

大阪狭山市立学校給食センター  
TEL 072-366-0567  
FAX 072-368-2394

食物アレルギー対応  
除去するもの（５種類９品目）

---

●卵

▲乳製品  
〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・  
バター・脱脂粉乳〕

■いか

★えび

◆かに

除去対象献立名

大阪狭山市教育委員会  
大阪狭山市学校給食会

| 献立名         |                                                      |                                                                      | 食品名と数量                                         |        |                                                         | 献立名                                                              |                                           |      | 食品名と数量                                          |                                                                         |           | 献立名                                       |        |        | 食品名と数量    |        |      |
|-------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|--------|--------|-----------|--------|------|
| 九月一日<br>(水) | 防災カレー                                                | <div>レトルトカレー<br/>(温めずに食べられる<br/>非常食カレー)</div> <div>非常食<br/>カレー</div> | ごはん牛乳<br>お魚ボールのあんかけ<br>れんこんのこま炒め<br>玉葱のみそ汁     | 赤黄赤    | お魚ボール油                                                  | 42<br>0.25                                                       | 牛丼<br>(ごはん牛乳の具)                           | 赤緑緑赤 | 牛肉たまねぎ                                          | 40<br>2                                                                 | 七日<br>(火) | 牛枝豆<br>ひじきの炒め煮                            | 赤緑緑赤   | 牛肉たまねぎ | 40<br>2   |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 黄      | しょうゆみりん塩                                                | 0.8<br>0.3<br>0.01                                               |                                           | 黄    | 土生菜いりごだし                                        | 2<br>3                                                                  |           |                                           |        |        |           |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 赤黄緑黄   | でん粉鶏肉れんこん板こんにやくにんじんにいりごましりょうゆみりん酒さとう塩                   | 0.2<br>10<br>20<br>10<br>3<br>3<br>3<br>2.5<br>1.5<br>1          |                                           | 黄    | しょうゆみりん酒さとう塩                                    | 5<br>1<br>0.4<br>0                                                      |           |                                           |        |        |           |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 赤黄緑赤   | うすあげたまねぎもやしごぼう青ねぎ                                       | 3<br>2<br>5<br>5                                                 |                                           | 黄    | さや付き枝豆塩                                         | 20<br>0                                                                 |           |                                           |        |        |           |        |      |
| エネルギーkcal   | たんぱく質g                                               | 脂質g                                                                  | エネルギーkcal                                      | たんぱく質g | 脂質g                                                     | エネルギーkcal                                                        | たんぱく質g                                    | 脂質g  | エネルギーkcal                                       | たんぱく質g                                                                  | 脂質g       | エネルギーkcal                                 | たんぱく質g | 脂質g    | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g  |
| 61.4        | 16.9                                                 | 17.6                                                                 | 60.5                                           | 20.1   | 18.0                                                    | 64.3                                                             | 23.5                                      | 20.6 | 64.3                                            | 23.5                                                                    | 20.6      | 64.3                                      | 23.5   | 20.6   | 64.3      | 23.5   | 20.6 |
| 二日<br>(木)   | ココアパン牛乳<br>鶏肉のバーベキューソース<br>ジャーマンポテト<br>コーンの豆乳クリームスープ | <div>鶏肉きやべつビーマンにんにくとかんかつソース赤ワイン</div> <div>黄</div>                   | 全粒粉パン牛乳<br>鶏つくねのトマトソース<br>きのこのカレー炒め<br>オニオンスープ | 赤黄緑    | 鶏つくね油                                                   | 1個<br>6.5                                                        | ミニロール牛乳<br>焼きそば<br>わかさぎのスパイシー揚げ<br>野菜の洋風煮 | 赤黄緑赤 | 豚肉中華乾麺                                          | 20<br>2                                                                 | 八日<br>(水) | ミニロール牛乳<br>焼きそば<br>わかさぎのスパイシー揚げ<br>野菜の洋風煮 | 赤黄緑赤   | 豚肉中華乾麺 | 20<br>2   |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 黄      | トマトケチャップトマトピューレさとうウスターソース塩黒こしょうでん粉                      | 0.5<br>2<br>2<br>1<br>0.7<br>0.1<br>0.05<br>0.03<br>0.5          |                                           | 黄    | きやべつしめじエリンギコンソメチキンブイヨン塩こしょう油                    | 2<br>20<br>10<br>7<br>0.2<br>0.1<br>0.02<br>0.01<br>1                   |           |                                           |        |        |           |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 赤黄緑    | ウインナーじゃがいもにんじんエリンギコンソメチキンブイヨン塩こしょう油                     | 5<br>30<br>5<br>5<br>0.2<br>0.2<br>0.2<br>0.01<br>1              |                                           | 黄    | 米粉マカロニたまねぎじゃがいもにんじんセロリ鶏がらスープコンソメチキンブイヨン塩こしょうでん粉 | 2<br>25<br>10<br>5<br>3<br>8<br>0.8<br>0.8<br>0.2<br>0.2<br>0.01<br>1.5 |           |                                           |        |        |           |        |      |
|             |                                                      |                                                                      |                                                | 赤黄緑赤   | 豆乳たまねぎクリームコーン白いんげん豆ペーストホルコーン鶏がらスープさとうコンソメチキンブイヨン塩こしょう米粉 | 10<br>27<br>15<br>10<br>10<br>5<br>1<br>0.6<br>0.04<br>0.01<br>2 |                                           | 黄    | だいこん枝豆コンソメチキンブイヨン塩こしょうでん粉                       | 30<br>5<br>5<br>0<br>0<br>0<br>0                                        |           |                                           |        |        |           |        |      |
| エネルギーkcal   | たんぱく質g                                               | 脂質g                                                                  | エネルギーkcal                                      | たんぱく質g | 脂質g                                                     | エネルギーkcal                                                        | たんぱく質g                                    | 脂質g  | エネルギーkcal                                       | たんぱく質g                                                                  | 脂質g       | エネルギーkcal                                 | たんぱく質g | 脂質g    | エネルギーkcal | たんぱく質g | 脂質g  |
| 62.5        | 24.2                                                 | 23.3                                                                 | 60.9                                           | 22.9   | 27.1                                                    | 64.1                                                             | 26.7                                      | 26.4 | 64.1                                            | 26.7                                                                    | 26.4      | 64.1                                      | 26.7   | 26.4   | 64.1      | 26.7   | 26.4 |

