

学校給食予定献立表

吹田市教育委員会

令和5年6月分(2023年)

6月は食育月間です。

健康に過ごすためには食生活が大切です。

「食」について考えましょう。



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						食品名 g						実施日	献立名	食品名 g						食品名 g					
		黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑			黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	緑	黄	赤	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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	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	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	繊維		
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg					g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg					g		
1 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	こいくちしょうゆ	1	黄						9	さかなの	〈ごはん〉	80	黄	ウスターソース	4	黄							
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄							ミートソース	精白米	80	黄	さとう	0.2	黄							
	イタリアンスープ	しるいんげんまめ(乾)	8	黄	チキンブイヨン	10	黄							ぎゅうにゅう	〈ぐ〉	20	赤	水	10	黄							
	パジルポテト	キャベツ	30	緑	水	60~70	黄							やさいスープ	かんばちそぼろ	20	赤	澱粉	0.8	黄							
	ぼうチーズ	玉ねぎ	20	緑	ベーコン	8	赤								豚肉	20	赤	鶏肉	5	赤							
		にんじん	10	緑	じゃがいも	50	赤								玉ねぎ	30	赤	はくさい	25	赤							
		セロリ	5	緑	玉ねぎ	20	赤								にんじん	10	赤	玉ねぎ	20	赤							
		にんにく	1	緑	なたね油	0.3	黄								土しょうが	0.2	黄	チンゲンサイ	15	赤							
		トマト水煮	15	赤	塩	0.1	黄								にんにく	0.1	赤	にんじん	0.4	赤							
		トマトケチャップ	9	黄	こしょう	0.01	黄								なたね油	0.3	黄	塩	10	黄							
	オリーブ油	0.5	黄	パジルペースト	1.5	黄								こしょう	0.02	黄	こしょう	0.01	黄								
	塩	0.4	黄	棒チーズ	1	赤								酒	0.5	黄	うすくちしょうゆ	2	黄								
	こしょう	0.01	黄											トマトケチャップ	8	黄	水	120	黄								
573	25.2	19.5	2.8	362	81	1.9	2.5	197	0.83	0.72	38	10.1	539	22.7	12.5	1.9	667	72	1.4	2.9	256	0.41	0.48	17	2.4		
2 日 (金)	ごはん	精白米	75	黄	絹厚揚げ	45	赤						12	ごめこカレーライス	〈ごはん〉	85	黄	ローリエ	0.02	黄							
	ぎゅうにゅう	ビーフン	10	黄	豚肉	10	赤							ぎゅうにゅう	精白米	85	黄	クミン	0.05	黄							
	ビーフンスープ	キャベツ	20	緑	小松菜	15	赤							きゅうりのサラダ	〈カレー〉	25	赤	ポークブイヨン	8	赤							
	あつあげの	にんじん	10	緑	玉ねぎ	15	赤							マヨネーズ	豚肉	50	赤	トマトケチャップ	6	赤							
	オイスターソースいため	玉ねぎ	10	緑	にんじん	10	赤								じゃがいも	15	赤	ウスターソース	2	赤							
		チンゲンサイ	10	緑	なたね油	0.5	黄								玉ねぎ	5	赤	こいくちしょうゆ	2	赤							
		塩	0.2	黄	こいくちしょうゆ	2.5	黄								玉ねぎ	0.3	黄	りんご果汁	5	赤							
		うすくちしょうゆ	3.2	黄	酒	0.5	黄								玉ねぎ	35	赤	米粉	7	赤							
		だし昆布	0.3	黄	さとう	0.5	黄								にんじん	20	赤	水	20	赤							
		削り節	3	黄	オイスターソース	0.3	黄								にんにく	0.3	赤	水	60~70	黄							
	水	140	赤	お豆腐	1	黄								塩	0.7	黄	きゅうり	20	赤								
542	19.7	13.2	1.5	302	100	5.6	2.6	318	0.31	0.42	22	2.6	653	23.2	17.9	1.7	264	73	1.5	3	309	0.47	0.45	25	7.6		
