

エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじふ g	エネルギー-kcal	たんぱく質 g	しじふ g
606	25.6	15.2	631	29.8	20.1	604	27.8	16.7	612	29.2	25.1	600	21.0	15.0

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	10月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
		609	25.2 * 16.6%	19.3 * 28.5%	2.3	319	98	3.2	240	0.45	0.51	23	5.3	
	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。
●やお得ない事情により、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↓



「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」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】●立表本の数量は中学年分です。配任時、低・中・高の区分をつけます。
●やわを得ない事情により、立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↓



月				火				水				木				金									
19ごはん				20ごはん				21ごはん				22さつまいもパン				23ごはん									
うまに		ひじきのあえもの		キムチチャーハン		だいずひじきコロッケ		カレーライス		はるさめのサラダ		ようふうふくめに		あじのバジルソテー		このはどんぶり		こまつなとキャベツの ごまふうみいため							
とりにく	30	赤	ひじき(干)	1.5	赤	こめ	55	黄	ふたにく	25	赤	はるさめ	7	黄	カットウインナー	30	赤	たまご	40	赤					
きくらげいりてんぷら	20	赤	れんこん(水煮)	10	緑	もちげんまい	10	黄	じゃがいも	40	黄	ローズハム	3	黄	じゃがいも	30	黄	やきかまぼこ	20	赤					
あつあげ(冷)	15	赤	にんじん	7	緑	ふたにく	25	赤	レンズまめ	5	黄	キャベツ	25	緑	たまねぎ	30	緑	あぶらあげ	7	赤					
じゃがいも	40	黄	むきえだまめ	5	緑	はくさいキムチ	30	緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑	キャベツ	30	緑	うす口しょうゆ	1	黄					
たまねぎ	35	緑	しお	0.05	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	25	緑	しお	0.1	黄	にんじん	20	緑	さとう	1	黄					
にんじん	20	緑	こしょう	0.01	緑	青ねぎ	5	緑	カレーウ	12	黄	こめあぶら	0.3	黄	とりガラスープ	1.5	黄	だしじる	10	黄					
むきえだまめ	5	緑	こめあぶら	0.5	黄	とりガラスープ	1.5	黄	ブルーベリー	7	緑	(タレ)	2.5	黄	うす口しょうゆ	1.5	黄	たまねぎ	45	緑					
けずりぶし	1.5	緑	(タレ)			うす口しょうゆ	2.5	黄	トマトピューレ	3	緑	こい口しょうゆ	1.2	黄	白ワイン	1	黄	にんじん	10	緑					
こい口しょうゆ	4.5	黄	こい口しょうゆ	2	黄	オイスターソース	0.5	赤	白ワイン	1	黄	さとう	1.2	黄	しお	0.3	黄	青ねぎ	5	緑					
さとう	1.8	黄	さとう	0.8	黄	りょうりしゅ	0.5	黄	しお	0.3	黄	す	1.2	黄	こしょう	0.01	黄	こなどうふ	3	赤					
みりん	0.5	黄	す	0.4	黄	しお	0.3	黄	こしょう	0.01	黄	水	1.5	黄	ローリエ	0.01	黄	けずりぶし	2	赤					
りょうりしゅ	0.5	黄	アーモンドこざかな			トウバンジャン	0.02	黄	カレーこ	0.1	黄	こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.3	黄	うす口しょうゆ	2.5	黄					
こめあぶら	0.5	黄			こしょう	0.01	こしょう	0.01	こめあぶら	0.5	黄	が-リッパ-が'-	0.01	水	50	黄	こい口しょうゆ	3	黄						
だしじる	30	黄			が-リッパ-が'-	0.01	こめあぶら	0.5	こめあぶら	1	黄	こめあぶら	0.5	黄	水	50	黄	さとう	1.5	黄					
				1袋 赤黄																					
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g					
609	26.7	16.4	610	21.5	23.8	615	21.8	14.6	639	29.8	26.4	598	27.0	18.3											
26ごはん				27こくとうパン				28ごはん				29こくとうパン								30ごはん					
ツナそぼろごはん		みそにゅうめん		じゃがいもとコーンの スープ		ミニナポリタン		タッカルビどんぶり		ちゅうかスープ		さといものクリームスープ		ごぼうとツナのサラダ						すましじる		さばのソースに			
オイルツナ	20	赤	そうめん	10	黄	じゃがいも	40	黄	とりにく	20	赤	やきふた	5	赤						さといも	30	黄	ごぼう	15	緑
こなどうふ	2	赤	あぶらあげ	5	赤	とりにく	25	赤	こい口しょうゆ	0.7	赤	とうふ(冷)	30	赤						とりにく	30	赤	いとかまぼこ	30	赤
にんじん	10	緑	たまねぎ	10	緑	たまねぎ	30	緑	りょうりしゅ	0.7	赤	ほしわかめ	0.5	赤	たまねぎ	30	赤	キャベツ	10	緑					
つちしょうが	0.2	緑	キャベツ	15	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	15	緑	にんじん	5	緑					
いりごま	2	黄	青ねぎ	3	緑	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	とりガラスープ	1.5	緑	ぎゅうにゅう	30	赤	ホールコーン	5	緑					
こい口しょうゆ	1.5	黄	赤みそ	7	赤	ホールコーン	10	緑	キャベツ	30	緑	こい口しょうゆ	1.5	黄	こめこ	1.5	黄	しお	0.1	黄					
さとう	0.5	黄	白みそ	3	赤	クリームコーン	20	赤	にら	5	緑	うす口しょうゆ	1.5	黄	マーガリン	1.5	黄	こしょう	0.01	黄					
りょうりしゅ	0.5	黄	けずりぶし	2	赤	とりガラスープ	1.5	黄	こい口しょうゆ	3.5	黄	しお	0.1	黄	とりガラスープ	2	黄	こめあぶら	0.3	黄					
みりん	0.5	黄	だしじる	100	黄	うす口しょうゆ	2	黄	コチュジャン	0.8	黄	こしょう	0.01	黄	白ワイン	1	黄	(タレ)	6	黄					
こめあぶら	0.3	黄	れんこんのいためもの			白ワイン	1	黄	トウバンジャン	0.05	黄	こめあぶら	0.2	黄	うす口しょうゆ	2	黄	こめあぶら	0.3	黄					
水	10	黄				しお	0.3	こしょう	0.01	さとう	0.25	黄	でんがん	0.3	黄	しお	0.15	黄	ごまドレッシング	6	黄				
						が-リッパ-が'-	0.02	りょうりしゅ	0.5	黄	さとう	1.5	黄	こしょう	0.01	黄	だしこんぶ	0.5	黄						
				れんこん(水煮)	25	緑	こしょう	0.01	こい口しょうゆ	0.4	黄	だいがくいも	50	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	3	黄					
				にんじん	5	緑	こめあぶら	0.5	さとう	0.25	黄	水	100	黄	こしょう	0.01	黄	みりん	0.5	黄					
				ホールコーン	5	緑	こめあぶら	0.5	しお	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	しお	0.1	黄					
				うす口しょうゆ	1.5	黄	こめあぶら	0.5	こしょう	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	だしこんぶ	0.5	黄					
				さとう	0.2	黄	こめあぶら	0.5	こしょう	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	3	黄					
				しお	0.05	黄	こめあぶら	0.5	こしょう	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	3	黄					
				こしょう	0.01	黄	こめあぶら	0.5	こしょう	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	3	黄					
				こめあぶら	0.3	黄	こめあぶら	0.5	こしょう	0.01	黄	水	2	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	3	黄					
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g					
589	20.9	17.6	596	26.3	16.1	632	20.6	15.8	591	26.4	22.7	617	23.5	22.9											

