

令和5年(2023年)4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 三色					
12 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 (200mL)	赤					
	とりにくとやさいの トマトスープに		〔とりにく 〔あかワイン たまねぎ キャベツ にんじん トマトみずに(かん) さやいんげん ケチャップ トマトピューレ ウスターソース しお こしょう とりがらスープ なたねあぶら	30 1 40 30 20 10 3 5 5 1 0.5 すこし 65 1	赤 緑 緑 緑 緑 黄					
	フライドポテト		フライドポテト しお なたねあぶら	70 0.2 3.5	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	鉄 mg	ビタミン		食物繊維 g		
						イナール添加量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
	685	24.4	2.5	300	1.6	248	0.33	0.55	49	6

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
17 日 (月)	しょくパン				しょくパン			低 中 高 77 93 108			黄
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				1 ぼん		赤
	はるさめのいためもの				はるさめに さめにく 〔ときね たまねぎ キャベツ にんじん にんじん なたね さとう こしょう すこし なたねあぶら				10 20 1 40 30 15 10 0.5 3 0.2 すこし 1		黄 赤 緑 緑 緑 緑 黄
	きのこスープ				ショルダーベーコン えのき しめじ たまねぎ にんじん にあおねぎ うすくちしょうゆ けしき だし だし				15 5 5 20 5 3 3 すこし 1.5 0.1 100		黄 赤 緑 緑 緑 緑 赤
	いちごジャム				いちごジャム				1 こ (10)		黄
	570	24.9	2.8	335	1.8	292	0.37		0.57	31	5.2

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
20 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
	しろみざかなの わふうマリネ				〔たら (かくぎり) さけ こいくちしょうゆ でんぶん なたねあぶら たまねぎ さとう さけ すくちしょうゆ			60 0.5 0.5 12 3 10 3 1 3 3			赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄
	ぶたじる				ぶたにく あぶらあげ つきこんにやく たまねぎ ささがきごぼう にんじん あおねぎ りゅうおうみそ にぼし にぼしだし			20 5 10 20 10 10 5 11 3 130			赤 赤 緑 緑 緑 緑 赤 赤
744	33	2.5	360	2.2	170	0.4	0.59	6	3		

実施日	献立名				食品名			1人分量(g)			栄養 三色
25 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
	とりのてりやき				とりにく			70			赤 緑 緑 黄
					つちしょうが			0.3			
					にんにく			0.1			
					さとう			3			
					みりん			1.5			
					さけ			1.5			
					こいくちしょうゆ			6			
	ゆばときぬさやの すましじる				ゆば			1.5			赤 緑 赤 緑 緑 緑 緑
				きぬさや			3				
				かたぬきかまぼこ(さくら)			10				
				えのきたけ			10				
				たけのこ			10				
				たまねぎ			10				
				にんじん			10				
				うすくちしょうゆ			5				
				けずりぶし			3				
				だしこんぶ			0.2				
				だしじる			130				
つぼづけ				つぼづけ			10			緑	
598	32.1	2.5	267	1.4	173	0.26	0.52	9	2.3		

13 日 (木)	むぎごはん	むぎごはん	低 161 中 184 高 207	黄					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		1 ぼん	赤				
	ピビンバ	ぶたにく		30	赤				
		ほうれんそう		20	緑				
		もやし		20	緑				
		にんじん		10	緑				
		〔あおねぎ		3	緑				
		にんにく		0.3	緑				
		しろごま		1	黄				
		さとう		2	黄				
	こいくちしょうゆ	5.5							
	ごまあぶら	0.2	黄						
	なたねあぶら	0.5	黄						
	トックとベーコンのスープ	トック	25	黄					
		ショルダーベーコン	15	赤					
		たまねぎ	30	緑					
		にんじん	10	緑					
		あおねぎ	5	緑					
		うすくちしょうゆ	5						
		だしけずり	2						
		だしじる	130						
638	25.6	2.3	283	1.6	315	0.56	0.54	22	3.7

