No.537
藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

令和2年　7月分　学校給食予定献立表

給食目標　すききらいなく食べよう

すきなものばかり食べて、苦手な食べものは食べない。そんな食生活を送っていると栄養のバランスが悪くなり、健康でいられなくなってしまうかもしれません。

～すききらいはどうしていけないの？～

○大きくなれない　○骨がもろくなる
○元気がでない　○病気にかかりやすい

・・・などの原因になります。

～どうしてきらいになるの？～

①味が苦手　②においが苦手　③食感が苦手
④色が苦手　⑤いやな経験がある

・・・などが考えられます

調理法、切り方、味付けなどをかえることでそれまで食べられなかった食べものが食べられることがあります。他にも次のような点を工夫してみましょう。

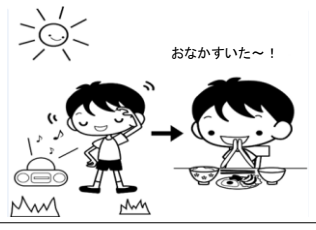
○まずは一口食べましょう

○旬のものを食べましょう

旬とは１年のうちでもっとも多く収かくされ、味もおいしい時期です。

○自分で野菜を育てたり、料理を作ってみたりしましょう

○おなかをすかせてから食べましょう



水

①

ハッシュドポークライス

こめ	70	黄
ぶたにく	15	赤
じゃがいも	25	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
グリンピース	5	緑
セロリ	2	緑
とんこつ	2	
ハヤシルウ(こめこ)	8	黄
ケチャップ	6	
トマトピューレ	4	緑
ウスターソース	3	
のうこうソース	1.5	
ワイン	0.7	
しお	0.3	
こしょう、しょうゆ、ローリエ		

牛乳 1本　赤

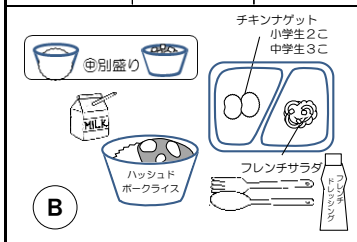
チキンナゲット

チキンナゲット		
小学生	2こ	赤・黄
中学生	3こ	赤・黄
あぶら	3	黄

フレンチサラダ

キャベツ	20	緑
ホールコーン	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
卓上フレンチドレッシング	組1本	黄

エネルギーkcal	たんぱくしつg	ししつg
622	22.3	17.8



木

②

とうにゅうなかよしパン 1こ　黄

牛乳 1本　赤

ポトフ

チキンボール	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
けいこつ	2	
しょうゆ	3.5	
ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.02	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

やさいいりオムレツ

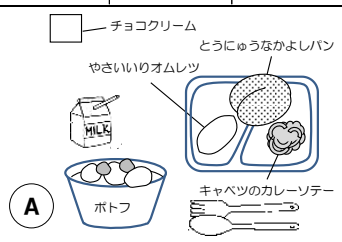
やさいいりオムレツ	1こ	赤・緑

キャベツのカレーソテー

キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
しお	0.2	
オリーブあぶら	0.15	黄
カレーこ	0.05	
こしょう	0.01	

チョコクリーム 1ふくろ　黄

606	22.9	25.6



金

③

マーボーどんぶり

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄
とうふ	80	赤
ぶたにく	15	赤
たけのこ	10	緑
あおねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.13	緑
にんにく	0.01	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	4	
でんぷん	3	黄
あかみそ	2	赤
さけ、さとう、テンメンジャン		
ごまあぶら、オイスターソース		
しお、チリパウダー、こしょう		

