

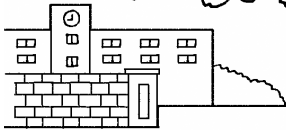
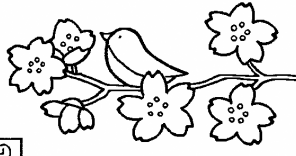
学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和5年4月分(2023年)

毎回の食事に黄・赤・緑の栄養三色を
そろえて食べましょう。

元気な体をつくるために黄・赤・緑の3つの
食品をバランスよくとりましょう。



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 g							栄養色	食品名 g							栄養色																																
		精白米	豚肉	鶏肉	魚	卵	大豆	牛乳		海そう	野菜	きのこ	果物	糖質	油脂	種実																																	
11日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう あつあげチゲ キャベツの さっぱりいため	精白米	75	黄	削り節	1.5	黄	水	60	赤	ツナ	15	赤	キャベツ	40	5	緑	にんじん	4	5	緑	こいくちしょうゆ	1.5	2	黄	酢	2	黄	さとう	1	黄	なたね油	0.3	黄															
		鶏肉	40	赤	酒	0.5	赤	なたね油	0.3	黄	鶏肉	15	赤	キャベツ	40	5	緑	にんじん	4	5	緑	こいくちしょうゆ	1.5	2	黄	酢	2	黄	さとう	1	黄	なたね油	0.3	黄															
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
543		22.7	15.5	1.5	310	104	5.4	2.9	201	0.59	0.5	33	2.8																																				
12日 (水)	たけのごはん ぎゅうにゅう ごもくごめこめん ちくわの こめこいそべあげ	精白米	65	黄	うすくちしょうゆ	3.5	赤	塩	0.3	赤	みりん	0.6	赤	だし昆布	0.3	赤	削り節	2.5	赤	水	150	黄	焼き竹輪(1/2切)	1本	赤	米粉	2	黄	米粉	7	黄	澱粉	0.3	黄	あおさ	14	黄	水	7	黄	フライ油(なたね油)	7	黄						
		油あげ	5	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤						
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
588		23.5	15.5	1.9	278	70	2	3.3	211	0.72	0.51	33	3.8																																				
13日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ リヨネーズポテト ぼうチーズ	コッペパン	1	黄	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤									
		しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄	しょうゆ	0.1	黄									
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
635		24.2	17.9	2.7	278	77	1	2.6	172	0.38	0.39	10	2.2																																				
14日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう すましじる さわらのにつけ ゆずふうみ こがびら	精白米	75	黄	こいくちしょうゆ	2.8	赤	ゆず果汁	1.2	赤	豚肉	10	赤	糸切り昆布	0.5	赤	つきこんにやく	8	赤	つき赤こんにやく	5	赤	にんじん	10	赤	ごぼう	7	赤	白ごま	0.7	赤	なたね油	0.3	赤	こいくちしょうゆ	1.6	赤	さとう	1.4	赤	みりん	0.7	赤						
		鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤	鶏肉	20	赤						
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
550		25	14.9	1.6	284	84	5.5	3	265	0.57	0.59	14	3																																				
17日 (月)	ごめこカレーライス ぎゅうにゅう ミックスゼリー	精白米	85	黄	クミン	0.05	黄	ポークパイオン	8	黄	トマトケチャップ	6	黄	ウスターソース	2	黄	こいくちしょうゆ	2	黄	りんご果汁	5	黄	米粉	7	黄	水	20	黄	水	60~70	黄	ミックスゼリー(缶)	70	黄	黄桃	0.7	黄	和梨	0.7	黄	みかん	0.5	黄						
		鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤						
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
623		22.6	11.7	1.6	256	68	1.5	3	231	0.7	0.43	51	6.6																																				
18日 (火)	かやくごはん ぎゅうにゅう さわにわん ごめこしろみざかな フライ	精白米	75	黄	えのき茸	10	赤	うすくちしょうゆ	3.2	赤	塩	0.2	赤	削り節	3	赤	だし昆布	0.3	赤	水	130	黄	米粉白身魚フライ(冷)	1	黄	フライ油(なたね油)	7	黄	鶏肉	5	赤	大根	25	赤	にんじん	10	赤	ほうれんそう	10	赤									
		鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤	鶏肉	10	赤						