さかな

た

魚を食べよう！「**鮭**」

さけ



鮭は体長60～80cmほどになる大きな魚で、生まれた川を目指して何千kmも旅をすることで知られています。秋から冬に旬を迎え、脂がのっておいしくなります。

鮭の身は赤やオレンジ色をしています、実は白身魚仲間です。身が赤く見えるのは、エサとして食べているエビやカニに含まれる赤い色素が体にたまるためです。

鮭には、体をつくるもとになるたんぱく質が豊富に含まれています。また、骨や歯を丈夫にするビタミンD、脳の働きを助けるDHAやEPAも含まれています。北海道をはじめ日本各地で親しまれており、塩焼きやフライ、汁物などさまざまな料理で食べられています。鮭のことをもっと知って、そのおいしさを味わいましょう。

7日(水)

さけ

鮭のみそマヨ焼き

や

鮭と玉ねぎ、にんじんをみそ、マヨネーズ、ごまで味付けし、オーブンで焼き上げます。こんがり香ばしく、コクのある味わいで、ごはんがおいしく食べられます。



10月

のこんだてから

や

おし

じ

ぼ

や

さい

八尾市の地場野菜！



こまつな



さつまいも

23日(金)

こまつな

小松菜とキャベツの

ごま風味いため

28日(水)

だいがく

大学いも