

学校給食 1月号 (A)

豊中市教育委員会
第643号

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6843)-9102 原田学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

学校給食予定献立表

平成30年(2018年)1月

栄養三色

- 赤…からだをつくる食品
- 黄…熱や力のもとになる食品
- 緑…からだの調子を整える食品

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	栄養価											
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	
1月10日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう けいにく ▲うめがたかまぼこ ▲にこみもち きんときにんじん ほうれんそう だいこん ●けずりぶし ●しょうゆ しお なたねあぶら ぶり ●でんぶん ●みりん さとう ●しょうゆ しょうかん	70 11ぼん 15 5 30 10 10 10 2 2 0.9 1 0.3 1 1 1.5 2 1	黄赤赤黄緑緑赤	1月15日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう けいにく にんじん たまねぎ ブラウンマッシュルーム ●ソテドオニオン ●チキンスープ ○こむぎこ なたねあぶら ●あかワイン ●トマトソース ●トマトケチャップ ●ウスターソース しお こしょう なたねあぶら ▲やさしいりオムレツ ●ナタデココ ●みかん(袋) ●おうとう(袋)	70 11ぼん 30 20 80 10 10 8 5 3.5 1 14 11 2 1 0.025 0.1 1 20 20 20 20	黄赤赤黄緑緑赤黄黄	673	23.1	19.8	2.6	290	1.9	319	0.27	0.55	14	4.1	
1月11日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		●コッペパン1こ ○ぎゅうにゅう ぶたにく ●なるとかまぼこ にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ はくさい ●たけのこ(水煮) ●ポークスープ ●でんぶん ●オイスターソース ●さけ(酒) ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲しろみさかなフライ なたねあぶら ●ウインナーソーセージ たまねぎ とうもろこし しお なたねあぶら	1こ 11ぼん 20 5 20 40 10 0.4 50 10 5 1.5 1 1 2 0.5 0.025 0.1 1 4 20 20 0.2 0.1	黄赤赤黄緑緑赤	1月16日(火)	ごはん ぎゅうにゅう		●コッペパン1こ ○ぎゅうにゅう ▲えきたいココア ▲ショルダーベーコン にんじん たまねぎ しめじ はくさい ●ポークスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲ミンチカツ なたねあぶら ぶたにく ●ちくわ ●そくせきそば にんじん たまねぎ もやし キャベツ ●ウスターソース ●とんかつソース しお こしょう なたねあぶら	1こ 11ぼん 10 10 15 5 25 5 1.8 0.8 0.025 0.1 1 5 8 4 10 5 15 8 20 2 0.1 0.015 0.1	黄赤赤黄緑緑赤	665	28.5	22.8	3.3	322	1.6	184	0.53	0.54	19	4.6	
1月12日(金)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう けいにく ▲やきどうふ ●あっしゅくふ ●つきこんにゃく にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら ▲くろまめコロッケ なたねあぶら ●まぐろ(レトルト) にんじん だいこん さとう ●す しお なたねあぶら	70 11ぼん 20 40 2 20 10 30 8 40 1 2.5 5.5 0.1 0.1 1 6 10 5 35 2.5 2.5 0.25 0.1	黄赤赤黄緑緑赤	1月17日(水)	わかめごはん ぎゅうにゅう		こめ ▲わかめごはんのもと ○ぎゅうにゅう けいにく ●あつあげ にんじん たまねぎ にら ほししいたけ はくさい ●でんぶん ●オイスターソース ●さけ(酒) ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら シルバー(魚) ゆずがじゅう ●でんぶん さとう ●しょうゆ ●ハム もやし しろすりごま さとう ●す しお ●ごまあぶら	70 2 11ぼん 20 40 15 50 3 0.4 35 1 1 2 0.6 0.025 1 1.5 0.2 2 2 10 30 0.5 1.5 2 0.1	黄赤赤黄緑緑赤	626	29.9	18.0	3.5	327	2.5	245	0.32	0.53	20	3.3	

