令和4年 7月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

（令和4年7月1日～15日　11回）

献立表中の◆　♥　♣マークは、三色栄養（食べ物の３つの働き）をあらわします。

給食は3つの働きをもつ食べ物を上手に組み合わせて献立をたてています。3つの色をそろえて食べると健康によい食事になります。

◆きいろ…エネルギーになる
こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ
（ししつ・たんすいかぶつ）

♥あか…からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう
（たんぱくしつ・ミネラル）

♣みどり…からだのちょうしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ
（ビタミン・ミネラル）

金

1　ようちえん

ベビーパン ◆

なすのスパゲティ

スパゲティ	40	◆
ベーコン	15	♥
なす	25	♣
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
にんにく	0.05	♣
トマトケチャップ	14	
トマトピューレ	11.5	♣
ウスターソース	3.2	
こいくちしょうゆ	0.4	
さとう	0.08	◆
あかワイン	0.8	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
バジルこ	0.01	
ナツメグ	0.01	
オリーブあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

ゴーヤーチップス

にがうり	30	♣
でんぷん	5	◆
こめあぶら		◆
しろごま	1.2	◆
さとう	3.5	◆
うすくちしょうゆ	3.5	
みりん	2.5	

こまつなサラダ

こまつな	30	♣
にんじん	5	♣
ホールコーン	5	♣
イタリアンドレッシング		◆
	クラス１ぽん	

月

4　ようちえん

なつやさいのカレーライス

こめ	80	◆
ぶたにく	20	♥
じゃがいも	15	◆
たまねぎ	30	♣
かぼちゃ	20	♣
にんじん	10	♣
なす	10	♣
ピーマン	5	♣
トマト	5	♣
しょうが	0.2	♣
にんにく	0.1	♣
とりがら	7	
とんこつ	3	
りんごピューレ	5	♣
プルーンピューレ	1	♣
こめこカレールウ	15	◆
こいくちしょうゆ	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
あかワイン	1	
トマトケチャップ	1.5	
バジルこ	0.03	
こめあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

れいとうみかん　1こ ♣

キャベツのピクルス

キャベツ	30	♣
にんじん	5	♣
さとう	1.8	◆
す	1.8	
うすくちしょうゆ	0.6	
しお	0.4	

火

5　ようちえん

コッペパン ◆

たまごスープ

たまご	20	♥
とりにく	20	♥
たまねぎ	20	♣
にんじん	10	♣
ソテーたまねぎ	5	♣
パセリ	0.3	♣
ブイヨン	12	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.3	
こしょう	0.02	
しろワイン	0.8	
でんぷん	0.5	◆
こめあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

きのこハンバーグ

ハンバーグ	1こ	♥
しいたけ	3	♣
ぶなしめじ	3	♣
こいくちしょうゆ	2	
みりん	1	
さとう	0.6	◆
でんぷん	0.2	◆

ポテトサラダ

じゃがいも	35	◆
にんじん	5	♣
ホールコーン	5	♣
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ノンエッグマヨネーズ		◆
	クラス１ぽん	

水

6

ゆかりごはん

こめ	75	◆
ゆかりこ	1.6	♣

かぼちゃのみそしる

かぼちゃ	20	♣
たまねぎ	15	♣
にんじん	10	♣
ぶなしめじ	5	♣
あおねぎ	5	♣
こんにゃく	10	
あかみそ	10	♥
しろみそ	3	♥
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
みりん	0.4	

きゅうにゅう ♥

とりのからあげ

とりにく	50	♥
しょうが	0.1	♣
こいくちしょうゆ	2.6	
さけ	0.8	
ガーリックこ	0.03	
でんぷん	12	◆
こめあぶら		◆

きゅうりのすのもの

ほしわかめ	0.3	♥
きゅうり	30	♣
す	2.2	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	1.1	◆
しお	0.12	
みりん	0.4	

木

7　ようちえん

ごはん

こめ	75	◆

おほしさますましじる

ビーフン	5	◆
とうふ	20	♥
ちらしかまぼこ	10	♥
にんじん	10	♣
たまねぎ	10	♣
オクラ	5	♣
えのきたけ	5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	3.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.35	
みりん	0.5	

きゅうにゅう ♥

さばのしょうがだれ

さば	1きれ	♥
しょうが	0.6	♣
こいくちしょうゆ	3	
みりん	2	
さけ	1	
でんぷん	0.2	◆

はくさいのあえもの

はくさい	35	♣
にんじん	5	♣
こいくちしょうゆ	2	
さとう	0.4	◆
みりん	0.4	
こんぶこ	0.02	

8　ようちえん

コッペパン ◆

なつやさいのスープに

ぶたにく	20	♥
じゃがいも	50	◆
たまねぎ	30	♣
ズッキーニ	10	♣
なす	5	♣
とうがん	5	♣
にんじん	5	♣
にんにく	0.02	♣
とりがら	7	
うすくちしょうゆ	2	
こいくちしょうゆ	1	
みりん	0.4	
さとう	0.3	◆
しろワイン	0.8	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
こめあぶら		◆

