

# 学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

## 令和5年9月分(2023年)

### 朝ごはんを食べましょう

朝食は一日の活動のもとになります。  
きちんと食べて、規則正しい生活のリズムを  
とりもどしましょう。



### 栄養三色

- 黄色の食品「エネルギーになる」  
穀類、いも、砂糖、油脂、種実
- 赤色の食品「体をつくる」  
魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう
- 緑色の食品「体の調子をととのえる」  
野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名								実施日	献立名	食品名													
		g	g	g	g	g	g	g	g			g	g	g	g	g	g	g							
1日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフンスープ なつやさいと ぎゅうにくのいためもの	精白米	75	黄	にんにく	0.1	緑	11日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる ツナそばろ やきのり	精白米	75	黄	にんじん	5	緑										
		鶏肉	5	赤	白ねぎ	0.3	緑			酒	1	赤													
		ビーフン	10	黄	さとう	0.8	黄			こいくちしょうゆ	0.8	黄													
		キャベツ	20	緑	ごいくちしょうゆ	0.5	黄			にんじん	10	緑													
		にんじん	10	緑	なたね油	2.0	黄			えのき茸	7	緑													
		玉ねぎ	10	緑	スッキーニ	20	黄			青ねぎ	5	緑													
		チンゲンサイ	10	緑	玉ねぎ	10	緑			水	5	緑													
		塩	0.2	黄	ピーマン	10	緑			うすくちしょうゆ	3.2	黄													
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	にんじん	10	緑			だし昆布	0.3	黄													
		だし昆布	0.3	黄	さとう	1	黄			削り節	3	黄													
削り節	3	黄	ごいくちしょうゆ	2.2	黄	水	130	黄																	
水	140	黄	ごま油	0.2	黄	ツナ	45	赤																	
「牛肉	20	赤	濃粉	0.3	黄	小松菜	5	緑																	
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン	繊維						
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AUsRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AUsRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
530	18.5	13	1.4	270	63	1.2	3.1	249	0.21	0.43	28	2.6	524	22.4	15.6	1.3	266	67	1.7	2.3	278	0.24	0.43	15	2.1
4日 (月)	トマトとぶたにくの ビタミンどん ぎゅうにゅう きゅうりのサラダ マヨネーズ	精白米	80	黄	濃粉	0.5	黄	12日 (火)	ごめこカレーライス ぎゅうにゅう やさいの ドレッシングあえ	精白米	85	黄	ポークフィオン	8	緑										
		豚肉	35	赤	きゅうり	20	緑			トマトケチャップ	6	赤													
		豚肉	35	赤	ホールコーン	10	緑			ウスターソース	2	黄													
		トマト	55	緑	にんじん	10	緑			ごいくちしょうゆ	2	黄													
		玉ねぎ	30	緑	マヨネーズ	1袋	黄			りんご果汁	5	緑													
		にんじん	25	緑						米粉	7	黄													
		トマト水煮	55	緑						水	20	黄													
		にんにく	0.5	黄						水	60~70	黄													
		なたね油	1.5	黄						キャベツ	35	緑													
		さとう	0.5	黄						大根	15	緑													
ごいくちしょうゆ	4.5	黄				にんじん	3	緑																	
塩	0.4	黄				酢	3	黄																	
こしょう	0.01	赤				なたね油	1.5	黄																	
赤味噌	1	赤				カレー粉	0.8	黄																	
						ローリエ	0.02	黄																	
						クミン	0.05	黄																	
597	21.3	18.3	1.5	263	71	1.5	3.1	364	0.53	0.49	20	3.5	610	23.1	13.1	1.9	275	75	1.5	3	264	0.45	0.43	37	7.5
5日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのソースに	精白米	75	黄	削り節	10~15	赤	13日 (水)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる かつおのうめふうみ いりだいずの きなごころも	精白米	75	黄	梅びしお	3	緑										
		豚肉	20	赤	水	10	赤			ごいくちしょうゆ	0.3	黄													
		酒	0.5	赤	さば	1枚	赤			みりん	1.2	黄													
		こいくちしょうゆ	0.3	赤	土しよが	4	黄			さとう	1.5	黄													
		じゃがいも	55	黄	ウスターソース	4	黄			濃粉	0.2	黄													
		玉ねぎ	40	黄	さとう	3	黄			水	6	黄													
		にんじん	20	緑	ごいくちしょうゆ	3	黄			煮干し	2.5	赤													
		糸こんにゃく	35	黄	酒	2	黄			水	120	赤													
		なたね油	0.5	黄	水	20	黄			なまり節	50	赤													
		さとう	2.5	黄						濃粉	3	赤													
