



中学校給食予定献立表

令和8年(2026年)10月(A献立)

庄内から学園(後期課程)含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ

(6843)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン」及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- 群・・・たんばく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
- 2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- 4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- 5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
- 6群・・・油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群
10月1日(木)	ごはん 牛乳 塩味茶づけ(卵入り)	米	100	5	10月2日(金)	わかめスープ	米	100	5	10月5日(月)	マーボー豆腐	米	100	5	10月6日(火)	肉団子のスープ煮	米	100	5
		○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2			○牛乳	1本	2
		豆腐	20	1			じゃがいも	15	5			豆腐	15	1			○冷凍豆腐(ブライ深み)	40	1
		人参	5	3			人参	6	3			人参	20	3			白あん	50	4
		きゅうり	8	4			玉ねぎ	20	4			人参	15	3			人参	15	3
		玉ねぎ	5	3			玉ねぎ	5	3			玉ねぎ	60	4			玉ねぎ	45	4
		青ねぎ	3	3			●ポークスープ	5	2			玉ねぎ	5	3			干しいたけ	0.9	4
		しょうが	0.5	4			●出し昆布	0.8	5			干しいたけ	0.2	4			●チキンスープ	3.5	5
		にんにく	0.1	4			●薄口しょうゆ	4	6			しょうが	0.3	4			●薄口しょうゆ	6	6
		●だし昆布	0.2	6			●しょうゆ	0.03	5			にんにく	0.3	4			こしょう	0.01	5
10月8日(木)	(猪)さばのよる干し	さば	10	5	(猪)ヤンニョムチキン	鶏肉	鶏肉	80	1	10月13日(火)	玉ねぎ入りオムレツ	米	100	5	10月14日(水)	さつまいもと豚肉の煮物	米	100	5
		●でん粉	1	5			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		▲さばのよる干し	1切	1			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		米油	0.2	6			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		●おろし昆布	15	1			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		●おろし昆布	40	4			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		人参	8	3			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		砂糖	1.6	5			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		●薄口しょうゆ	1.5	5			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
		●おろし昆布	6	1			鶏肉	80	1			玉ねぎ	15	1			肉団子	15	1
10月15日(木)	れんこんのきんぴら	れんこん(水煮)	25	4	ハムのふろふきサラダ	ハム	ハム	10	1	10月19日(金)	鶏肉のオニオンソース	米	100	5	10月20日(土)	鶏肉のから揚げ	米	100	5
		人参	4	3			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●おろし昆布	0.9	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●おろし昆布	0.9	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●薄口しょうゆ	1.8	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.1	6			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●おろし昆布	0.9	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●おろし昆布	0.9	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●薄口しょうゆ	1.8	5			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.1	6			ハム	10	1			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
10月22日(木)	米粉チキンカレー	米粉	100	5	かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ	かぼちゃ	100	5	10月23日(金)	鶏肉のオニオンソース	米	100	5	10月24日(土)	鶏肉のから揚げ	米	100	5
		○牛乳	1本	2			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		鶏肉	20	1			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		じゃがいも	50	5			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		人参	20	3			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		玉ねぎ	60	4			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		しょうが	0.5	4			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		にんにく	0.3	4			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●ポークスープ	3	3			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●だし昆布	0.8	5			かぼちゃ	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
10月29日(木)	(猪)お魚フライ	お魚	100	5	ブルーベリータルト	ブルーベリー	ブルーベリー	100	5	10月30日(金)	鶏肉のオニオンソース	米	100	5	10月31日(土)	鶏肉のから揚げ	米	100	5
		●お魚フライ	100	5			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.2	6			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●お魚フライ	100	5			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.2	6			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●お魚フライ	100	5			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.2	6			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●お魚フライ	100	5			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		米油	0.2	6			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5
		●お魚フライ	100	5			ブルーベリー	100	5			鶏肉	100	5			鶏肉	100	5