5 日 (月)	げんまいごはん	精白米	60	黄	土しょうが	1	緑						13	かやくごはん	精白米	75	黄	塩	0.2	黄							
	ぎゅうにゅう	玄米	10	黄	さとう	2.8	黄							ぎゅうにゅう	鶏肉	10	赤	澱粉	0.5	黄							
	いなかみそしる	豚肉	10	赤	こいくちしょうゆ	1.8	赤							かきたまじる	つきこんにやく	7	赤	だし昆布	0.3	赤							
	さばのしょうがに	白玉団子	25	赤	酒	0.5	黄							こうやどうふのもの	にんじん	5	赤	削り節	3	赤							
	かみかみまめ	はくさい	30	緑	みりん	0.5	赤								こうやどうふのもの	かつお節	0.5	赤	水	130	赤						
		にんじん	10	緑	水	20	赤								酒	2	赤	高野豆腐	12	赤							
		えのき茸	7	緑	大豆(乾)	10	赤								こいくちしょうゆ	3.5	赤	干し椎茸	0.5	赤							
		青ねぎ	5	緑	さとう	2	黄								塩	0.08	赤	うすくちしょうゆ	2	赤							
		赤味噌	9	赤	こいくちしょうゆ	0.7	黄								削り節	1	赤	さとう	2	黄							
		煮干し	2.5	赤	水	20~25	黄								鶏卵	25	赤	みりん	1	赤							
	水	120	赤											はくさい	10	赤	塩	0.2	赤								
	さば	1	赤											ほうれんそう	10	赤	削り節	1.5	赤								
695	33.4	23.4	1.7	341	108	3.5	3.7	168	0.51	0.6	11	4.4	536	24.1	15.5	2.4	345	78	2.4	3.2	278	0.2	0.49	12	2.1		
6 日 (火)	ごはん	精白米	75	黄	削り節	0.5	黄						14	ちゅうかどん	〈ごはん〉	80	黄	青ねぎ	5	赤							
	ぎゅうにゅう	豚肉	15	赤	水	15~20	赤							ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	干し椎茸	0.3	赤							
	じゃがいものそぼろに	こいくちしょうゆ	0.3	黄	ごぼう	15	赤							こめこあげぎょうぎ	〈ぐ〉	15	赤	なたね油	0.5	赤							
	きんぴらごぼう	酒	0.3	黄	ピーマン	5	赤								豚肉	0.5	赤	塩	0.2	赤							
		平天	20	赤	にんじん	5	赤								こいくちしょうゆ	0.5	赤	こしょう	0.01	赤							
		じゃがいも	55	黄	糸こんにやく	30	赤								酒	0.5	赤	うすくちしょうゆ	4	赤							
		玉ねぎ	50	緑	なたね油	1.2	黄								なると	7	赤	チキンブイヨン	10	赤							
		にんじん	20	緑	さとう	1	黄								キャベツ	55	赤	澱粉	2	黄							
		土しょうが	0.8	赤	こいくちしょうゆ	1.8	黄								玉ねぎ	30	赤	水	10~20	黄							
		こいくちしょうゆ	3	黄	削り節	0.3	黄								にんじん	15	赤	米粉ぎょうぎ(冷)	2	黄							
	さとう	1	黄	水	20~25	黄								たけのこ(水煮)	10	赤	フライ油(なたね油)	7	赤								
539	19.8	11.6	1.3	275	76	1.4	2.7	262	0.35	0.43	26	8.5	635	20.2	20.9	1.6	280	65	1.2	7.3	212	0.38	0.44	36	3.1		
7 日 (水)	きりぼしビビンバ	〈ごはん〉	80	黄	ごま油	0.3	黄						15	コッペパン	コッペパン	1	黄	ウスターソース	1	黄							
	ぎゅうにゅう	精白米	80	黄	白ごま	0.5	黄							ぎゅうにゅう	豚肉	10	赤	水	30~40	赤							
	とうふスープ	〈ぐ〉	30	赤	冷凍豆腐	25	赤							ポークビーンズ	ベーコン	5	赤	きゅうり	30	赤							
	さつまいもスティック	(牛肉)	0.5	赤	はくさい	20	赤							ピクルス	大豆(乾)	15	赤	にんじん	10	赤							
		酒	0.5	赤	チンゲンサイ	15	赤								玉ねぎ	45	赤	パブリカ	7	赤							
		こいくちしょうゆ	0.3	黄	にんじん	10	赤								じゃがいも	40	赤	酢	2.5	赤							
		切り干し大根(乾)	8	緑	塩	0.4	黄								にんじん	15	赤	さとう	1.5	黄							
		にんじん	15	赤	こしょう	0.01	黄								塩	0.5	黄	塩	0.3	黄							
		にら	5	緑	うすくちしょうゆ	2	黄								こしょう	0.01	黄	こしょう	0.005	黄							
		にんにく	0.1	赤	だし昆布	0.3	黄								なたね油	0.5	黄	水	3	黄							
	なたね油	0.5	黄	削り節	3	黄								さとう	0.3	黄	鷹の爪	0.01	黄								
	さとう	2	黄	水	120	黄								こいくちしょうゆ	4	黄	ローリエ(葉)	0.01	黄								