| 献立名        |                                                             | 食品名と数量 |            |           | 献立名                         |                                                                    | 食品名と数量  |          |      |
|------------|-------------------------------------------------------------|--------|------------|-----------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|------|
| 九日<br>(木)  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉とあつあけの<br>ねぎ塩炒め<br>揚げ里芋の<br>菊花あんかけ<br>なすのみそ汁 | 赤      | 豚肉         | 40        | 十四日<br>(火)                  | ごはん<br>牛乳<br>さばの塩焼き<br>根菜のみそ煮<br>かき玉汁<br>(除く食すまし汁)                 | 赤       | さば       | 17   |
|            |                                                             | 赤      | たまねぎ       | 13        |                             |                                                                    | 黄       | 塩油       | 0.2  |
|            |                                                             | 緑      | 白ねぎ        | 2         |                             |                                                                    | 緑       | だいこん     | 25   |
|            |                                                             | 緑      | にんにく       | 0.5       |                             |                                                                    | 緑       | ごぼう      | 10   |
|            |                                                             | 黄      | 淡口しょうゆ     | 0.5       |                             |                                                                    | 黄       | にんじん     | 5    |
|            |                                                             | 黄      | 塩          | 0.35      |                             |                                                                    | 黄       | 板こんにやく   | 2    |
|            |                                                             | 黄      | 塩黒しょうゆ     | 0.15      |                             |                                                                    | 赤       | 赤みそ      | 2.5  |
|            |                                                             | 黄      | 塩でん粉       | 0.5       |                             |                                                                    | 黄       | さとう      | 1    |
|            |                                                             | 黄      | さいとも       | 35        |                             |                                                                    | 黄       | しょうゆ塩    | 0.5  |
|            |                                                             | 黄      | 食用菊花       | 0.1       |                             |                                                                    | 黄       | でん粉      | 0.5  |
| 十日<br>(金)  | ハヤシライス<br>(増量玄米ごはん<br>ハヤシルウ)<br>牛乳<br>フルーツポンチ<br>福神漬        | 赤      | 牛肉         | 40        | 十五日<br>(水)                  | ごはん<br>牛乳<br>豚肉の<br>オイスター炒め<br>じゃがいもの<br>煮もの<br>中華スープ              | 赤       | 鶏肉       | 8    |
|            |                                                             | 赤      | あらびき大豆フレーク | 60        |                             |                                                                    | 赤       | きやべつ     | 20   |
|            |                                                             | 赤      | たまねぎ       | 3         |                             |                                                                    | 赤       | ピーマン     | 5    |
|            |                                                             | 赤      | にんじん       | 10        |                             |                                                                    | 赤       | にんじん     | 5    |
|            |                                                             | 赤      | 水素トマト      | 13        |                             |                                                                    | 黄       | 土生姜      | 0.5  |
|            |                                                             | 赤      | 鶏がらスープ     | 10        |                             |                                                                    | 黄       | しょうゆ     | 1    |
|            |                                                             | 赤      | 赤ワイン       | 10        |                             |                                                                    | 黄       | オイスターソース | 3    |
|            |                                                             | 赤      | トマトピューレ    | 3         |                             |                                                                    | 黄       | さとう      | 0.5  |
|            |                                                             | 赤      | とろろチヤップ    | 8         |                             |                                                                    | 黄       | 塩黒しょうゆ   | 0.03 |
|            |                                                             | 赤      | とろろチーズ     | 3         |                             |                                                                    | 黄       | 塩        | 0.5  |
| 十三日<br>(月) | ライ麦パン<br>牛乳<br>鶏肉の甘辛ソース<br>コーンソティ<br>ミネストローネ<br>ミルメーク       | 赤      | 八丁みそ       | 1.5       | 十六日<br>(木)                  | 黒糖パン<br>牛乳<br>鮭の<br>ガーリック焼き<br>ごぼうの<br>こまドレサラダ<br>きゃべつと<br>コーンのスープ | 赤       | さつまあげ    | 5    |
|            |                                                             | 赤      | さとう        | 1         |                             |                                                                    | 赤       | じゃがいも    | 30   |
|            |                                                             | 赤      | ウスターソース    | 1         |                             |                                                                    | 赤       | 枝豆       | 7    |
|            |                                                             | 赤      | コンソメ       | 1         |                             |                                                                    | 赤       | うめさばふし   | 0.4  |
|            |                                                             | 赤      | チキンブイヨン    | 0.1       |                             |                                                                    | 黄       | 淡口しょうゆ   | 2    |
|            |                                                             | 黄      | 塩          | 0.02      |                             |                                                                    | 黄       | みりん      | 2    |
|            |                                                             | 黄      | オレガノ       | 0.001     |                             |                                                                    | 黄       | さとう      | 0.3  |
|            |                                                             | 黄      | 油米粉        | 2         |                             |                                                                    | 黄       | しょうゆ塩    | 0.2  |
|            |                                                             | 黄      | カクテルゼリー    | 20        |                             |                                                                    | 黄       | でん粉      | 0.1  |