18 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	
	マーボー豆腐	とうふ (れいとう) 【ぶたミンチ 【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 緑 緑 緑 黄 赤 赤 黄 黄	
	むしシュウマイ 	シュウマイ	2 こ (36)					赤	
	はりはりづけ	きりぼしだいこん きざみたくあん さとう さけ すこ こいくちしょうゆ	4 5 0.8 0.5 1.3 0.4				緑 緑 黄		
	683	25	1.9	367	2	211	0.48	0.47	9

21 日 (金)	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 〔つちしょうが 〔にんにく 〔あかワイン 〔たまねぎ 〔にんじん 〔にら 〔さとう 〔あかだしみそ 〔みそ ケチャップ ウスターソース トンカツソース チキンはしょうゆ こしょう とりがらスープ なたねあぶら	30	赤					
			0.1	緑					
			0.1	緑					
			1	黄					
			50	緑					
			50	緑					
			20	黄					
			0.7	黄					
5									
15									
4									
2									
2									
2.4									
0.6									
0.9									
すこし									
55									
2									
10	黄								
60	赤								
1.5	緑								
0.1									
すこし									
0.5	黄								
ザワークラウト	バラベーコン キャベツ みりん おしょう すこし なたねあぶら	10 60 1.5 0.1 すこし 0.5	赤 緑 黄 黄 黄 黄						
666	21.3	2.1	288	1.5	241	0.3	0.49	51	8

26 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						
	スパゲティナポリタン	スパゲティ ハム たまねぎ トマトみずに(かん) にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ トマトピューレ しお こしょう なたねあぶら	30 20 40 20 10 5 5 8 4 0.4 すこし 1	黄 赤 緑 緑 緑 緑 緑 緑 緑 黄						
	やさしいサラダ 	キャベツ にんじん ホールコーン	40 15 10	緑 緑 緑						
	わふうドレッシング	わふうドレッシング	クラス 1 ぼん	黄						
	587	23.3	2.7	302	1.3	287	0.48	0.51	39	6.2

14 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
	さかなのつけやき				さかなぎりみ (あかうお)			1 きれ (60)			赤
					さとう			1			黄
					さけ			2			
					みりん			1			
					こいくちしょうゆ			3.5			
					しお			0.2			
	とうふのみそじる				とうふ (れいとう)			25			赤
					あぶらあげ			5			赤
					たまねぎ			20			赤
					にんじん			10			緑
					あおねぎ			5			緑
					わかめ			2			赤
					りゅうおうみそ			11			赤
					にぼし			3			
					にぼしだし			130			
642	29.6	2.5	373	2.2	169	0.22	0.57	5	2.1		

19 日 (水) (二年生給食開始)	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
	ビーフポテト	ぎゅうにく じゃがいも たまねぎ にんじん パセリ ケチャップ ウスターソース しお こしょう なたねあぶら	25 60 50 20 1 10 2 0.4 すこし 1						赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄
	みかんゼリーミックス	みかんゼリー みかん (かん)	45 30						黄 緑
	597	22.2	2.3	292	4	262	0.31	0.5	38

24 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					
	じゃがいものにもの	じゃがいも	60	黄					
		ぶたにく	25	赤					
		あかごんにやく	24						
		たまねぎ	30	緑					
		にんじん	20	緑					
		さとう	2	黄					
		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								
こまつなのいりどりソテー	こまつな	35	緑						
	にんじん	20	緑						
	ホールコーン	10	緑						
	こいくちしょうゆ	1							
	しお	0.1							
	こしょう	すこし							
	なたねあぶら	0.5	黄						
	かつおのふりかけ	1 こ (2)	赤						
609	22.2	1.4	382	21	477	0.5	0.52	37	9.5

27 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	
	ぶたにくのこうみあげ	ぶたにく(かくぎり) さけ しお こしょう でんぶん なたねあぶら あおねぎ つちしょうが しろうごま さとう すこし こいくちしょうゆ ごまあぶら	60 1 0.1 すこし 12 3 3 1 1 1.5 1.5 2 0.5					黄 黄 緑 緑 黄 黄 黄	
	じゃがいものみそじる	じゃがいも 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	30 5 20 10 5 11 3 130					黄 赤 緑 緑 赤	
	713	29.9	2.3	357	2.1	169	0.74	0.48	15

