

令和5年7月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしょく  
**栄養三色**

★食べ物は  
はたらきによって  
3つの仲間に  
分けられます。



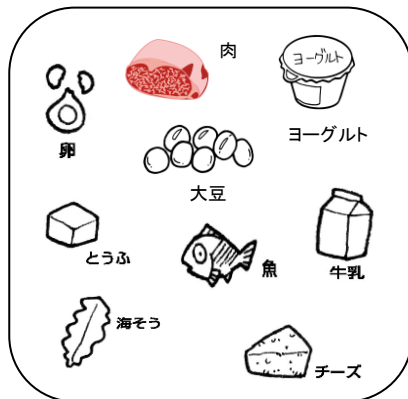
**きいろ**

●ねつやエネルギーの  
もとになる



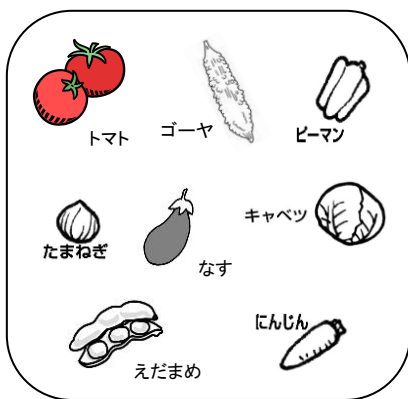
**あか**

●からだをつくる



**みどり**

●からだのちょうしをととのえる



夏の食生活 ~夏バテを防ぐために~

暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？  
バランスの良い食事をとらないと、栄養がたよってしまい、疲れて動けなくなって  
しまいます。