牛乳 1本　赤

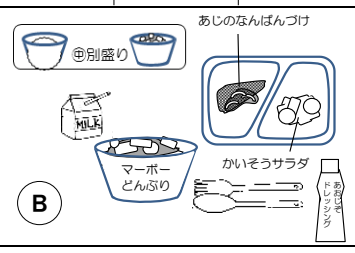
あじのなんばんづけ

あじ	1ひき	赤
たまねぎ	5	緑
けずりぶし	0.2	
す	2.5	
さとう、しょうゆ、でんぷん		
チリパウダー、あぶら		

かいそうサラダ

わかめ	0.5	赤
きゅうり	20	緑
ホールコーン	5	緑
にんじん	3	緑
ゆでしお		
卓上あおじそドレッシング	組1本	

610	31.7	17.6



月

⑥

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本　赤

じゃがいものみそしる

ぶたにく	15	赤
さつまあげ	10	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	20	緑
あおねぎ	5	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし	3.2	
しろみそ	7	赤
あかみそ	6	赤
さけ	0.7	
しょうゆ		

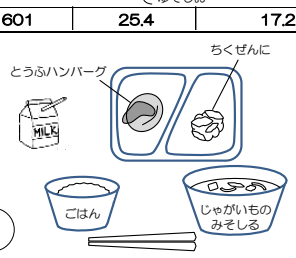
とうふハンバーグ

とうふハンバーグ	1こ	赤
けずりぶし		
しょうゆ	1.5	
さとう	1	黄
みりん	1	
でんぷん	0.2	黄

ちくぜんに

とりにく	15	赤
ねじりこんにゃく	15	緑
たけのこ	10	緑
にんじん	10	緑
けずりぶし、しょうゆ		
さとう、みりん、さけ		
ゆでしお		

601	25.4	17.2



火

⑦

アップルコッペ 1こ　黄

牛乳 1本　赤

トマトスープ

とりにく	20	赤
じゃがいも	20	黄
キャベツ	20	緑
たまねぎ	15	緑
トマト（缶）	5	緑
にんじん	5	緑
けいこつ	3	
ケチャップ	10	
ウスターソース	3	
トマトピューレ	3	緑
のうこうソース、こめこ		
ワイン、しお、こしょう		
しょうゆ、セロリ、ローリエ		

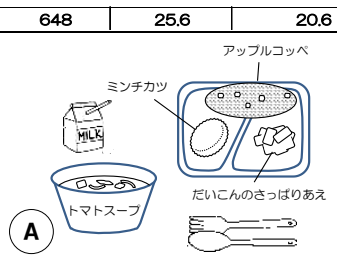
ミンチカツ

ミンチカツ	1こ	赤・黄
あぶら	3	黄

だいこんのさっぱりあえ

だいこん	25	緑
にんじん	5	緑
す	2.2	
さとう	1.2	黄
しょうゆ	1.2	
ゆでしお		

648	25.6	20.6



⑧

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本　赤

とりすき

とりにく	30	赤
やきどうふ	40	赤
はくさい	30	緑
いとこんにゃく	20	緑
にんじん	15	緑
しいたけ	5	緑
しろねぎ	5	緑
けずりぶし	2.2	
しょうゆ	7.5	
さとう	3	黄
さけ	1.5	
みりん	1.2	
ゆでしお		

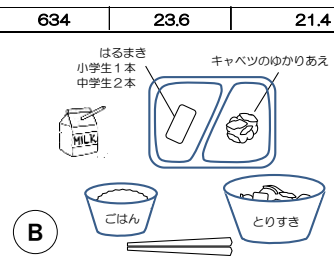
はるまき

はるまき		
小学生	1本	赤・黄
中学生	2本	赤・黄
あぶら	3	黄

キャベツのゆかりあえ

キャベツ	15	緑
きゅうり	10	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
ゆかりこ	0.1	緑
しょうゆ	2	
みりん、ゆでしお		

634	23.6	21.4



⑨

うめわかめごはん

こめ	45	黄
もちごめ	25	黄
あぶらあげ	5	赤
わかめ	0.5	赤
えだまめ	10	緑
にんじん	10	緑
かんそううめぼし	2.5	緑
けずりぶし	3.2	
さけ	0.5	
しお	0.2	

