

茨木市教育委員会

えいようさんしょく き しよくひん あか からだ しよくひん みどり からだ ちょう し との しよくひん
<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 価 色					
1 日 (火)	ごはん			ごはん	161 184 207 1 ぼん (200mL)	黄					
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		赤					
	ぎゅうにくとれんこんの いためもの			ぎゅうにく れんこん にんじん さやいんげん さとう みりん こいくちしょうゆ なたねあぶら		25 30 15 5 1 0.5 3 0.5 赤 緑 緑 緑 黄					
	たぬきじる			さつまあげ あぶらあげ ごんやぐ だいのこんたけ えのきたん にんじん あおねぎ つちうが うすく うすく でんぶ けずり にぼし だしじる		10 5 24 15 10 10 5 0.5 5 1 1 1 130 赤 赤 緑 緑 緑 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		鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
							エネルギー kcal	B1 mg	B2 mg	C mg	
	593	22.7	1.7	314		1.7	279	0.23	0.47	21	3.4

実施日	献 立 名			食 品 名			1 人分量(g)			栄養 三 色
7 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
	にくだんごのスープに			にくだんご			30			赤
				じゃがいも			20			黄
				はくさい			50			緑
				たまねぎ			30			緑
				にんじん			20			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			
	ヨーグルトあえ			プレーンヨーグルト			20			赤
				みかん(かん)			30			緑
				おうとう(かん)			30			緑
578	22.6	2.4	332	1.8	262	0.29	0.55	27	6	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)			栄養成分
10 日 (木)	ごはん			ごはん			低 161 中 184 高 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			とりにくが つちんぽうが にわん あかがいも やまねぎんご まんじりこ レンミズ じたにか ケウチヤッブ スンタソース チャツソース コイナチしょうゆ しおし ことらスープ となねあぶら			30 0.1 0.1 1 50 50 20 0.7 5 15 4 2 2 2.4 0.6 0.9 すこし 55 2			赤 緑 黄 緑 黄
	ザワークラウト			バラベーツコン キャベツ すおし なう なたねあぶら			10 60 1.5 0.1 すこし 0.5			赤 緑 黄
665	21.9	2.1	288	1.5	240	0.3	0.47	51	8	

実施日	献立名			食品名			1人分量(g)		栄養 三 色	
15 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	
	ぶたにくとだいずの ちゅうかに			〔ぶたにく(かくぎり) つちしょうが だいず(わいとう) たけのこ にんじん あおねぎ さとう みりん さけ こいくちしょうゆ だしけずり なたねあぶら ごまあぶら			15 0.3 30 15 10 3 1.5 1 1 3.5 1 1 0.5		赤 緑 赤 緑 緑 緑 黄	
	トックスープ			トック たまねぎ はくさい にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ だしけずり だしじる			20 20 20 10 5 5 2 130		黄 緑 緑 緑 緑 黄	
	646	23.7	1.6	290	1.7	246	0.32	0.46	10	5

2 日 (水)	バーカーパン			バーカーパン			低 中 高 63 78 94			黄
	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 (60) 9			黄 黄
	とんかつソース			トンカツソース			クラス 1 ぼん			
	ゆでキャベツ 			キャベツ			20			緑
	チンゲンサイのミルクに 			チンゲンサイ ショルダーベコン じゃがいも たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン(かん) ぎゅうにゅう しお こしょう ポークスープ なたねあぶら			20 10 30 40 20 10 10 40 0.6 すこし 25 1			緑 赤 黄 緑 緑 緑 緑 赤
										黄
692	21.6	3	363	1.7	328	0.38	0.57	35	6.8	

8 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
	ぶりのてりやき	ぶり	1 きれ (50)						赤黄
		さとう	2						
		みりん	1.5						
		さけ	1						
		こいくちしょうゆ	4						
		えのきたけ	5						緑
		しめじ	5						緑
		なまいたいけ	5						緑
	しらたまもち	20						黄	
	とりにく	20						赤	
	あぶらあげ	4						黄	
	さといも	10						緑	
	だいこん	10						緑	
	にんじん	10						緑	
	にさがき	5						緑	
	さしろねぎ	5						緑	
	みりん	3						緑	
	うすくちしょうゆ	5							
	けずりおし	2							
	だし	0.2							
	じる	120							
663	29.9	1.6	273	1.5	164	0.26	0.62	6	2.4