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	実施日	献立名	アレルギー加工品	食品名	重量g	栄養三色	栄養価										
												エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
1月18日(木)	コッペパン1こ ぎゅうにゅう		●コッペパン1こ ○ぎゅうにゅう ●バラベーコン しろいんげんまめ じゃがいも にんじん たまねぎ しろねぎ はくさい ●ポークスープ こめこ ▲なまクリーム ○ぎゅうにゅう ▲しろみそ しお こしょう なたねあぶら ▲ひとくちいかてんぷら なたねあぶら ●まぐろ(レトルト) ●ツイストマカロニ にんじん キャベツ さとう ●す しお オリーブあぶら ▲コンドレッシング(クラス1本)	1こ 11ぼん 10 10 30 15 30 20 35 5 2.5 1 15 3.5 0.8 0.025 0.1 50 5 10 8 10 15 0.3 0.5 0.1 1 7.5	黄赤赤黄黄緑緑赤黄赤	1月23日(火)	ロールパン2こ ぎゅうにゅう		●ロールパン2こ ○ぎゅうにゅう ぶたにく ●うすあげ さといも にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん つちしょうが ●けずりぶし ●ポークスープ ●でんぶん ●さっきんカレーこ ●みりん ●さけ(酒) ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲レバーいりウインナー けいにく ▲とろけるしょくぶつせいチーズ ●エルポマカロニ ▲とうにゅう じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ ▲しろみそ しお こしょう なたねあぶら	11ぼん 10 3 20 5 15 5 15 0.5 1 1 0.5 1 1 2 0.8 0.025 0.1 11ぼん 10 10 4 10 5 5 15 5 0.1 0.015 0.1	黄赤赤黄黄緑緑赤黄赤	597	26.2	23.4	3.1	316	1.1	259	0.25	0.49	10	3.0
1月19日(金)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう ▲のりのつくだに けいにく ●なるとかまぼこ ●うすあげ ▲うどん にんじん たまねぎ あおねぎ ほししいたけ ●けずりぶし ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ なたねあぶら ●しょうゆ しお ちりめんじゃこ だいず にんじん たまねぎ とうもろこし ○こむぎこ しお なたねあぶら ▲しろみさかなフレーク にんじん ほうれんそう しろすりごま さとう ●しょうゆ なたねあぶら	70 11ぼん 1.6くら 10 3 3 20 10 15 5 0.4 2 0.9 0.9 0.9 0.1 1.8 0.7 2 10 5 20 5 11 0.1 4 10 5 30 0.5 0.5 2 0.1	黄赤赤赤赤黄緑緑赤	1月24日(水)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん たまねぎ にら ▲はくさいキムチ ●ポークスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら ▲チヂミ ぎゅうにゅう にんじん もやし チンゲンサイ ▲ぜんまい(水煮) つちしょうが おろしにんにく しろすりごま ●コチジャン ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお こしょう ●ごまあぶら なたねあぶら	70 11ぼん 10 10 30 5 15 8 1.8 0.7 0.25 0.1 1まい 15 8 15 10 10 0.75 0.2 1 0.3 1 2 3 0.1 0.025 0.2 0.1	黄赤赤赤赤黄緑緑赤	589	20.8	18.4	2.2	292	1.6	248	0.30	0.43	20	3.3
1月22日(月)	ごはん ぎゅうにゅう		こめ ○ぎゅうにゅう けいにく ●ねじりこんにゃく じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら ▲まさごあげ なたねあぶら ぶたひきにく ○たまご ●とうふ にんじん ▲あじつけしいたけ さんどまめ ●けずりぶし ●みりん ●さけ(酒) さとう ●しょうゆ しお なたねあぶら	70 11ぼん 20 20 20 50 15 40 5 1 2.5 5.5 0.1 0.1 1 1 5 10 20 5 1 2 1 1 1 0.5 0.1 0.1	黄赤赤黄緑緑赤	1月25日(木)	ごはん ぎゅうにゅう		●コッペパン1こ ○ぎゅうにゅう ●ウインナーソーセージ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ●ポークスープ ●しょうゆ しお こしょう なたねあぶら けいにく ●でんぶん なたねあぶら しろねぎ おろしにんにく つちしょうが ●さけ(酒) さとう ●す ●しょうゆ ●ごまあぶら ▲あぢりめんじゃこ にんじん だいこん きゅうり さとう ●す ●しょうゆ	1こ 11ぼん 10 10 30 10 5 5 1.8 0.7 0.025 0.1 40 9 4 5 0.1 0.1 1 1 2 0.2 2 10 15 1 2 2	黄赤赤黄緑緑赤	579	26.2	23.4	3.1	316	1.1	259	0.25	0.49	10	3.0