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
577		21.9	18	1.8	265	72	1.4	2.8	236	0.49	0.46	10	2																																				
19日 (水)	ちゅうかどん ぎゅうにゅう にくだんごのあまから	精白米	80	黄	こしょう	0.01	黄	かつお節	0.6	黄	白ごま	1	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	削り節	10	黄	水	10~15	黄	肉団子(冷)	40	赤	玉ねぎ	10	赤	キャベツ	10	赤	さとう	1.2	黄	こいくちしょうゆ	1	黄	うすくちしょうゆ	1	黄	澱粉	0.5	黄	水	30	黄			
		豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤			
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
588		25.6	21.5	2.8	348	108	2.5	2.6	234	0.93	0.71	23	11.9																																				
20日 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ きりぼしだいこんの サラダ ごまドレッシング	コッペパン	1	黄	ウスターソース	1	黄	水	30~40	黄	切り干し大根(乾)	7	赤	にんじん	5	赤	うすくちしょうゆ	1.5	赤	酢	1	赤	水	5	赤	ごまドレッシング	1袋	黄																					
		豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤	豚肉	10	赤									
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
588		25.6	21.5	2.8	348	108	2.5	2.6	234	0.93	0.71	23	11.9																																				
21日 (金)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる ごめこあげぎょうざ ちりめんふりかけ	精白米	75	黄	ちりめんじゃこ	4	赤	かつお節	0.6	赤	白ごま	1	赤	こいくちしょうゆ	0.3	赤	さとう	0.8	赤	みりん	0.8	赤	水	3	赤																								
		わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤	わかめ(塩)	3	赤												
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
598		19.5	20.5	2.1	362	73	1.9	7.3	182	0.5	0.39	18	2.4																																				
24日 (月)	ごはん ぎゅうにゅう じゃが キャベツのびたし	精白米	75	黄	きざみ揚げ	8	赤	うすくちしょうゆ	2.2	赤	さとう	10	赤	削り節	1.2	赤	水	10	赤	キャベツ	40	赤																											
		豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤	豚肉	20	赤												
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
541		19.9	13.5	1.4	306	82	1.6	2.9	225	0.64	0.42	37	8.1																																				
25日 (火)	ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ あつあげの オイスターソースいため	精白米	75	黄	絹厚揚げ	45	赤	豚肉	15	赤	小松菜	10	赤	玉ねぎ	15	赤	にんじん	10	赤	なたね油	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2.5	黄	酒	0.5	黄	さとう	0.5	黄	オイスターソース	1	黄	澱粉	0.3	黄												
		鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤	鶏肉	25	赤									
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
539		21.9	15.7	1.6	306	100	5.8	2.9	371	0.55	0.5	18	2.2																																				
26日 (水)	ウイナーピラフ ぎゅうにゅう クリームシチュー やさいの ドレッシングあえ	精白米	75	黄	こしょう	0.01	黄	パター	1	黄	なたね油	2	黄	小麦粉	3.5	黄	牛乳	30	赤	ナチュラルチーズ	1.5	赤	水	30~40	黄	キャベツ	35	赤	大根	15	赤	にんじん	15	赤	玉ねぎ	3	赤	なたね油	1.5	黄	さとう	1.5	黄	うすくちしょうゆ	0.3	黄	塩	0.2	黄
		ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤	ウイナー	18	赤						
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	μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																				
632		22	20.9	2.5	321	75	1.3	3.1	324	0.54	0.49	41	7.7																																				