※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					
	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 (60) 1 6 6 3 4.5 8	赤 緑 黄					
	とうみょうのすましる	とうみょう とうふ(れいとう) たまねぎ 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	7 25 20 10 5 2 0.2 130	緑 赤 緑 緑					
	のりのつくだに	のりのつくだに	1 こ (10)	赤					
707	26.2	2.9	312	4.4	507	0.34	0.71	16	3.7

今月の脂肪エネルギー比：22.8%



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。



このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

20日(木)「白身魚の和風マリネ」は、12日(水)の「フライドポテト」を揚げた油を使用しています。

こんげつ や さい
今月の野菜

4月の米、龍王みそ、青ねぎ(17日の一部・27日)、小松菜(24日の一部)、ほうれん草(13日の一部)は茨木市産を使用し、また、にんじんの一部は有機栽培、玉ねぎ、にんじんの一部は特別栽培のものを使用する予定です。

きゅう しょうく ひ
給食費について

◆低学年 (1・2年生)	1食 220円
◆中学年 (3・4年生)	1食 230円
◆高学年 (5・6年生)	1食 240円

給食費の徴収は前月分の実績による金額となります。

アレルギー等により、給食費減額申請書を提出し、減額が認められた方についてはその分の学校給食費は徴収しません。

学校給食を停止(休日を除く連続3日以上)する場合は、事前に学校給食停止(再開)届の提出が必要です。

(けがや病気による長期欠席・転出…平日3日前まで、その他の理由…前月の15日まで)

