					いとこんにゃく			20			
					やきどうふ(わいとう)			20			赤
					はくさい			50			赤
					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
657	23.6	1.6	324	1.9	178	0.25	0.48	23	3.8		

31 日 (月)	おおきいコッペパン			コッペパン									黄
	ぎゅうにゆう			ぎゅうにゆう			1 ぼん						赤
	ピリピーンズ			だいたく (れいとウ)			15						赤
				(ぶたがいの)			20						赤
				じまんにじん			1						黄緑線緑線
				トマセリヤダツプーヌ			50						黄
				ケウスとくちんしやうゆ			20						黄
	ザワークラウト			バタバタコン			10						赤
				キツシおのな			60						赤
				マーガリン			1.5						緑
				マーガリン			0.1						黄
				マーガリン			すこし						黄
				マーガリン			すこし						黄
				マーガリン			すこし						黄
				マーガリン			すこし						黄
663	25.6	2.5	328	1.8	254	0.55	0.5	51	9.5				

今月の脂肪エネルギー比：23.6%

	おにぎり	おにぎり	低中高 122	(100) (200) (300)	黄					
運動会予備日献立	ぎゅうにゆう あげどりのすぶたふう	ぎゅうにゆう 【 とちにく つけにい こんいぶ んたねが まんにん ーケマン さすチャ すりッ いくら いがしー どなあぶ なぶら 】	くしょうが ちしょうゆ くんあいぶら いぎんも ンマツ ヤウ しー うゆ	1 ぽん 40 0.3 0.5 2 10 2 40 40 20 5 4 2 3 10 1	赤 赤緑 黄 黄 黄 黄					
	うんどうかいよびひ　　うんどうかいよびひ　　うんどうかいよびひ 運動会予備日に「運動会予備日献立」を実施 がっこう　　ごんがで する学校については、献立が変更されます。									
	673	22.1	2.1	255	0.9	83	0.16	0.36	23	5.4

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。

いちごジャム	味の付けのり	生揚げ	みかんゼリー	五目ごはんの素	シュウマイ	白菜のキムチ
いちご 糖類(砂糖)	乾のり しょうゆ	豆乳 でんぷん(とうもろこし)	みかん果汁(還元)	にんじん こんにゃく しいたけ	【具材】豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん(じゃがいも) しょうがペースト	白菜 大根 唐辛子
糖類(麦芽糖)	砂糖 昆布	ぶどう糖 揚げ油(植物油)	果糖ぶどう糖液糖 果糖 砂糖	たけのこ しょうゆ みりん	調味料(砂糖、食塩、酵母エキス ポークエキス、香辛料)	にんにく 人参 長ねぎ
レモン果汁	発酵調味料 食塩	トシハロース 豆腐用凝固剤 水	ゲル化剤 グラニュー糖 酸味料	砂糖 食塩 植物油 水	【皮】小麦粉 還元水あめ 水	しょうが 食塩 砂糖
ゲル化剤(ペクチン)	※小麦、大豆	※大豆	香料 クエン酸鉄 Na 水	※小麦、大豆	※豚肉、小麦	昆布 酵母エキス
和風ドレッシング		マーガリン		トック	ペンネ	焼き豆腐
食用植物油	しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖 砂糖 醸造酢	食用植物油	食用精製加工油脂	上新粉	小麦	豆乳
玉ねぎ	食塩 かつお節エキス にんにく加工品 酵母エキス	食塩 乳化剤 香料 カロチン色素 水	加工でんぷん(じゃがいも)	加工でんぷん(じゃがいも)	※小麦	加工でんぷん(とうもろこし)
乾燥玉ねぎ	しいたけエキス 香辛料 増粘剤 水	※大豆(蛋白質量 1ppm 未満、また蒸留・精製の為表示不要)	酒精 食塩 水	酒精 食塩 水		加工でんぷん(米)
※大豆						塩化マグネシウム 水
						おにぎり
						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

こんげつ や さい
今月の野菜

10月の米の一部、龍王みそ、
膏ねぎ、キャベツ（5日・19
日・26日・31日の一部）は
茨木市産を使用し、また、玉
ねぎの一部は有機栽培のもの
を使用する予定です。

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

● 7日 (金) 卵とほうれん草のすまし汁 (鶏卵)

● 11日 (火) 大根と豚肉とうずら卵の煮物 (うずら卵)

● 20日 (木) 衣笠丼 (鶏卵)

● 27日 (木) プリプリ中華炒め (うずら卵)


 このマークの献立は乳・乳製品除去食の日です。

●17日(月) エリンギのクリームシチュー (バター・牛乳)

●24日(月) 秋のポークカレー (バター・牛乳)

 こんだて
このマークの献立は、スチームコンベクション
ちようり
オープンで調理しています。

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

ごんだて がいめ あ あぶら しよう

にち か にち すい

25日(火)「揚げさばのみそがらめ」は19日(水)の

だいにくいち あ あぶら しよう

「大学芋」を揚げた油を使用しています。

【いわしの日】10月4日(火)「いわしのしょうが煮」
 がつ よっか ひ
 10月4日は、1 (い) 0 (わ) 4 (し) で、「いわしの日」です。
 おはしをじょうずに
 つか 使って、ほねをとり
 た だして食べましょう。

きょう か じょ かん れん こん だて
【教科書と関連した献立】

に ち す い ばん き
26日(水)「サラダで元気」

ねん せい こく ご ばん き
1年生の国語に「サラダで元気」というおはなしがあります。

びょう き ばん き どうぶつ おし
病気になったおかあさんを元気にするために、動物たちに教

ばん き
えてもらって、元気がでるサラダをつくるおはなしです。

きゅうしよく
給食に、このおはなしをもとにしたサラダが

とうりょう
登場します。



にほん あじ
日本の味めぐり




きょう と あ はつか もく きぬ がさ どん
【京都府】20日(木)「衣笠井」

きょう と きぬ がさ やま やま あつ なつ やま
 京都に衣笠山という山があります。むかし、暑い夏に、この山
 きぬ めの ゆき み
 にまっしろな絹の布をかけて、雪がふったように見せたことが
 やま よ
 あるそうです。このため「きぬかけ山」とも呼ばれています。
 うえ たまご あぶら あ ぶらり やま み た
 ごはんの上に卵でとじた油揚げをのせた丼を、この山に見立
 きぬ がさ どん な づ
 てて、「衣笠丼」と名付けました。