

令和5年(2023年)3月分 学 校 給 食 献 立 表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 黄・赤・緑 おもにエネルギーのもとになる食品 おもに体をつくるもとになる食品 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 (水)	おおきいコッペパン	コッペパン	75 89 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん (200ml)	赤
	はくさいのクリームに	はくさい ショルダーベーコン たまねぎ にんじん ピザようチーズ ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら	60 15 40 20 2 30 5 2 2 0.6 すこし 40 1	緑 赤 緑 緑 赤 赤 黄 黄 黄
	シャインマスカット ゼリーミックス	シャインマスカットゼリー パインアップル(かん) みかん(かん)	30 20 20	黄 緑 緑
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	603	21.1	2.4	400
	鉄 mg	ビタミン B1 mg	B2 mg	C mg
	4.2	277	0.35	0.53
	58	4.3		
	食物繊維 g			

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
6 日 (月)	コッペパン	コッペパン	45 75 89	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	スタミナラーメン	ちゅうかめん(れいとう) 【ぶたにく にんにく はくさい もやし にら うすくちしょうゆ トウバンジャン しお ごしょう にぼし ポークスープ なたねあぶら	50 20 0.2 15 10 5 5 0.05 0.1 すこし 2 150 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄
	もぐもぐサラダ	ささがきごぼう れんこん にんじん うすくちしょうゆ	20 20 10 0.5	緑 緑 緑 緑
	ごまクリームドレッシング	ごまクリームドレッシング	クラス 1 ぼん	黄
	いちごジャム	いちごジャム	1 こ (10)	黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	587	25.7	2.6	348
	1.6	171	0.4	0.47
	19	4.5		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
9 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん	1 ぼん	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	さばのピリッとジャン	さば あおねぎ つちしょうが 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 赤 緑 緑 黄 黄
	にくじゃが	ぎゅうにく じゃがいも いとこんにやく たまねぎ にんじん さやいんげん 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 なたねあぶら	25 60 15 30 20 3 2 1 4 2 2 1	赤 黄 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
	799	27.9	2	267
	1.7	258	0.29	0.61
	24	8.3		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
14 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
	ブルコギ	ぎゅうにく たまねぎ にんじん あかピーマン にら ピーマン りんご つちしょうが にんにく さとう こいくちしょうゆ みそ コチジャン トウバンジャン なたねあぶら	40 30 10 5 5 5 8 0.4 0.1 2.5 4 4 1.5 0.1 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 緑 黄
	トックスープ	トック たまねぎ チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ だしけずり だしじる	20 30 20 10 5 2 130	黄 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
	647	24.6	2.3	284
	1.7	286	0.21	0.48
	25	3		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
2 日 (木)	ごはん	ごはん	161 184 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりももにくとじゃがいもの なごやふうからあげ	とりにく つちしょうが さけ こいくちしょうゆ でんぶ なたねあぶら じゃがいも なたねあぶら さとう みりん さけ こいくちしょうゆ	40 0.3 0.5 0.5 8 2 35 2 2 1.5 4	赤 緑 黄 黄 黄 黄 黄
	だいこんのみそしる	だいこん あぶらあげ えのきたけ にんじん あおねぎ わかめ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	30 5 10 10 5 2 11 3 130	緑 赤 緑 緑 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
	667	24.8	2.6	348
	2	169	0.23	0.47
	20	5.7		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
7 日 (火)	ごはん	ごはん	20 20 20 20 10 5 5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 すこし 0.5	黄 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	いろとりどり	とりにく たまねぎ じゃがいも にんじん さやいんげん さとう みりん さけ こいくちしょうゆ にら なたねあぶら	20 20 1 25 20 10 5 5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.3 すこし 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄
	たぬきじる	さつまあげ あぶらあげ だいにん えのきたけ にんじん あおねぎ うすくちしょうゆ でんぶ けずり にぼし だしじる	10 5 24 15 10 10 0.5 5 1 1 1 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	614	24	2	321
	1.7	286	0.24	0.53
	15	5.2		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
10 日 (金)	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
	ひきなひり	ささみフレーク ちくわ だいこん にんじん ピーマン しろうま さとう みりん さけ こいくちしょうゆ ごまあぶら	10 15 40 10 5 1 0.5 1 1.5 2 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	いなかみそしる	ぶたにく あぶらあげ さつままいも しらたまもち にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 5 20 25 10 5 11 3 130	赤 赤 黄 黄 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
	665	24	2.5	374
	1.9	240	0.28	0.39
	19	3.2		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
15 日 (水)	クロワッサン	クロワッサン	58 77 97	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	とりにくのバジルやき	とりにく バジル(れいとう) にんにく しお ごしょう	70 1.2 0.2 0.4 すこし	赤 緑 緑 黄
	コロコロやさいの ミネストローネ	【ショルダーベーコン にんにく だいず(れいとう) じゃがいも マカロニ(シェル) キャベツ たまねぎ トマトみず にんじん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース さとう しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら	10 0.1 10 20 5 20 20 10 10 5 5 1 0.1 0.5 すこし 65 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ジョア	ジョア	1 ぼん (125ml)	赤
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	717	36	2.7	447
	6.9	259	0.42	0.75
	54	6.3		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
3 日 (金)	ちらしずし	ちらしずし	135 162 189	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	しろみぎかなの ホイ乳むし	【さかなきりみ(たら) さけ しお ごしょう たまねぎ にんじん みつば アルミホイ乳	1 きれ (60) 2 0.1 すこし 10 5 3	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ぼんず	ぼんず	クラス 1 ぼん	黄
	なのはなのすましじる	なのはな とりにく たまねぎ えのきたけ にんじん うすくちしょうゆ けずり だし だしじる	5 10 20 10 10 5 2 0.2 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ひなあられ	ひなあられ	1 ふくろ (10)	黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	596	29	2.8	273
	1.6	246	0.25	0.64
	15	2.6		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
8 日 (水)	しよくパン	しよくパン	77 93 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	クロッケ	クロッケ	1 こ (60)	黄
	こめこの ミルクコーンポタージュ	ショルダーベーコン クリームコーン(かん) ホールコーン たまねぎ にんじん パセリ ぎゅうにゅう 【こめこ みず しお ごしょう ポークスープ なたねあぶら	10 30 10 40 20 1 30 3 10 0.6 すこし 60 1	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	698	22.7	2.6	327
	1.4	293	0.33	0.55
	16	4.1		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
13 日 (月)	せきはん	せきはん	132 159 185	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1 ぼん	赤
	あげぎょうざの すじょうゆかけ	【ぎょうざ な あおねぎ つちしょうが さとう さけ す こいくちしょうゆ ごまあぶら	2 こ (36) 8 4.8 3 1 1 3 3 4 0.5	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	はなのすましじる	かたぬきかまぼこ(さくら) たまねぎ えのきたけ にんじん みつば うすくちしょうゆ けずり だし だしじる	8 20 10 10 3 5 2 0.2 130	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	セレクトデザート	ムースエクレア わらびもち スイートポテト ぶどうゼリー	1 こ (30) 1 こ (30) 1 こ (30) 1 こ (60)	黄 黄 黄 黄
	エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg
	689	20.4	3.1	324
	1.8	207	0.26	0.52
	36	3		