こいくちしょうゆ	5	黄				米粉	1	黄																	
						フライ油(なたね油)	7	黄																	
678	30.1	21.7	1.5	268	81	2	3.3	223	0.54	0.6	21	7.3	699	37.9	18.9	1.7	347	86	5.4	2.7	178	0.46	0.53	18	2.7
6日 (水)	かやくごはん ぎゅうにゅう かきたまじる きりぼしだいごんの いために	精白米	75	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄	14日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ごめこクリームシチュー イタリアンひじき	コッペパン	1こ	黄	ベーコン	6	赤										
		鶏肉	10	赤	濃粉	0.5	黄			ひじき(乾)	3.5	赤													
		きざみ揚げ	3	赤	だし昆布	0.3	黄			にんじん	10	緑													
		にんじん	30	緑	削り節	3	黄			ピーマン	10	緑													
		かつお節	0.5	赤	水	130	赤			ホールコーン	4	緑													
		酒	2	赤	豚肉	10	赤			にんにく	0.1	緑													
		こいくちしょうゆ	3.8	赤	切り干し大根(乾)	7	赤			オリーブ油	0.3	緑													
		塩	0.1	赤	にんじん	5	黄			ごいくちしょうゆ	0.5	黄													
		削り節	1	赤	なたね油	0.5	黄			塩	0.2	黄													
		鶏卵	25	赤	酒	1	黄			こしょう	0.01	黄													
キャベツ	25	緑	さとう	1.5	黄	米粉	4	黄																	
にんじん	10	緑	ごいくちしょうゆ	2.5	黄	水	10	黄																	
青ねぎ	5	緑	削り節	0.3	黄	牛乳	30	赤																	
塩	0.2	緑	水	25	黄	ナチュラルチーズ	2	赤																	
						水	40	赤																	
528	21.5	13.9	2.1	310	75	1.8	3	294	0.29	0.49	17	3	547	24.4	17	2.7	382	90	3	2.5	267	0.78	0.79	27	9.8
7日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ コロッケ キャベツソテー かちチーズ	コッペパン	1こ	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	15日 (金)	たごめし ぎゅうにゅう さわにわん こうやどうふのもの	精白米	80	黄	うすくちしょうゆ	3.2	黄										
		鶏肉	10	赤	キャベツ	0.5	黄			たご	2	赤													
		わかめ(塩)	3	赤	なたね油	0.5	黄			こいくちしょうゆ	2	赤													
		はくさい	30	緑	塩	0.1	黄			酒	2	赤													
		にんじん	10	緑	こしょう	0.01	黄			みりん	1	赤													
		えのき茸	7	緑	角チーズ	1こ	赤			ごいくちしょうゆ	2.4	黄													
		塩	0.2	黄						塩	0.1	黄													
		うすくちしょうゆ	3.2	黄						干野豆腐	12	赤													
		だし昆布	0.3	黄						干し椎茸	0.5	黄													
		削り節	3	黄						うすくちしょうゆ	2	黄													
水	130	黄				さとう	2.5	黄																	
コロッケ(冷)	1こ	黄赤				みりん	1	黄																	
						塩	0.2	黄																	
						削り節	1.5	黄																	
						水	60	黄																	
606	23.7	24.2	3.0	474	67	3.4	1.8	157	0.77	0.68	29	3.8	547	26.4	13.5	2.6	329	95	2.2	3.6	187	0.28	0.44	11	2.3
8日 (金)	ピラフ ぎゅうにゅう やさいスープ チリコンカン	精白米	80	黄	削り節	3	赤	19日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう トックたまごスープ きりぼしだいごんの キムチいため	精白米	75	黄	切り干し大根(乾)	6	緑										
		ロースハム	15	赤	水	120	赤			はくさいキムチ	10	緑													
		玉ねぎ	5	赤	牛肉	15	赤			にんじん	15	黄													
		なたね油	0.5	黄	大豆(乾)	10	赤			ピーマン	0.5	黄													
		にんじん	5	赤	玉ねぎ	30	赤			さとう	1.2	黄													
		塩	0.7	赤	にんじん	30	赤			ごいくちしょうゆ	1.5	黄													
		こしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄			うすくちしょうゆ	3.2	黄													
		チキンフィオン	10	黄	塩	0.1	黄			塩	0.2	黄													
		うすくちしょうゆ	1	黄	こしょう	0.01	黄			ごしょう	0.01	黄													
		じゃがいも	30	黄	トマトピューレ	0.5	黄			濃粉	0.5	黄													
はくさい	20	黄	トマトケチャップ	3	黄	だし昆布	0.3	黄																	
チンゲンサイ	20	黄	ウスターソース	1	黄	削り節	3	黄																	
にんじん	10	黄	チリパウダー	0.5	黄	水	120	黄																	
塩	0.4	黄	コーンスターチ	1	黄																				
こしょう	0.01	黄	水	5~10	黄																				
うすくちしょうゆ	2	黄																							
576	22.8	15.1	2.5	296	89	2.1	3.4	306	0.3	0.44	24	7.3	542	19.9	12.8	1.7	299	72	1.6	2.8	315	0.35	0.53	20	3.3