牛乳 1本　赤

さわらのゆうあんやき

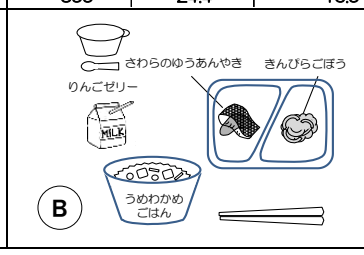
さわら	1きれ	赤
けずりぶし		
しょうゆ	1.7	
みりん	1	
さとう	0.8	黄
ゆずじる	0.3	緑
しお、でんぷん		

きんぴらごぼう

ぎゅうにく	10	赤
しろごま	0.5	黄
ごぼう	10	緑
つきこんにゃく	10	緑
にんじん	7	緑
けずりぶし、しょうゆ、みりん、さとう		
さけ、す、ごまあぶら、チリパウダー		

りんごゼリー 1こ　黄・緑

599	24.4	16.9



⑩

こめこのポークカレー

こめ	63	黄
おおむぎ	7	黄
ぶたにく	25	赤
じゃがいも	30	黄
たまねぎ	25	緑
なす	10	緑
にんじん	10	緑
とんこつ	2	
カレールウ(こめこ)	10	黄
ケチャップ	5	
トマトピューレ	5	緑
りんごピューレ	5	緑
ウスターソース	4	
のうこうソース	2	
ワイン、カレーこ、しお		
こしょう、しょうゆ、ローリエ		

牛乳 1本　赤

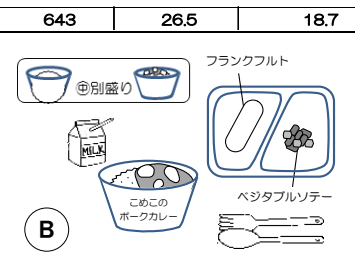
フランクフルト

レバーいりチキンフランクフルト 1本　赤

ベジタブルソテー

ホールコーン	15	緑
にんじん	8	緑
さやいんげん	3	緑
しお	0.13	
こしょう	0.01	
ゆでしお		

643	26.5	18.7



平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム(食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい
		Kcal	g	g	(g)	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
小学校中学年	7月の平均	609	25.4g (17%)	19.5g (29%)	2.4	399	83	3	228	0.5	0.5	25	3.3
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	20	5
中学生	7月の平均	781	31.6g (16%)	23.1g (27%)	3.1	431	103	5	274	0.7	0.6	29	4.4
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2.5	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5

☆献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は１５％減、高学年は１５％増、中学生は３０％増)

☆やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

栄養三色

赤　からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄　熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑　からだの調子をととのえる
(ビタミン類)
やさい・くだもの・きのこ

月	火	水	木	金

⑬

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本 赤

あつあげのにもの

あつあげ	50	赤
ぶたにく	20	赤
たまねぎ	25	緑
にんじん	20	緑
あおねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
しょうが	0.2	緑
けずりぶし	2.2	
しょうゆ	6	
さとう	2.5	黄
でんぷん	1.5	黄
さけ	1	
みりん	1	

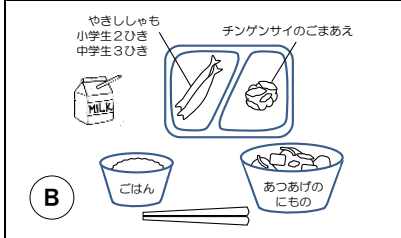
やきししゃも

からふとししゃも		
小学生	2ひき	赤
中学生	3ひき	赤

チンゲンサイのごまあえ

しろごま	0.5	黄
キャベツ	15	緑
チンゲンサイ	15	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.8	
みりん	1.2	
ゆでしお		

586	28.7	19.1



⑭

ミルクコッペ 1こ 黄

牛乳 1本 赤

やさいたっぷりスープ

とりにく	20	赤
キャベツ	20	緑
たまねぎ	10	緑
にんじん	10	緑
ホールコーン	10	緑
さやいんげん	5	緑
けいこつ	3	
しょうゆ	3.5	
ワイン	1	
しお	0.3	
こしょう	0.03	
ゆでしお		
セロリ、ローリエ		

ウインナー

オールポークウインナー		
小学生	2本	赤
中学生	3本	赤
ケチャップ	3	
ウスターソース	0.5	
のうこうソース	0.5	
さとう	0.3	黄
でんぷん	0.1	黄

フルーツミックス

もも(缶)	15	緑
りんご(缶)	15	緑
パイナップル(缶)	10	緑

615	25.9	24.4

⑮

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本 赤

はるさめスープ

チキンボール	20	赤
はるさめ	5	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
しょうが	0.03	緑
けいこつ	3	
しょうゆ	3.5	
さけ	0.5	
しお	0.3	
ごまあぶら	0.2	黄
こしょう	0.03	

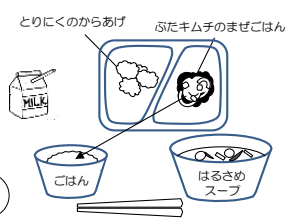
とりにくのからあげ

とりにく	45	赤
しょうが	0.1	緑
でんぷん、こめこ、しょうゆ		
りんごピューレ、さとう、あぶら		

ぶたキムチのまぜごはん

ぶたにく	20	赤
あぶらあげ	4	赤
キャベツ	10	緑
たまねぎ	10	緑
はくさいキムチ	10	緑
にんじん	5	緑
にら	3	緑
しょうゆ、さけ、さとう、でんぷん		

639	29.7	19.4



⑯

うずまきパン 1こ 黄

牛乳 1本 赤

トマトにこみ

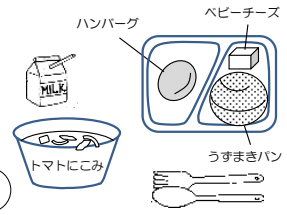
ベーコン	15	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トマト(缶)	5	緑
とんこつ	2	
ケチャップ	10	
ウスターソース	3	
トマトピューレ	3	緑
のうこうソース	2	
ワイン	0.5	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
セロリ、ローリエ		

ハンバーグ

ポークチキンバーグ	1こ	赤

ベビーチーズ 1こ 赤

641	26.9	24.9



⑰

おおむぎいりごはん

こめ	59	黄
おおむぎ	6	黄

牛乳 1本 赤

すりみだんごのすましじる

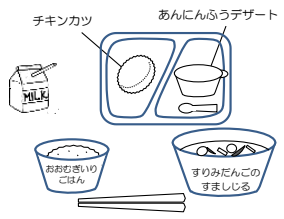
とうふ	30	赤
すりみだんご	25	赤
こまつな	10	緑
にんじん	10	緑
ぶなしめじ	5	緑
けずりぶし	3	
しょうゆ	3.5	
みりん	1.2	
さけ	0.5	
しお	0.3	
ゆでしお		

チキンカツ

チキンカツ	1こ	赤・黄
あぶら	3	黄

あんにんふうデザート 1こ 赤・黄

599	23.5	19.1



⑳

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本 赤

ぶたじる

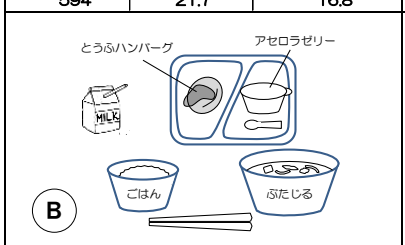
ぶたにく	20	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
つきこんにゃく	10	緑
あおねぎ	5	緑
ごぼう	5	緑
けずりぶし	3.2	
しろみそ	7	赤
あかみそ	6	赤
さけ	1	
す	0.5	
しょうゆ		
ゆでしお		