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養 三色
16 日 (木)	ごはん	ごはん	161 184 230	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 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 カレー 【こめこ みず ケチャップ ウスターソース トンカツソース チャップ こいくちしょうゆ しお ごしょう 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 すこし 55 2	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
	ザワークラウト	バラベーコン キャベツ す しお ごしょう なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	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
	698	21.2	1.9	286
	1.4	237	0.47	0.48
	51	8		

※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						
20 日 (月)	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						
	スラッピージョー	ぶたミンチ つちしょうが にんにく たまねぎ ピーマン ケチャップ ウスターソース さとう しお こめこ なたねあぶら	40 0.5 0.5 40 5 12 4 1 0.2 1 0.5	赤 緑 緑 緑 緑 黄 黄 黄						
	たまごいりコーンスープ	たまご でんぶん クリームコーン(かん) 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 0.5 20 20 10 0.5 4 0.1 2 2 130	赤 黄 緑 緑 緑 黄 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	
						チオール mg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	580	29.4	3.1	300	1.9	208	0.61	0.59	13	3.7

22 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
	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 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						10 20 0.5 1 40 30 10 10 0.5 3 0.1 0.2 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄	
	ウインナーの ケチャップがらめ	ウインナー 〔ケチャップ トンカツソース みず						2 ぼん (40) 6 3 1		赤
										
