

区分		栄養素	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	ビタミン				食物繊維
										A	B1	B2	C	
中 学 年	9月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
		608	25.4 * 16.7%	19.8 * 29.3%	2.2	331	99	3.5	230	0.46	0.52	22	4.9	
	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓



* 摂取エネルギー全体における割合

「日本食品標準成分表2020年版（8訂）」を用いて栄養価計算をしています。

【栄養三色】 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月			火			水			木			金		
22 ごはん			23 しゅうぶん ひ 秋分の日			24 ごはん			25 ベビ-コッパン			26 ごはん		
ぎゅうにゅう						ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう		
ふたキムチのまぜごはん			トックスープ			さつまじる			やきにくいりスパゲティ			ドライカレー		
ふたにく 25 赤			トック 20 黄			とりにく 20 赤			スパゲティ 27 黄			ふたにく 30 赤		
はくさいキムチ 20 緑			やきふた 5 赤			さつまいも 20 黄			ふたにく 15 赤			だいたミート 7 赤		
きりぼしだいこん 3 緑			たまねぎ 25 緑			さつまあげ 8 赤			つちしょうが 0.3 緑			たまねぎ 45 緑		
たまねぎ 25 緑			青ねぎ 5 緑			にんじん 5 緑			こいロしょうゆ 1 緑			にんじん 20 緑		
にんじん 15 緑			メンマ 5 緑			たまねぎ 10 緑			さとう 0.5 黄			むきえだまめ 5 緑		
にら 7 緑			きくらげ 0.5 緑			こいロしょうゆ 4 緑			す 0.2 黄			つちしょうが 0.1 緑		
いりごま 1.2 黄			とりガラスープ 1.5 黄			りょうりしゆ 1 赤			にんじん 15 緑			トマトビュレ 7 緑		
こいロしょうゆ 3.5 黄			うすロしょうゆ 3 黄			みりん 1 赤			ピーマン 7 緑			トマトケチャップ 4 緑		
さとう 0.8 黄			しお 0.05 黄			しお 0.3 黄			トマトケチャップ 7 緑			こめこカレールウ 5 黄		
トウバンジャン 0.1 黄			こしょう 0.01 黄			いりごま 1 黄			とりガラスープ 1 赤			白ワイン 1 黄		
コチュジャン 0.2 黄			水 110 黄			こめあぶら 0.5 黄			のこうソース 1 黄			とりガラスープ 1 赤		
が-リッパが- 0.03 黄									はっこうにゅう 1本 赤			ウスターソース 1.5 黄		
こめあぶら 0.5 黄												カレーこ 0.5 黄		
												こいロしょうゆ 1 黄		
												しお 0.3 黄		
												こしょう 0.01 黄		
												が-リッパが- 0.01 黄		
												こめあぶら 0.5 黄		