11 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					
	えびとさつまいもかきあげ	むきえび	10		赤					
		さつまいも	10		黄					
		いか	15		赤					
		たまねぎ	20		緑					
		ささがきごぼう	10		緑					
		にんじん	10		緑					
		あおのり	0.05		赤					
		しお	0.2							
		こむぎこ	10		黄					
		でんぶん	2		黄					
		なたねあぶら	26.3		黄					
	とうふのみそしる	25		赤						
	とうふ(わいと)	5		赤						
	あぶらあげ	20		緑						
	たまねぎ	5		緑						
	あおねぎ	2		赤						
	わかめ	11		赤						
	りゅうおうみそ	3								
	にぼし	130								
	にぼしだし									
863	23.2	2.2	386	2.1	164	0.21	0.36	9	3.5	

16 日 (水)	くろざとうしょくパン			くろざとうしょくパン			低 中 高		80 96 112	黄
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			1 ぼん			赤
	ベトナムふう とりのからあげ			とりにく あおねにく にんにく さとう こいくちしょうゆ ヌクナム カレー でんぷん なたねあぶら				60 2 0.2 1 2 0.3 0.2 15 3	赤 緑 緑 黄	
	はるさめのさつぱりいため								黄	
								10 15 30 30 20 10 1 1.8 3.8 0.1 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	
677	30.8	2.9	329	2.3	202	0.4	0.6	17	3.7	

4 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
	きのこいりおやこに	えのきたけ	5						緑
		しめじ	5						緑
		とりにく	25						赤
		たまご	30						赤
		たまねぎ	20						緑
		にんじん	10						緑
		あおねぎ	3						緑
		さとう	1						黄
		みりん	1						
		うすくちしょうゆ	3						
		だしけずり	1						
		さつまいものみそしる	さつまいも	30					黄
			あぶらあげ	5					赤
			たまねぎ	20					緑
		にんじん	10					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						
652	26.9	2.5	374	2.4	310	0.26	0.54	17	3.8

9 日 (水)	コッペパン			コッペパン			低 中 高 45 75 89	黄		
	ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう					1 ぼん	赤
	ラーメン			ちゅうかめん (わいとう)					50	黄
				やきふた					15	赤
				やまん					20	緑
				にんじん					10	緑
				にあね					5	緑
				あすく					0.1	
				しこ					すこし	
				うこん					15	緑
				にんじん			4	緑		
				にあね			2	緑		
				あつごう			1.5			
				とんこつ			150			
	チンジャオロースー			ぶたにく (ほそぎり)			30	赤		
				ピーマン			15	緑		
				たけのこ			10	緑		
				にんじん			10	緑		
				みりん			0.5			
				こい			2			
				しお			0.1			
				しょう			すこし			
				でんぶ			0.3	黄		
				なたね			0.5	黄		
	マーガリン			マーガリン			1 こ (8)	黄		
	602	29	3	290	1.3	281	0.61	0.51	21	3.9

14 日 (月)	ごはん	ごはん						黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1	ぼん				赤	
	ごぼういりにくじゃが	ささがきごぼう	10					緑	
		ぎゅうにく	25					赤	
		じゃがいも	50					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			
チンゲンサイのにびたし	チンゲンサイ	30					緑		
	さつまあげ	10					赤		
	にんじん	15					緑		
	えのきたけ	10					緑		
	みりん	1							
	うすくちしょうゆ	2							
	だしけずり	0.5							
649	21.4	1.6	307	1.7	399	0.28	0.49	27	8.5

17 日 (木)	くりいもごはん	くりいもごはん	低 136 中 193 高 219	黄					
	くりかんろに、さつまいも								
	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 つちしょうが ウスターソース さとう さけ こいくちしょうゆ みず	1 きれ (50) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄					
	こまつなのみそしる	こまつな あぶらあげ たまねぎ にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 5 30 10 11 3 130	緑 赤 緑 緑 赤					
	みかん	みかん	1 こ (80)	緑					
	755	25.8	4	399	2.8	282	0.32	0.58	37