とうふハンバーグ

とうふハンバーグ	1こ	赤
たまねぎ	5	緑
けずりぶし		
しょうゆ	1.5	
さとう	1	黄
みりん	1	
でんぷん	0.2	黄

アセロラゼリー 1こ 黄・緑

594	21.7	16.8



㉑

こくとうコッペ 1こ 黄

牛乳 1本 赤

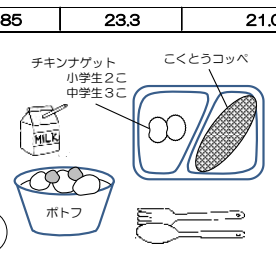
ポトフ

ウインナー	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	3.5	
ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.02	
セロリ	0.2	緑
ローリエ		

チキンナゲット

チキンナゲット		
小学生	2こ	赤・黄
中学生	3こ	赤・黄
あぶら	3	黄

585	23.3	21.0



㉒

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本 赤

わかめスープ

とりにく	20	赤
わかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	10	緑
あおねぎ	5	緑
しょうが	0.03	緑
けいこつ	3	
しょうゆ	3.5	
さけ	1	
ごまあぶら	0.2	黄
しお	0.2	
こしょう	0.03	

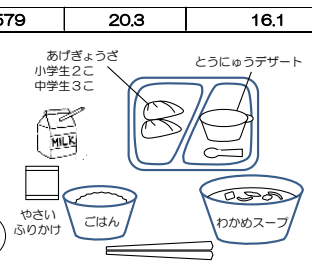
あげぎょうざ

ぎょうざ		
小学生	2こ	赤・黄
中学生	3こ	赤・黄
あぶら	3	黄

やさいふりかけ 1ふくろ 緑

とうにゅうデザート 1こ 赤・黄

579	20.3	16.1



㉓

海の日（うみのひ）

㉔

スポーツの日（ひ）

㉗

ごはん

こめ	65	黄

牛乳 1本 赤

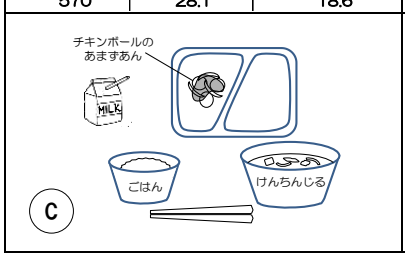
けんちんじる

とうふ	30	赤
とりにく	25	赤
あぶらあげ	7	赤
あおねぎ	5	緑
ごぼう	5	緑
つきこんにゃく	5	緑
にんじん	5	緑
けずりぶし	3.2	
しょうゆ	3.5	
みりん	1.2	
さけ	1	
す	0.5	
しお	0.25	
ゆでしお		

チキンボールのあますあん

チキンボール	50	赤
たまねぎ	5	緑
けずりぶし		
す	1.7	
しょうゆ	1.3	
さとう	1.2	黄
でんぷん	0.2	黄

570	28.1	18.6



㉘

コッペパン 1こ 黄

牛乳 1本 赤

こめこのカレースープ

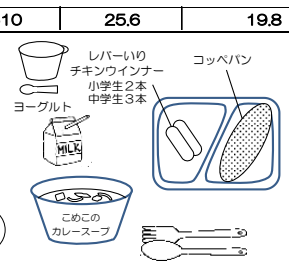
ぶたにく	15	赤
じゃがいも	25	黄
たまねぎ	25	緑
にんじん	15	緑
トマト(缶)	5	緑
とんこつ	3	
カレールウ(こめこ)	7	黄
ケチャップ	4	
ウスターソース	3	
のうこうソース	2	
ワイン	0.7	
しお、カレーこ		
こしょう、しょうゆ、ローリエ		