|            |                                                             | 黄      | みかん缶       | 15        |                             |                                                                    | 赤       | たまねぎ     | 8    |
| 西小 揚げパン    | 西小 揚げパン                                                     | 緑      | 黄黒糖        | 10        | 九月十七日(金)～30日(木)の献立表は裏面にあります | 赤                                                                  | たまねぎ    | 20       |      |
|            |                                                             | 緑      | 福神漬        | 12        |                             | 赤                                                                  | もやし     | 10       |      |
|            |                                                             | 赤      | 鶏肉         | 17        |                             | 赤                                                                  | しめじ     | 2.5      |      |
|            |                                                             | 黄      | しょうゆ       | 0.3       |                             | 黄                                                                  | 春雨      | 5        |      |
|            |                                                             | 黄      | 赤ワイン       | 2         |                             | 黄                                                                  | 鶏がらスープ  | 2        |      |
|            |                                                             | 黄      | しょうゆみりん    | 1         |                             | 黄                                                                  | 淡口しょうゆ  | 1.2      |      |
|            |                                                             | 黄      | 鶏がらスープ     | 0.5       |                             | 黄                                                                  | 中華スープ   | 2        |      |
|            |                                                             | 黄      | さとう        | 0.01      |                             | 黄                                                                  | 塩       | 0.1      |      |
|            |                                                             | 黄      | でん粉        | 0.2       |                             | 黄                                                                  | しょうゆでん粉 | 0.5      |      |
|            |                                                             | 赤      | ウインナー      | 5         |                             | 赤                                                                  | 鮭塩      | 17       |      |
| 赤          | ホールコーン                                                      | 20     | 黄          | 黒しょうゆ     | 0.15                        |                                                                    |         |          |      |
| 赤          | ピーマン                                                        | 5      | 黄          | 油塩        | 0.12                        |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | コンソメ                                                        | 0.2    | 黄          | 塩         | 0.08                        |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | さとう                                                         | 0.2    | 緑          | ガーリックパウダー | 0.1                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | 塩                                                           | 0.1    | 緑          | ごぼう       | 22                          |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | 油でん粉                                                        | 0.01   | 黄          | さとう       | 1                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | でん粉                                                         | 0.2    | 黄          | しょうゆ      | 0.5                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | たまねぎ                                                        | 20     | 黄          | だいこん      | 15                          |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | じゃがいも                                                       | 12     | 黄          | 赤ピーマン     | 3                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | にんじん                                                        | 5      | 黄          | 練りごま      | 2.5                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | しめじ                                                         | 5      | 黄          | いきりごま     | 3                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | セサミトマト                                                      | 3      | 黄          | しょうゆ      | 1.2                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | 水素トマト                                                       | 8      | 黄          | さとう       | 0.8                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | 鶏がらスープ                                                      | 5      | 黄          | 酢塩油       | 0.2                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | トマトケチャップ                                                    | 2      | 黄          | 塩         | 0.01                        |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | さとう                                                         | 1.3    | 黄          | 鶏肉        | 8                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | コンソメ                                                        | 0.7    | 黄          | きやべつ      | 22                          |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | チキンブイヨン                                                     | 0.1    | 黄          | ホールコーン    | 10                          |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | 塩                                                           | 0.01   | 黄          | にんじん      | 5                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | しょうゆ                                                        | 0.2    | 黄          | 鶏がらスープ    | 2                           |                                                                    |         |          |      |
| 黄          | ミルメーク                                                       | 1個     | 黄          | コンソメ      | 0.8                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          |                                                             |        | 黄          | チキンブイヨン   | 0.8                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          |                                                             |        | 黄          | 淡口しょうゆ    | 0.2                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          |                                                             |        | 黄          | 塩         | 0.1                         |                                                                    |         |          |      |
| 黄          |                                                             |        | 黄          | しょうゆでん粉   | 0.01                        |                                                                    |         |          |      |
| 黄          |                                                             |        | 黄          |           |                             |                                                                    |         |          |      |