	631	25.3	3.1	315	1.5	212	0.33	0.51	13	3.7

23 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
	ちくわのこめこ カレーあげ	ちくわ カレーこ こめこ なたねあぶら					1 ぼん (50) 0.3 6 6		赤 黄 黄
	すましじる	たまねぎ えのきたけ にんじん みつば わかめ うすくちしょうゆ けずりぶし だしこんぶ だしじる					20 10 10 3 2 5 2 0.2 130		緑 緑 緑 緑 赤
	よもぎだんご	よもぎだんご きなこ さとう しお					30 4 2.5 0.05		黄 赤 黄
671	22.8	2.2	272	1.8	162	0.24	0.43	3	2.6

今月の脂肪エネルギー比：25.9%

3日(金) ひなまつり献立

ちらしずし・菜の花のすまし汁・ひなあられ

ひなまつりは桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」ともいわれ、子どもの幸福や健やかな成長を願う行事です。

ひなまつりに出てくる「ひなあられ」には、黄や緑など色のついたものがあります。この色はそれぞれ四季(春・夏・秋・冬)を表すといわれており、「一年を通して幸せを祈る」という意味が込められています。

日本の味めぐり【福島県】

10日(金) 『ひきないり』

「ひきな」とは大根・にんじんなどの野菜を千切りや細切りにしたもののことです。元々は、冬場に保存するために千切りにした野菜で作られた料理で、昔から福島県北部地域の家庭で作られ、食べられてきた惣菜のひとつです。

給食では、大根やにんじん・ピーマンを千切りにしてささみ、ブレイクやちくわと一緒に炒めて作ります。

セレクトデザート13日(月) 4つの中から1つ選んでいます。

ムースエクレア わらびもち スイートポテト ぶどうゼリー

15日(水) ジョアプレーンがつきます。(市と近畿中央ヤクルト販売㈱の協力事業)

2022年度 入選献立

★色どり野菜サラダ

野菜もりもり丼

ホクホクジャガイモのチキン南蛮

白菜たっぷりかんこく風肉じゃが

栄養価満点みそ豆乳スープ

牛肉と白菜の甘辛炒め

★たっぷり野菜のそぼろあんかけ

CCPPのおかか和え

キャベツとじゃがいもの甘みそいため

じゃがいもチャンプル

白菜とさといものうまに

★スタミナラーメン!

キャベツたっぷり厚あげゴロゴロみそ煮

和風カレー

★とりもも肉とじゃがいもの名古屋風からあげ

豚バラとキャベツと白菜とじゃがバター旨味噌鍋

こんな給食、食べたいな! ~キャベツ・白菜・じゃがいもを使った献立を考えよう!~

市内の6年生を対象に学校給食の献立を募集しました。応募総数は、2081点でした。選考の結果46点の献立が入選しました。

その中から1月に4点、2月に7点、3月に4点の献立が給食に登場します。

キャベツじゃがの和風クリームに

ジャガ大学いも

★塩肉じゃが

★いろ鶏どり

★イタリアン肉じゃが

白菜ときのこ 梅昆布味

★ぼてとキーマ

★コロコロやさいのミネストローネ

ガッツリ肉入りちゃんぽんうどん

野菜たっぷり栄養満点カラフルシチュー

白菜と油揚げの卵とじ

★キャベツの塩チャブチェ

つけものステーキ

キャベツと鶏肉炒め♪レモンバターソース

じゃがいもとキャベツのポテトサラダ

★チョップドポテト

ザクザクみじん切りミネストローネ

塩レモンでさっぱり☆とりもも肉のオープン焼き

白菜とじゃがいもの肉みそ炒め

★甘辛!!スタミナスープ

おいしいとんじるうどん!