レバーいりチキンウインナー

レバーいりチキンウインナー		
小学生	2本	赤
中学生	3本	赤

ヨーグルト 1こ 赤

610	25.6	19.8



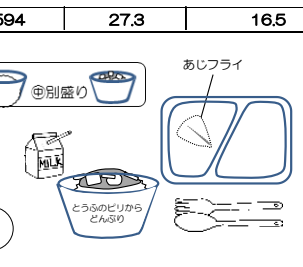
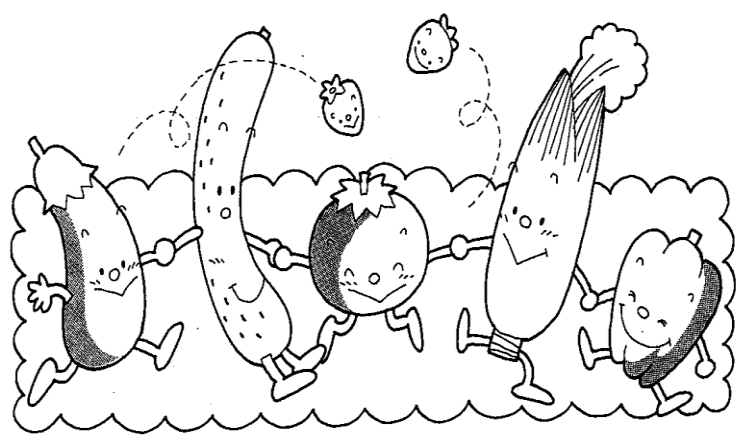
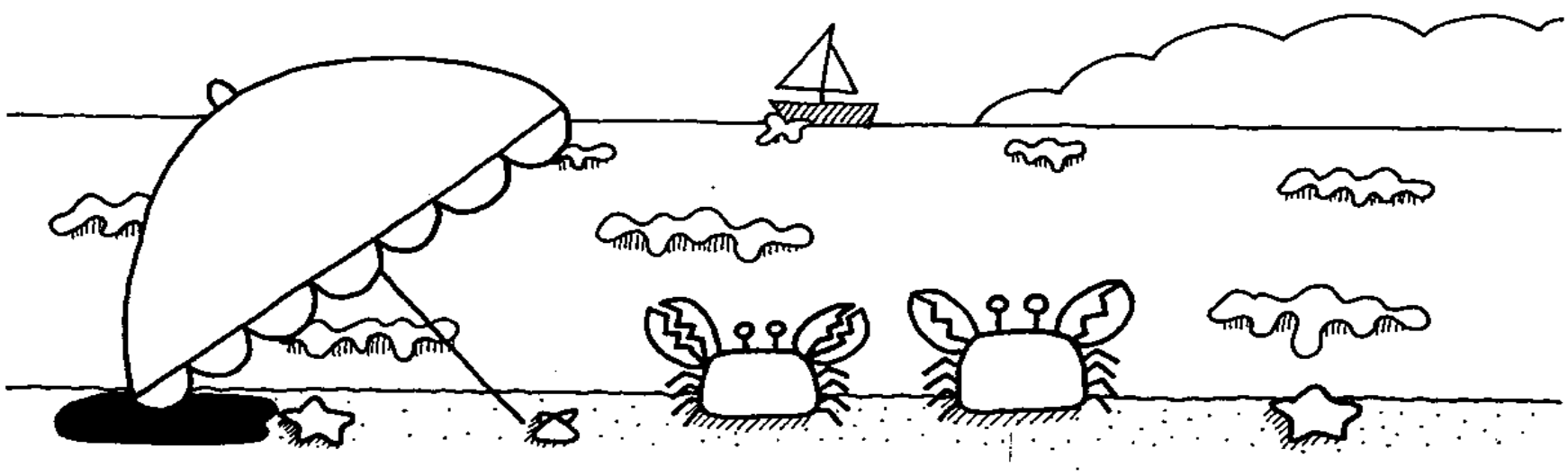
㉙

とうふのピリからどんぶり

こめ	70	黄
とうふ	70	赤
ぶたにく	20	赤
たけのこ	15	緑
チンゲンサイ	10	緑
にんじん	5	緑
しょうが	0.13	緑
とんこつ	2	
しょうゆ	5.8	
でんぷん	2.5	黄
さとう	1.4	黄
オイスターソース	1	
さけ、テンメンジャン		
ごまあぶら、しお		
チリパウダー、こしょう		

牛乳 1本 赤

あじフライ

あじフライ	1こ	赤・黄
あぶら	3	黄

594	27.3	16.5