令和5(2023)年度 学校給食で使用する主な食品の原材料

*1年間使用する食品です。保管しておいてください。

食パン・コッペパン・うずまきパン		オリーブパン		パーカーパン		おにぎり		キャロットピラフの具				ちらしずしの具				菜めしの具	
小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 ショートニング オリーブオイル 砂糖 脱脂粉乳 イースト 食塩 ※小麦、乳		小麦粉 砂糖 ショートニング 脱脂粉乳 ファイアンバター イースト 食塩 ※小麦、乳		精白米 食塩 加工酢 植物油 水 のり		にんじん 食用植物油 脂 コーン 鶏肉 赤ピーマン 食塩 にんじん濃縮汁 チキンエキス デキストリン 酵母エキス 白身魚エキス 香辛料 野菜エキス トレハロース 大豆多糖類 水 ※鶏肉 大豆				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				塩蔵広島菜 砂糖 食塩 水酸化カルシウム	
冷凍豆腐		油揚げ		ハム		バラベーコン		ショルダーベーコン		ウインナー・フランクフルト		白菜のキムチ		かまぼこ・ちくわ			
豆乳 でんぷん(とうもろこし) 加工でんぷん(とうもろこし) 凝固剤製剤 水 ※大豆		大豆 食用植物油 凝固剤 消泡剤 ※大豆		豚もも肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉		豚ばら肉 食塩 砂糖 香辛料抽出物 ※豚肉		豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料 ※豚肉		豚肉 砂糖 食塩 香辛料 ※豚肉		白菜 大根 唐辛子 にんにく 長ねぎ しょうが 食塩 砂糖 昆布 酵母エキス		いとよりすり身 発酵調味料 砂糖 食塩 加工でんぷん(キャッサバ)			
さつま揚げ		焼き豚		つぼ漬け		チャツネ		白玉もち		白玉団子		トック		赤こんにゃく			
魚肉(スケソウタラ) 魚肉(イトヨリダイ) でんぷん(じゃがいも) 本みりん 食塩 昆布だし 砂糖 食用植物油		豚もも肉 砂糖 粉あめ しょうゆ 食塩 しょうゆ加工品 香辛料抽出物 ※豚肉		大根 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		糖類(水あめ、砂糖) りんご レーズン 酸味料 香辛料 食塩 カラメル色素 香料 ※りんご		もち米 水		うるち米 もち米 水		米粉 水 食塩 クエン酸		こんにゃく粉 水酸化カルシウム 三二酸化鉄			
ささみフレーク		いちごジャム		みかんジャム		ブルーベリージャム		スライスチーズ(20g)・固形チーズ		かつおのふりかけ							
【ボイル鶏肉】 鶏ささみ肉 加工でん粉(とうもろこし) 食塩 【野菜エキス】 玉ねぎエキス にんじんエキス 水 ※鶏肉		いちご 糖類(砂糖 水あめ) ゲル化剤(ペクチン) 酸味料 水		糖類(水あめ 砂糖) 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖) みかん ゲル化剤(ペクチン) 酸味料 pH調整剤 香料		糖類(水あめ 砂糖) ブルーベリー 濃縮レモン果汁 ゲル化剤(ペクチン) 水		ナチュラルチーズ 乳化剤 重曹 水 ※乳		【調味顆粒】ぶどう糖 砂糖 食塩 鰹節粉 でんぷん(とうもろこし) デキストリン 酵母エキス 抹茶 【味付鰹削り節】鰹削り節 砂糖 食塩 酵母エキス しいたけエキス 海苔 貝カルシウム セルロース ビタミンE							
ゆかりのふりかけ		のりの佃煮		ケチャップ		ケチャップ(クラス1本づけ)		卵抜きマヨネーズ		卵抜きマヨネーズ(クラス1本づけ)		オイスターソース					
赤しそ 砂糖 食塩 酵母エキス 酸味料		しょうゆ 水あめ 砂糖 海苔 でんぷん(とうもろこし) じゃがいも) 酵母エキス 食塩 消泡剤 水 ※小麦、大豆		トマト ぶどう糖果糖液糖 砂糖 醸造酢 オニオンピューレ 食塩 香辛料		トマトペースト 砂糖 ぶどう糖 醸造酢 食塩 玉ねぎ 香辛料 水		食用植物油 脂 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) キサンタンガム 調味料 香辛料抽出物 水 ※大豆		食用植物油 脂 水あめ 砂糖 醸造酢 食塩 増粘剤 加工でんぷん(大豆 とうもろこし) じゃがいも) 増粘多糖類 粉末状大豆たんぱく 香辛料 酵母エキス 水 ※大豆		かきエキス 砂糖 食塩 醸造酢 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]					
トンカツソース(クラス一本づけ)		シャインマスカットゼリー		和風ドレッシング		和風ドレッシング		香りごまドレッシング		コロッケ							
野菜・果実 砂糖 醸造酢食塩 でんぷん(とうもろこし) 香辛料 魚醤 鰹節エキス 昆布粉末 本みりん オイスターエキス		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		食用植物油 脂 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(キサンタン) 水 ※大豆		食用植物油 脂 砂糖 水あめ しょうゆ 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤(キサンタンガム) 水 ※ごま 小麦 大豆		じゃがいも 砂糖 パン粉 粒状植物性たんぱく しょうゆ 食塩 鶏肉 衣(パン粉) 衣(小麦) 着色料(カロチノイド カラメル) 甘味料(ステビア) 水 ※小麦 大豆 鶏肉									

※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。

給食での統一した食物アレルギー等への対応

※油はなたね油を使用しています。

※揚げ物にはなたね油を使用し、同じ油を2回程度使用することもあります。

※ごま油・オリーブオイルを使用することもあります。

※デザートについては替わりのものを用意できることもあります。

※「鶏卵」「うずら卵」「乳・乳製品」の除去食を実施しています。



食物アレルギー等で対応が必要な場合は、学校にお申し出ください。

食物アレルギー対応にはアレルギー除去食申請書、主治医の学校生活管理指導表(アレルギー用)が必要です。

不明な点は茨木市教育委員会学務課保健給食係

☎072-620-1681 までお問い合わせください。



今月使用する食品の原材料

みかんゼリー	フライドポテト
みかん果汁 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	じゃがいも パーム油 シリコーン樹脂製剤 ぶどう糖
シュウマイ	きざみたくあん
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 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	塩押しだいたいこん 糖類(ぶどう糖果糖液糖 砂糖) 発酵調味料 食塩 醸造酢 たん白加水分解物 梅酢 水
型抜きかまぼこ(さくら)	
魚肉(スケソウタラ) 加工でんぷん(キャッサバ) でんぷん(じゃがいも) 砂糖 発酵調味料 食塩 トマト色素	