仲　　よ　　く　　食　　べ　　ま　　し　　ょ　　う

| 献立名             |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-----------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 十七日<br>(金)      | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 二十四日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 二十九日<br>(水) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|                 | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|                 | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|                 | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|                 | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 二十一<br>日<br>(火) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 二十七日<br>(月) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十日<br>(木)  | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|                 | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|                 | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|                 | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|                 | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 601             | 27.2     | 14.7  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |
| 二十二日<br>(水)     | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 二十八日<br>(火) | 揚げ棒餃子           | 赤   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|                 | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|                 | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|                 | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|                 | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
| 二十三<br>日<br>(水) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 二十九日<br>(水) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|                 | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|                 | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|                 | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|                 | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 601             | 27.2     | 14.7  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 二十九日<br>(水) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十日<br>(木)  | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十日<br>(木)  | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 600         | 23.9     | 15.9  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十日<br>(木)  | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

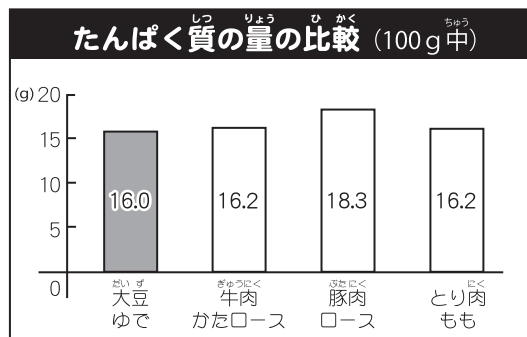
| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |       | 食品名と数量 |        |             | 献立名             |     |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|-------|--------|--------|-------------|-----------------|-----|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤     | 塩つけ    | 1切     | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄   | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄     | 塩油     | 0.2    |             | 牛乳              | 赤   | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄     | 酒      | 0.3    |             | 揚げ棒餃子           | 赤   | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄     | しょうゆ   | 1.2    |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤   | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤     | みりん    | 1      |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄   | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤     | でん粉    | 0.5    | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄   | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤     | 牛肉     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤     | 大豆     | 5      |             | わかめスープ          | 黄   | 白ねぎ    | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | 土生     | 0   |        |  |  |
|             | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質     | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | にんにく   | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | kcal     | g     | g      | 黄      |             | わかめスープ          | 黄   | 土生     | 0.2    |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
| 602         | 24.8     | 18.4  | 黄      | わかめスープ | 黄           | 白ねぎ             | 0.2 | 黄      | わかめスープ | 黄           | にんにく         | 0   |        |     |        |  |  |