① 朝ごはんを  
しっかり食べよう！

② のどがかわいたら  
麦茶や牛乳を  
飲もう！

③ 旬の夏やさいを  
食べよう！

④ 卵、肉、魚などの  
たんぱくつを  
しっかりとろう！

3日(月)				4日(火)				5日(水)				6日(木)				7日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳
レタスのスープ			タコライス	コーンスープ		せんぎりだいこんのサラダ		かんこくにじゃが		やさいサラダ		ふのみそしる		ゴーヤチャンプルー		チャンポンスープ		いわしフライ	
鶏肉 15 赤	たまご 25 //		牛ひき肉 25 赤	バラベーコン 10 赤	せん切り大根 4 緑	豚肉 25 赤	にんにく 0.1 緑	豚肉 25 赤	にんにく 0.1 緑	キャベツ 25 緑	油あげ 3 赤	豚肉 25 赤	豚肉 10 赤	かまぼこ 5 //	いわしフライ 1こ(40) 赤				
レタス 20 緑	にんじん 10 //		豚ひき肉 15 //	じゃがいも 25 黄	にんじん 7 //	土しょうが 0.3 黄	土しょうが 0.3 黄	土しょうが 0.3 黄	ごま油 10 //	スイートコーン 10 //	ふ 2 黄	ゴーヤ 6 緑	かまぼこ 5 //	揚げ油 5 黄					
はるさめ 2 黄	鳥がらスープ 2 赤		サラダ油 0.5 黄	たまねぎ 40 緑	ツナ(かんづめ) 10 赤	にんじん 1 黄	にんじん 5 //	じゃがいも 65 //	サラダ油 0.3 黄	和風相棒ドレッシング (クラス1本)	じゃがいも 25 //	にんじん 5 //	にんにく 0.02 緑	合わせソース (クラス1本)					
うすくちしょうゆ 3	塩 0.5		土しょうが 0.2 //	スイートコーン 10 //	うすくちしょうゆ 0.5 黄	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 30 緑	たまねぎ 30 緑	えのきたけ 5 //	えのきたけ 5 //	えのきたけ 5 //	とうふ 35 //	キャベツ 20 //						
こしょう 0.1 黄	ごま油 0.1 黄		たまねぎ 30 //	クリームコーン(かんづめ) 10 //	ごま油 0.5 黄	にんじん 20 //	にんじん 20 //	にんじん 20 //	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	青ねぎ 5 //	ごま油 0.5 黄	とうふ 5 //						
			にんじん 10 //	パセリ 0.5 黄	パセリ 0.5 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	みそ 10 赤	みそ 10 赤	みそ 10 赤	塩 0.1	たまねぎ 15 //						
			トマト(かんづめ) 10 //	サラダ油 1 黄	サラダ油 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	こしょう 0.1	にんじん 5 //						
			トマトケチャップ 10 //	牛乳 25 赤	牛乳 25 赤	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				こしょう 1.5 黄	とうふ 10 //						
			ウスターソース 2 //	生クリーム 2 黄	生クリーム 2 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				酒 0.5 黄	たまねぎ 15 //						
			こいくちしょうゆ 0.7	粉チーズ 4 黄	粉チーズ 4 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				えび ちりめんじゃこ 5 赤	太もやし 10 //						
			粉チーズ 1 赤	鳥がらスープ 1.5 黄	鳥がらスープ 1.5 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				白ごま 0.3 黄	スイートコーン 10 //						
			カレー粉 0.2	小麦粉 1 黄	小麦粉 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				さとう 1 //	きくらげ 0.3 黄						
			チリパウダー 0.05	バター 1.5 黄	バター 1.5 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				ごま油 0.5 黄	ごま油 0.5 黄						
			塩 0.3	サラダ油 1 //	サラダ油 1 //	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤						
			こしょう	塩 0.5	こしょう	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				酒 0.5 黄	酒 0.5 黄						
			★[キャベツ 25 緑	こしょう	こしょう	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄				みりん 1 黄	みりん 1 黄						
						にんじん 1 黄	にんじん 1 黄	にんじん 1 黄											
エネルギー kcal 642	たんぱく質 g 31.0	しつ g 25.2	食塩 g 2.9	エネルギー kcal 674	たんぱく質 g 23.8	しつ g 29.8	食塩 g 2.7	エネルギー kcal 520	たんぱく質 g 20.1	しつ g 12.9	食塩 g 1.4	エネルギー kcal 521	たんぱく質 g 25.2	しつ g 15.2	食塩 g 2.4	エネルギー kcal 592	たんぱく質 g 28.4	しつ g 22.7	食塩 g 2.9
10日(月)				11日(火)				12日(水)				13日(木)				14日(金)			
5g減量ごはん		乳	牛乳	乳	食パン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	牛乳	乳	牛乳
フォー			ぶたにくとキャベツのいためもの	マカロニスープ		カレーパンのぐ		すましじる		ちくわのいそべあげ		とうがんのスープ		なつやさいのみそいため		チリコンカーン		さんしょくサラダ	
クイックオ(平皮フ) 15 黄	鶏肉 20 赤		豚肉 35 赤	バラベーコン 8 赤	豚ひき肉 20 赤	鶏肉 10 赤	ちくわ 2/4本(40) 赤	鶏肉 10 赤	ちくわ 2/4本(40) 赤	ちくわ 15 赤	鶏肉 15 赤	豚肉 25 赤	豚肉 10 赤	豚肉 25 赤	豚肉 10 赤	豚肉 10 赤	豚肉 10 赤	豚肉 10 赤	キャベツ 25 緑
太もやし 10 緑	たまご 20 赤		にんにく 0.05 緑	マカロニ 7 黄	じゃがいも 20 赤	かまぼこ 5 //	小麦粉 6 黄	かまぼこ 5 //	小麦粉 6 黄	小麦粉 6 黄	ほうわかめ 0.5 緑	長なす 30 黄	牛ひき肉 10 //	ほうわかめ 0.5 緑	長なす 30 黄	牛ひき肉 10 //	牛ひき肉 10 //	牛ひき肉 10 //	きゅうり 10 //
たまご 20 赤	にんじん 5 赤		塩 0.1	キャベツ 20 緑	たまねぎ 30 緑	とうふ 25 //	あおさ 0.1 赤	とうふ 25 //	あおさ 0.1 赤	あおさ 0.1 赤	たけのこ 7 //	サラダ油 1 黄	にんじん 5 //	たけのこ 7 //	たけのこ 7 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //
エリンギ 3 //	にんじん 5 赤		こしょう	たまねぎ 10 //	にんじん 5 //	はくさい 25 緑	揚げ油 6 黄	はくさい 25 緑	揚げ油 6 黄	揚げ油 6 黄	ほししいたけ 0.5 黄	ピーマン 3 緑	豚ひき肉 10 //	ほししいたけ 0.5 黄	ほししいたけ 0.5 黄	ピーマン 3 緑	ピーマン 3 緑	ピーマン 3 緑	ピーマン 3 緑
にら 3 //	エリンギ 3 //		酒	にんじん 10 //	ピーマン 5 //	にんじん 10 //	みりん 5 //	にんじん 10 //	みりん 5 //	みりん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	バラベーコン 5 黄	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //	にんじん 5 //
鳥がらスープ 3 赤	エリンギ 3 //		サラダ油 0.5 黄	セロリ 1 //	サラダ油 0.5 黄	えのきたけ 10 //	みりん 5 //	えのきたけ 10 //	みりん 5 //	みりん 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 0.02 //	バラベーコン 5 黄	にんじん 0.02 //	にんじん 0.02 //	にんじん 0.02 //	にんじん 0.02 //	にんじん 0.02 //	にんじん 0.02 //
ヌクナム 0.5	うすくちしょうゆ 3		キャベツ 40 緑	パセリ 0.5 黄	パセリ 0.5 黄	うすくちしょうゆ 2.7 赤	みりん 5 //	うすくちしょうゆ 2.7 赤	みりん 5 //	みりん 5 //	青ねぎ 5 //	にんじん 0.1 黄	パセリ 0.8 黄	にんじん 0.1 黄	にんじん 0.1 黄	にんじん 0.1 黄	にんじん 0.1 黄	にんじん 0.1 黄	にんじん 0.1 黄
塩 0.5	こしょう		ピーマン 3 //	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	塩 0.4	みりん 5 //	塩 0.4	みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	土しょうが 0.2 黄	鳥がらスープ 0.5 赤	土しょうが 0.2 黄	土しょうが 0.2 黄	土しょうが 0.2 黄	土しょうが 0.2 黄	土しょうが 0.2 黄	土しょうが 0.2 黄
			トマト 40 緑	トマトケチャップ 5 緑	トマトケチャップ 5 緑		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	トマトケチャップ 0.3 黄	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	トマトピューレ 7 黄	トマトピューレ 7 黄		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	チリパウダー 0.05	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	こいくちしょうゆ 1 黄	こいくちしょうゆ 1 黄		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	塩 0.3	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	さとう 0.3 黄	さとう 0.3 黄		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	こしょう	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	のうこうソース 1.5 黄	のうこうソース 1.5 黄		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	こしょう	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	塩 0.2	塩 0.2		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	こしょう	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	こしょう	こしょう		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	こしょう	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
			トマト 40 緑	スライスチーズ 1枚(20) 赤	スライスチーズ 1枚(20) 赤		みりん 5 //		みりん 5 //	みりん 5 //	みりん 5 //	酒 1 //	こしょう	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //	酒 1 //
エネルギー kcal 563	たんぱく質 g 26.5	しつ g 18.1	食塩 g 2.1	エネルギー kcal 593	たんぱく質 g 27.3	しつ g 23.5	食塩 g 3.5	エネルギー kcal 569	たんぱく質 g 26.0	しつ g 17.2	食塩 g 2.3	エネルギー kcal 531	たんぱく質 g 25.6	しつ g 17.6	食塩 g 2.0	エネルギー kcal 674	たんぱく質 g 25.6	しつ g 29.1	食塩 g 2.5