はくさいとじゃがいものカレー風味

白菜とじゃがいものモーモーオイスターソース炒め

★ヤンニョムポテト

キャベツと油揚げのゴマ酢あえ

コロコロチュルチュルスープ

厚揚げと白菜のトロトロ中華風そぼろあんかけ

白菜と豚肉のみそいため

★ちゃんぽん風スープ

★白菜キャベツにんじんのこんぶあえ

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。

シャインマスカットゼリー		ちらしずしの具		ぽん酢		ひなあられ		中華めん(冷)			
果糖ぶどう糖液糖 砂糖 ぶどう糖 グル化剤 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		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		醸造酢(米 とうもろこし アルコール 酒かす 食塩) しょうゆ(脱脂加工大豆 小麦 食塩 大豆 アルコール) みりん(もち米 米 米こうじ 醸造アルコール 糖類) 柚子果汁 砂糖 かつおぶし 食塩 昆布 乾燥しいたけ 水 ※大豆 小麦		もち米 しょうゆ(大豆 小麦 食塩) 砂糖(さとうきび) のり(あまのり) ※小麦 大豆		小麦粉 小麦たんぱく 食塩 かんすい クチナシ色素 ※小麦			
豆板醤		いちごジャム		コロッケ		餃子		型抜きかまぼこ(桜・オレンジ)			
塩蔵唐辛子 そら豆加工品 乾燥唐辛子 食塩 酒精 酸化防止剤(ビタミンC)		いちご 糖類(砂糖) 糖類(麦芽糖) レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン)		じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 乾燥マッシュポテト 豚脂 パン粉 小麦粉 植物油 コーンフラワー デキストリン 還元水あめ でんぶん(とうもろこし) 調味料(砂糖 食塩) 香辛料 炭酸Ca ビロリン酸鉄 水 ※豚肉 小麦 大豆		【具材】キャベツ 豚肉 豚脂 玉ねぎ 粒状大豆たんぱく なら しょうゆ にんにく でんぶん(じゃがいも) ごま油 食塩 砂糖 しょうが たんぱく自己消化物 酵母エキス こしょう 水 【皮】小麦粉 食塩 水 ※豚肉 大豆 小麦 ごま		魚肉(スケソウダラ) にんじん 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			
セレクトデザート4種類											
ムースエクレア			わらびもち		スイートポテト		ぶどうゼリー				
加糖脱脂練乳 準チョコレート 卵 ショートニング ファットスプレッド 小麦粉 脱脂粉乳 ゼラチン 加糖卵黄 砂糖 洋酒 食塩 乳化剤 安定剤(増粘多糖類) 香料 膨張剤 着色料(V.B2 カラメル カロチン) 水 その他キャリアーオーバー ※乳 卵 小麦 ゼラチン 大豆			麦芽糖 砂糖 きな粉 本わらび粉 トレハロース 加工でんぶん(キャッサバ) 水 ※大豆		さつまいも 砂糖 食用植物油 還元麦芽糖 食物繊維 乳酸カルシウム 食塩 クエン酸鉄ナトリウム		巨峰果汁 ぶどう糖果糖液糖 水あめ ゲル化剤(カラギーナン) クエン酸 クエン酸Na 香料 水				
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 シートマーガリン(食用動物油脂 食用植物油 食用精製加工油脂 発酵バター 発酵乳 食塩 脱脂粉乳 乳化剤 香料 酸化防止剤 安定剤 アナトー色素 水) イースト 食塩 ※小麦 乳 大豆											
バジル(冷凍)		マカロニ(シェル)		ジョア		みかんジュース(ジョア代替)		ちくわ		よもぎ団子	
バジル オリーブ油 水		小麦粉 ※小麦		脱脂粉乳 砂糖 リン酸カルシウム 香料 安定剤(スクシノグリカン) ビタミンD 水 ※乳		うんしゅうみかん果汁 果糖 水		いとよりすり身 発酵調味料 砂糖 食塩 加工でんぶん(キャッサバ)		うるち米 もち米 よもぎ 水	

今月の野菜

3月の米、龍王みそ、青ねぎ(9日・10日)、キャベツ(15日・16日の一部)、はくさい(1日の一部)は茨木市産を使用し、また、さつまいも、にんじんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

献立表マーク一覧

このマークの献立は、鶏卵除去食の日です

・7日(火) いろ鶏どり(鶏卵)

・20日(月) 卵入りコーンスープ(鶏卵)

このマークの献立は、乳・乳製品除去食の日です

・1日(水) 白菜のクリーム煮(ピザ用チーズ・牛乳・バター)

・8日(水) 米粉のミルクコーンポタージュ(牛乳)

・15日(水) ジョア(乳製品)

このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています

2日(木)「とりもも肉とじゃがいもの名古屋風からあげ」

2月20日(月)の「きなこパン」を揚げた油を使用しています。

13日(月)「揚げ餃子の酢じょうゆかけ」

3月8日(水)の「コロッケ」を揚げた油を使用しています。