中学校給食予定献立表
令和8年(2026年)10月(A献立)
庄内さくら学園(後期課程)含む
豊中教育委員会

お問い合わせ
(0643)-9101 学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

- 群・・・たんばく質が多く、お肉や魚肉や魚油になる食品
- 群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- 群・・・色の濃い野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
- 群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
- 群・・・炭水化物でエネルギーになる食品
- 群・・・油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群											
10月16日(金)	(朝)パンパゲのケチャップかけ	黒糖パン	180	5	10月19日(月)	(朝)きびなごかりかり	米	100	5	10月21日(水)	(朝)いりどり野菜ミチカ	●さつまいもパン	180	5	10月22日(木)	人参しゅうまい	●人参しゅうまい	120	1	10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5						
		牛乳	1.2	2			牛乳	1.2	2			牛乳	1.2	2			牛乳	1.2	2			牛乳	1.2	2	牛乳	1.2	2	牛乳	1.2	2
		肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1			肉類	25	1	肉類	25	1	肉類	25	1
		じゃがいも	40	3			じゃがいも	40	3			じゃがいも	40	3			じゃがいも	40	3			じゃがいも	40	3	じゃがいも	40	3	じゃがいも	40	3
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4
		しめじ	8	4			しめじ	8	4			しめじ	8	4			しめじ	8	4			しめじ	8	4	しめじ	8	4	しめじ	8	4
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2
		牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5
10月17日(土)	チンゲン菜のソテー	ホワイトソース	20	6	10月20日(火)	つけあげとひじきの煮物	▲さつま揚げ	10	3	10月22日(木)	ウインナーと大豆のトマト煮	●たんかつソース	6	1	10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5											
		塩	0.02	6			塩	0.02	6			塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6		
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6		
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6		
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4		
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4		
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4		
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2		
		牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5		
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6		
10月18日(日)	きゅうりのピクルス	塩	0.02	6	10月21日(水)	鶏ロール	米	100	5	10月22日(木)	ウインナーと大豆のトマト煮	●たんかつソース	6	1	10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5											
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6		
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6		
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4		
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4		
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4		
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2		
		牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5		
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6		
		塩	0.02	6			塩	0.02	6			塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6		
10月19日(月)	鶏ロール	米	100	5	10月22日(木)	ウインナーと大豆のトマト煮	●たんかつソース	6	1	10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5																
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6				
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6				
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4				
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4				
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4				
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2				
		牛乳	12	5			牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5				
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6				
		塩	0.02	6			塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6				
10月20日(火)	鶏ロール	米	100	5	10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5																					
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6						
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6						
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4						
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4						
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4						
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2						
		牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5						
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6						
		塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6						
10月21日(水)	鶏ロール	米	100	5	10月24日(土)	鶏ロール	米	100	5																					
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6						
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6						
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4						
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4						
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4						
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2						
		牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5						
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6						
		塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6						
10月22日(木)	鶏ロール	米	100	5	10月25日(日)	鶏ロール	米	100	5																					
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6						
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6						
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4						
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4						
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4						
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2						
		牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5						
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6						
		塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6						
10月23日(金)	鶏ロール	米	100	5	10月26日(月)	鶏ロール	米	100	5																					
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6						
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6						
		玉ねぎ	40	4			玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4	玉ねぎ	40	4						
		マッシュルーム	5	4			マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4	マッシュルーム	5	4						
		エリンギ	5	4			エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4	エリンギ	5	4						
		ポテトス	2	2			ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2	ポテトス	2	2						
		牛乳	12	5			牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5	牛乳	12	5						
		ホワイトソース	20	6			ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6	ホワイトソース	20	6						
		塩	0.02	6			塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6	塩	0.02	6						
10月24日(土)	鶏ロール	米	100	5	10月27日(火)	鶏ロール	米	100	5																					
		こしょう	0.02	6			こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6	こしょう	0.02	6						
		砂糖	0.1	6			砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1	6	砂糖	0.1</							

スポーツには食事がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日々の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にすることが大切です。

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合の前後に水分をしっかりととりましょう

目の健康に役立つ食べ物とは?

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンAを多く含む

レバー、うなぎ、ぎんだし、卵(卵黄)

ルテインを多く含む

ほうれん草、ブロッコリー

β-カロテンを多く含む

にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、しんじく

ゼアキサンチンを多く含む

トウモロコシ、パプリカ

出典: 月刊「学校給食」