プチゼリー
（ぶどうあじ）
ようちえんじ　1こ ◆

きゅうにゅう ♥

しろみざかなのラビゴットソース

ほき	50	♥
トマト	4	♣
たまねぎ	3	♣
きゅうり	1	♣
でんぷん	2	◆
こめあぶら		◆
す	2.3	
さとう	1	◆
しお	0.2	
こしょう	0.01	
しろワイン	1	
うすくちしょうゆ	0.15	
パプリカこ	0.008	
オリーブあぶら		◆

きりぼしだいこんのサラダ

とりささみ	10	♥
キャベツ	20	♣
きりぼしだいこん	3	♣
にんじん	3	♣
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.4	◆
みりん	0.3	
ごまクリーミードレッシング		◆
	クラス１ぽん	

11

ごはん

こめ	75	◆

オクラのピリからスープ

ぶたにく	25	♥
とうふ	10	♥
もやし	20	♣
にんじん	10	♣
オクラ	8	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.2	♣
とりがら	12	
うすくちしょうゆ	4	
オイスターソース	0.6	
しお	0.2	
こしょう	0.02	
みりん	0.4	
さけ	0.4	
トウバンジャン	0.06	
こめあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

しゅうまい　2こ ♥

はるさめのあえもの

ツナ	5	♥
はるさめ	3	◆
チンゲンサイ	30	♣
にんじん	5	♣
す	2	
うすくちしょうゆ	2.2	
こいくちしょうゆ	0.2	
さとう	1	◆
みりん	0.4	

12

にんじんのとうにゅうポタージュ

ショルダーベーコン	15	♥
じゃがいも	20	◆
たまねぎ	20	♣
にんじんピューレ	20	♣
クリームコーン	20	♣
にんじん	5	♣
パセリ	0.5	♣
とりがら	7	
とんこつ	3	
とうにゅう	20	♥
しお	0.65	
こしょう	0.02	

きゅうにゅう ♥

セルフドッグ

きりめいりコッペパン		◆
フランクフルト	1ぽん	♥
トマトケチャップ	4.5	
トマトピューレ	1.5	♣
ウスターソース	2.3	
さとう	0.1	◆
でんぷん	0.1	◆

キャベツのソテー

キャベツ	30	♣
たまねぎ	10	♣
にんじん	5	♣
ウスターソース	0.45	
しお	0.15	
カレーこ	0.03	
こしょう	0.01	
こめあぶら		◆

13

ごはん

こめ	75	◆

とりすきやき

とうふ	40	♥
とりにく	30	♥
たまねぎ	40	♣
にんじん	15	♣
ごぼう	8	♣
しいたけ	5	♣
こんにゃく	25	
けずりぶし	0.8	
こいくちしょうゆ	8.5	
さとう	4	◆
さけ	1	
こめあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

やきししゃも
からふとししゃも
1・2ねん　1ひき ♥
3～6ねん　2ひき ♥

こうみあえ

はくさい	35	♣
にんじん	5	♣
ゆずかじゅう	0.4	♣
こいくちしょうゆ	1.8	
みりん	0.4	
さとう	0.3	◆
こんぶこ	0.02	

14

ごはん

こめ	75	◆

とうがんじる

ぶたにく	20	♥
とうがん	25	♣
たけのこ	15	♣
えのきたけ	5	♣
あおねぎ	5	♣
ほししいたけ	0.5	♣
しょうが	0.5	♣
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.6	
うすくちしょうゆ	4.5	
こいくちしょうゆ	0.3	
しお	0.3	
さけ	0.8	
みりん	0.4	
こめあぶら		◆

きゅうにゅう ♥

いわしのかばやき

いわし	1きれ	♥
でんぷん	4.25	◆
こめあぶら		◆
さとう	1.4	◆
みりん	1.4	
こいくちしょうゆ	2.5	
しょうがこ	0.01	

おおさかしろなのからしあえ

おおさかしろな	30	♣
にんじん	10	♣
こいくちしょうゆ	1.9	
さとう	0.8	◆
からしこ	0.06	
こんぶこ	0.02	

15

ベビーパン ◆

ひやしちゅうか

ちゅうかめん	80	◆
やきぶた	20	♥
もやし	20	♣
きゅうり	15	♣
ホールコーン	10	♣
にんじん	5	♣
ひやしちゅうかのたれ	1ふくろ	◆

きゅうにゅう ♥

ぶたにくのスタミナいため

ぶたにく	45	♥
たまねぎ	15	♣
チンゲンサイ	15	♣
にんにく	0.5	♣
しょうが	0.2	♣
こいくちしょうゆ	3.6	
さけ	1.2	
さとう	1.2	◆
コチュジャン	0.1	
こめあぶら		◆

ゼリー
（パイナップルあじ）
しょうがくせい　1こ ◆

富田林市産の野菜を使用する予定です

・茄子	1日・8日
・人参	1日・4日・7日
・玉ねぎ	1日・7日・8日
・じゃが芋	4日・5日
・オクラ	7日

食物アレルギーをお持ちの方々へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

上手な手洗い方法

1. 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる

2. 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う

3. 水でしっかりと洗い流す

4. 清潔なハンカチやタオルでふく

ようちえん　このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRE	B_1mg	B_2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
７月平均栄養量	635	15.6%	28.8%	5.4	252	0.41	0.53	33	2.7	321	88	2.6

●献立表中の食品の数量の単位はｇで中学年の量を示しています。配缶量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。