※栄養価は、^{えいようか}栄^{ちゅうがくねん}養^{えいようせつしゅりよう}価^はは、^{ちゅうがくねん}中^{えいようせつしゅりよう}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)	栄養色
18日(金)	ごはん ぎゅうにゅう おでん	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		とりにく	20	赤赤
		ごぼう	20	赤赤
		じゃがいも	40	黄
		あかこんにやく	24	緑赤
		だかこんにやく	40	赤
		かきとう	12	黄
		みどり	2	
		しょうゆ	3	
21日(月)	きなこパン ぎゅうにゅう ウインナーカクテル キャベツスープ	コッペパン	45	黄
		なたねあぶら	60	黄赤
		きなこ	8	黄
		さしお	5	黄
		ぎゅうにゅう	0.1	
		1ぼん	1	赤
		フランクフルト	40	赤緑
		ホールコーン	10	赤
		にんじん	5	赤
		しお	0.1	赤
22日(火)	ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんいり ピビンバ	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		きりぼしだいこん	4	緑赤
		にんじん	30	赤
		チンゲンサイ	20	緑
		にんじん	20	赤
		あおねぎ	10	赤
		にんじん	3	赤
		にんじん	0.3	赤
		しょうゆ	1	黄

エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	βカロテン	B1	B2	C	g
615	21.3	1.4	313	20.6	301	0.26	0.51	31	6.9

22日(火)	たまごいりわかめスープ	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		きりぼしだいこん	4	緑赤
		にんじん	30	赤
		チンゲンサイ	20	緑
		にんじん	20	赤
		あおねぎ	10	赤
		にんじん	3	赤
		にんじん	0.3	赤
		しょうゆ	1	黄
25日(金)	ごはん のむヨーグルト ボークシチュー	ごはん		黄
		のむヨーグルト	1ぼん(180mL)	赤
		ぶたにく	30	赤
		にんじん	0.1	赤
		じゃがいも	1	黄
		たまねぎ	50	赤
		にんじん	50	赤
		たまねぎ	20	赤
		にんじん	1	赤
		たまねぎ	5.5	赤

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。

コロッケ		肉団子		プレーンヨーグルト	白玉もち(冷)	マーガリン	ヌクナム	トック
じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト 豚脂		鶏肉 豚肉 玉ねぎ でんぷん(じゃがいも)		生乳	もち粉	食用植物油 食用精製加工油脂	カタクチワイシ	上新粉
パン粉 小麦粉 植物油 コーンフラワー デキストリン		粉末状植物性たんぱく 還元水あめ 食塩 チキンオイル 香辛料		スターター	加工でんぷん(キャッサバ)	乳化剤 香料 カロテン色素 水	食塩	加工でんぷん(じゃがいも)
還元水あめ でんぷん(とうもろこし) 調味料 水		揚げ油(大豆油) ドロマイト ピロリン酸鉄 焼成 Ca 水		水	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
※豚肉 小麦 大豆		※鶏肉 豚肉 大豆		※乳				
栗芋ごはんの具		ごぼう天	生揚げ	型抜きかまぼこ(いちよう)	飲むヨーグルト	のりの佃煮	ごまクリーミードレッシング	運動会予備日献立用
栗(甘露煮)		魚肉(スケソウタラ)	豆乳 でん粉(とうもろこし)	魚肉(スケソウタラ)	乳製品(脱脂粉乳 全粉乳 ホエーパウダー)	糖類(水あめ 砂糖)	食用植物油 砂糖 しょうゆ	おにぎり
さつまいも		魚肉(イトヨリダイ)	ぶどう糖 揚げ油(植物油)	うらごし南瓜	クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖	しょうゆ 海苔 みりん	醸造酢 ごま デキストリン 食塩	
さつまいも		ごぼう でんぷん(じゃがいも)	トレハロース	加工でんぷん(タピオカ)	ポリデキストロース(食物繊維) 乳たんぱく	にぼし かつお カラメル色素	加工でんぷん(とうもろこし)	精白米 のり 食塩
酸化防止剤(ビタミンC)		本みりん 昆布だし 食塩 砂糖	豆腐用凝固剤 水	でんぷん(じゃがいも)	ミルクカルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水	増粘多糖類 水	酵母エキス 増粘多糖類 香辛料 水	加工酢(醸造酢 異性化液糖)
クチナシ色素		植物性油脂	※大豆	砂糖 発酵調味料 食塩	※乳	※小麦 大豆	※大豆 ごま	食塩 昆布だし 食用植物油

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
24日(木)	ごはん ぎゅうにゅう いもに	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		きりぼしだいこん	30	赤
		にんじん	20	赤
		じゃがいも	12	黄
		たまねぎ	20	赤
		にんじん	10	赤
		ごぼう	10	赤
		しょうゆ	2	黄
		さしお	1	黄
25日(金)	ごはん のむヨーグルト ボークシチュー	ごはん		黄
		のむヨーグルト	1ぼん(180mL)	赤
		ぶたにく	30	赤
		にんじん	0.1	赤
		じゃがいも	1	黄
		たまねぎ	50	赤
		にんじん	50	赤
		たまねぎ	20	赤
		にんじん	1	赤
		たまねぎ	5.5	赤