| 献立名         |          |   | 食品名と数量 |     |             | 献立名             |   |        | 食品名と数量 |             |              | 献立名 |        |     | 食品名と数量 |  |  |
|-------------|----------|---|--------|-----|-------------|-----------------|---|--------|--------|-------------|--------------|-----|--------|-----|--------|--|--|
| 三十一日<br>(金) | ごはん      | 赤 | 塩つけ    | 1切  | 三十一日<br>(金) | ごはん             | 黄 | 棒餃子    | 1個     | 三十一日<br>(金) | ごはん          | 赤   | 豚肉たまねぎ | 45  |        |  |  |
|             | 牛乳       | 黄 | 塩油     | 0.2 |             | 牛乳              | 赤 | ■いか    | 20     |             | 牛乳           | 赤   | たまねぎ   | 20  |        |  |  |
|             | ほっけの照り焼き | 黄 | 酒      | 0.3 |             | 揚げ棒餃子           | 赤 | あつあげ   | 10     |             | 豚肉の生姜炒め      | 黄   | 春雨     | 10  |        |  |  |
|             | 江戸っ子煮    | 黄 | しょうゆ   | 1.2 |             | いかとあつあげのチリソース   | 赤 | ちんげんさい | 15     |             | きやべつとわかめの酢の物 | 黄   | 土生     | 1   |        |  |  |
|             | 豚汁       | 赤 | みりん    | 1   |             | (除食 あつあげのチリソース) | 黄 | 白ねぎ    | 0.3    |             | じゃがいものみそ汁    | 黄   | しょうゆ   | 1   |        |  |  |
| 三十一日<br>(金) | 南第一小     | 赤 | でん粉    | 0.5 | 三十一日<br>(金) | わかめスープ          | 黄 | 鶏肉     | 25     | 三十一日<br>(金) | 牛乳           | 赤   | しょうゆ   | 0.2 |        |  |  |
|             | 南第三小     | 赤 | 牛肉     | 5   |             | わかめスープ          | 黄 | たまねぎ   | 1      |             | 牛乳           | 赤   | にんにく   | 0   |        |  |  |
|             | おにぎり     | 赤 | 大豆     | 5   |             |                 |   |        |        |             |              |     |        |     |        |  |  |

みなさんは大豆が畑の肉といわれていることを知っていますか？大豆は植物性食品ですが、肉類と同じくらい良質なたんぱく質が豊富に含まれています。そのため、このように呼ばれています。大豆はたんぱく質のほかにも、多くの栄養素が含まれています。栄養価の高い大豆や大豆製品を食べて毎日元気にすごしましょう。



大豆のたんぱく質はとっても豊富

食物繊維

水に溶けない不溶性食  
繊維が豊富で便秘を防ぐ  
果があります。

ビタミン

抗酸化作用のあるビタミンEのほか、B1なども豊富に含まれます。

ほかにも体によい  
栄養素がいっぱい

てつ  
鉄

赤血球の材料になり、酸  
素を全身に運ぶ役割を持っ  
ています。

ポリフェノール

抗酸化作用の強いイソフ  
ラボンなどが細胞を保護・  
修復します。

だいずせいひん  
**大豆製品**  
だいしゅうごう  
**大集合**

はいは衛生に気をつけて  
いえも家から持ってきてくだ

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。  
 [大阪狭山市ホームページ ( <http://www.city.osakasayama.osaka.jp> ) ⇨ 子育て・教育 ⇨ 学校給食 ⇨ 大阪狭山市の学校給食について]