令和5年7月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

Table with columns for dates (18日(火), 19日(水), 20日(木)) and food items (e.g., 10g減量コッペパン, 牛乳, ごはん, 牛乳, ごはん, 牛乳). Includes nutritional values at the bottom of each column.

食中毒に気をつけよう

- 【1】せっけんで手をよく洗きましょう。
【2】冷蔵庫の詰め込みすぎに注意
【3】台所はいつも清潔に。ふきんやまな板の消毒も忘れずにしましょう。
【4】調理したものはすぐに食べましょう。



広告

JAグリーン大阪 LINE 毎日の食卓に、健康百菜! 新鮮・安全・安心・エコ野菜

JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」 営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

夏やさいを食べよう



今月の給食では、

- ゴーヤチャンプルー 6日(木)
えだまめ 7日(金)
夏やさいのみそいため 13日(木)
ズッキーニのサラダ 18日(火)
かぼちゃとなすのポークカレー 20日(木)



学校給食メニュー料理教室

給食の人気メニュー「夏やさいのカレーシチュー」をみんなで作ろう。調理員さんが、手作りルウを教えてください。

【実施内容】

- ◎とき 7月28日(金)11:00~14:00
◎ところ 学校給食センター(弥生町)(新石切駅より徒歩10分)
◎持ち物 エプロン・三角巾・手ふき・上ばき・飲みもの・筆記用具
◎費用 ひとり 1人350円
◎対象 市内在住の小学3~6年生の児童とその保護者
◎定員 12組(24名程度)(抽選)※初めての方優先



ゴーヤ 沖縄の伝統野菜で、別名「ツルレイシ」、「ニガウリ」などとも呼ばれます。独特の苦み成分が食欲を刺激し、夏バテを防いでくれます。

とうがん ラグビーボールのような形をした大きな野菜で漢字では「冬の瓜」と書きます。これは、涼しいところで保管しておく、冬まで保存できるからです。

トマト 「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるように、トマトにはビタミンやミネラル、食物せんいなど健康によい栄養がたくさん含まれています。

なす 奈良時代に日本へ伝わり、「夏の実」が変化して「なすび」と呼ばれるようになったそうです。なすは、たくさんの種類があり、少し細くて長い「長なす」や、大きな卵のような形の「かもなす」、丸い形の「丸なす」、水分の多い「水なす」など100種類以上あります。

えだまめ 大豆が成長する途中の若い状態で収穫した豆です。さやが枝の水分や養分を吸収して鮮度を保てるように枝がついたまま収穫されることからえだまめと呼ばれています。

市役所学校給食課 06-4309-3867(FAX) 06-4309-3277(TEL)
住所・氏名(児童は学校名・学年も)・電話番号を書いて、メールもしくはFAXで、7月7日(金)までに申込(必着)のこと。
※メールで申込む場合、必ずタイトルに「料理教室応募」と入れてください。

Table with columns for nutrients (エネルギー, たんぱく質, しつ, ナトリウム, カルシウム, マグネシウム, 鉄, ビタミン A, B1, B2, C) and food items (中学生, 7月の東大阪市平均栄養量, 文部科学省学校給食栄養摂取基準).

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。