エネルギー	たん白質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	βカロテン	B1	B2	C	g
617	22.4	1.8	315	1.8	206	0.24	0.43	8	4.3

28日(月)	ほうれんそうと ちくわのいためもの	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		だいこん	80	緑赤
		とりミンチ	25	赤
		かつお	0.5	赤
		にんじん	10	赤
		あおねぎ	5	赤
		きりぼし	1.5	赤
		しょうゆ	1.5	黄
		しょうゆ	2	黄
29日(火)	いばらきものみそ汁	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		さかなとれんこんの なんばんづけ	50	赤
		たら(かくぎり)	0.5	赤
		ごぼう	0.5	赤
		ごぼう	10	赤
		ごぼう	2.5	赤
		ごぼう	20	赤
		ごぼう	1	赤
		ごぼう	3	赤

今月の脂肪エネルギー比: 22.8%

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養色
29日(火)	いばらきものみそ汁	ごはん		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		さかなとれんこんの なんばんづけ	50	赤
		たら(かくぎり)	0.5	赤
		ごぼう	0.5	赤
		ごぼう	10	赤
		ごぼう	2.5	赤
		ごぼう	20	赤
		ごぼう	1	赤
		ごぼう	3	赤
30日(水)	しょうパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ	しょうパン		黄
		ぎゅうにゅう	1ぼん	赤
		たまご	40	赤
		フランクフルト	20	赤
		バラベーコン	10	赤
		たまねぎ	40	赤
		にんじん	20	赤
		ホールコーン	20	赤
		パセリ	0.5	赤
		しお	0.3	赤

今月の脂肪エネルギー比: 22.8%

わ しょく ひ にじゅうよっか もく

【和食の日】24日(木)

11月24日は「和食」の日

「ごはん、牛乳、芋煮、すまし汁」

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味を生かしたバランスのよい「和食」の文化があります。世界に誇るこの「和食」文化の大切さを考える日です。11(いい)24(にほんしょく)、「いい日本食=和食」のごろ合わせから毎年11月24日は和食の日とされています。

給食でもこの日に和食の日の献立を実施します。

に ほん あじ ようか か と ま け ん

日本の味めぐり 8日(火)【富山県】

「きのこ入りだんご汁」「ぶりの照り焼き」

田んぼでとれた米と山の幸で作った汁物です。富山県では団子をよく食べる風習があり、「三日の団子」といって子どもが生まれた3日目にお祝いをし、きのこが入った団子汁を作り、近所にも配ったそうです。

きのこや野菜のうまみがしみ込んで、団子もおいしくなる昔懐かしい郷土料理です。ぶりも富山県でよく食べられている魚です。

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

このマークの献立は鶏卵・うすら卵除去食の日です。

4日(金) きのこ入り親子煮(鶏卵)

18日(金) おでん(うすら卵)

22日(火) 卵入りわかめスープ(鶏卵)

30日(水) スクランブルエッグ(鶏卵)

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

このマークの献立は牛乳・乳製品除去食の日です。

●2日(水) チンゲンサイのミルク煮(牛乳)

●7日(月) ヨーグルトあえ(ヨーグルト)

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

このマークの献立は、スチームコンベクションオーブンで調理しています。

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

●11日(金)「えびとさつまいもかき揚げ」は2日(水)の「コロッケ」を揚げた油を使用しています。

●29日(火)「魚とれんこんの南蛮漬」は21日(月)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

今月の献立より 29日(火) 茨木ものみそ汁

南北に長く、豊かな自然が広がる茨木市では米をはじめ大豆やきのこや野菜等が栽培され、またそれらを使った加工品も作られています。今回は茨木市で作られた材料を使用する予定です。

※天候等によって内容が変更する場合があります。

こ ん だ て け い ち ん た ま こ じ ゃ き ゃ しょく ひ

今月の野菜

11月の米の一部、龍王みそ、青ねぎ(4日・11日・16日・28日)、キャベツ(2日・10日の一部)、さつまいも(11日の一部)、白ねぎ(24日)、大根(24日・29日の一部)、白菜(29日の一部)、ほうれん草(28日の一部)は茨木市産を使用し、また、小松菜、玉ねぎの一部は有機栽培、さつまいも、里いも、じゃがいも、玉ねぎ、みかんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。