

(大泉中学校)

堺市教育委員会

こんだて

えいよう三色

栄養価

おかずの内容 (g)

えいよう三色  
(赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物  
(黄) 熱や力のもとになる食べ物  
(緑) 体の調子を整える食べ物  
献立表について  
・単位は(グラム)です。  
・(冷)は冷凍品を示しています。  
・☆はオープン献立です。  
★予定献立は内容の一部変更する場合があります

747

29.6

21

(赤) 冷豚肉 22.5  
(緑) にんじん 30  
(黄) じゃがいも 90  
(黄) 油 0.65  
(黄) みりん 1.3  
削りふし(だし用) 0.5

緑) 土しょうが 3  
(緑) たまねぎ 60  
(赤) 一口魚菜天 2.6  
(黄) 砂糖 2.6  
(黄) しょうゆ 6.5

(赤) かつお(油漬) 15  
(緑) たまねぎ 7.5  
(赤) 花かつお 0.3  
酢 1.95  
(黄) いりすり白ごま 0.65

緑) キャベツ 3  
(赤) 乾わかめ 0.3  
(黄) 砂糖 2.6  
(黄) ごま油 0.26

748

31.3

26

(赤) かぼちゃ 30  
(緑) たまねぎ 30  
(赤) 白みそ 4.8

つきこんにやく 7.5  
(緑) にんじん 15  
(緑) 干しいたけ 0.45  
(黄) みりん 0.39  
削りふし(だし用) 1.3

緑) 青ねぎ 3  
(赤) 焼ちくわ 15  
(赤) 乾おから 4.5  
(黄) 砂糖 2.6  
淡口しょうゆ 3.9

赤) 鶏肉 75  
塩 0.39

緑) 白ねぎ 7.5  
こしょう 0.03

826

32.6

39

黄) ミニパン(中) 100  
黄) グラニュー糖 2.6

(赤) 冷豚肉 15  
(緑) キャベツ 30  
(緑) 土しょうが 0.45  
(黄) 緑豆春雨 7.5  
白湯スープ 0.13

赤) うずら卵缶 15  
(緑) 青ねぎ 3  
(緑) にんじん 3  
(緑) 干しいたけ 0.15  
(黄) 油 0.65  
淡口しょうゆ 1.3  
こしょう 0.03

赤) 冷チキンボール 75  
(緑) たまねぎ 22.5  
トマトケチャップ 3.9  
酢 3.9

緑) にんじん 7.5  
(黄) 砂糖 2.6  
しょうゆ 2.6

737

29.4

18

(赤) 冷豚肉 30  
(赤) 焼かまぼこ 15  
塩 11.7  
削りふし(だし用) 2

緑) 青ねぎ 3  
(緑) たまねぎ 45  
(黄) 冷うどん 75  
(黄) しょうゆ 1.3

赤) 冷豚肉 15  
(緑) とうもろこし煮 15  
(黄) 洋風ブイオン 1.3  
牛乳 0.39

赤) 冷豚肉 15  
(赤) 焼ちくわ 7.5  
(赤) 乾ひじき 4.5  
(黄) 砂糖 2.6  
しょうゆ 3.9

緑) にんじん 15  
(赤) 冷うどん 4.5  
(黄) 油 0.39  
みりん 1.3  
削りふし(だし用) 2

赤) 冷チキンボール 75  
(緑) たまねぎ 22.5  
トマトケチャップ 3.9  
酢 3.9

緑) にんじん 7.5  
(黄) 砂糖 2.6  
しょうゆ 2.6

こんだて

7

おさつパン・牛乳  
ミネストローネ  
ミニチカツ

栄養価

764

26.4

33

(赤) 冷ペーゴン 15  
(緑) セロリ 3  
(緑) にんにく 0.3  
(緑) たまねぎ 45  
(黄) スパゲティ 12  
中華ブイオン 1.3  
ウスターソース 0.39  
塩 0.03

緑) 皮むきトマト缶 30  
(赤) バセリ 0.3  
(緑) にんじん 15  
(黄) じゃがいも 45  
(黄) トマトケチャップ 6.5  
(黄) しょうゆ 0.65  
こしょう 0.03

赤) 冷ミンチカツ 1個  
(黄) 油 5

緑) 小松菜 15  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.3  
粒入りマスタード 3.9  
こしょう 0.13

赤) 鶏肉 15  
(赤) 小松菜 15  
(黄) じゃがいも 22.5  
(赤) 冷豆腐 30  
(赤) 白みそ 4.8  
削りふし(だし用) 2

赤) 鶏肉 67.5  
(緑) たまねぎ 22.5  
(黄) 砂糖 0.39  
料理酒 1.

| 栄養価     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質エネルギー比<br>(%) | 脂質エネルギー比<br>(%) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | 亜鉛<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB <sub>1</sub><br>(mg) | ビタミンB <sub>2</sub><br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) | 食物繊維<br>(g) |
|---------|-----------------|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-----------|------------|------------------|----------------------------|----------------------------|---------------|--------------|-------------|
| 10月平均   | 775             | 16                 | 28              | 327           | 95             | 3.4       | 3.4        | 292              | 0.49                       | 0.53                       | 27            | 2.77         | 6.7         |
| 文部科学省基準 | 830             | 13～20              | 20～30           | 450           | 120            | 4.5       | 3.0        | 300              | 0.50                       | 0.60                       | 35            | 2.50未満       | 7以上         |

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています。