

平成29年10月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 むししゅうまい ぶたミンチ 15 赤 ホークシューマイ 20 ひきわりだいず 10 赤 とうふ 90 赤 ナムル ほししいたけ 0.5 緑 こまつな 20 緑 しろねぎ 10 緑 だいずもやし 20 緑 あおねぎ 5 緑 にんじん 5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しろごま 1 黄 あかみそ 2 赤 しょうゆ、さとう はつちょうみそ 2 赤 ごまあぶら にんにく、しょうゆ、さとう オイスターソース、トウバンジャン ぶた・とりがらスープ でんぶん	3 うずまきパン ぎゅうにゅう チリコンカン ホトサラダ ぎゅうミンチ 15 赤 じゃがいも 40 黄 ぶたミンチ 15 赤 きゅうり 10 緑 きんときまめ 10 赤 マヨネーズ クラス1本 黄 たまねぎ 45 緑 しお にんじん 20 緑 くだもの トマト 20 緑 ぶどう 25 緑 パセリ 0.3 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、トマトケチャップ チパウダー、でんぶん とりがらスープ	4 ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに とりにく 10 赤 いわしの ごぼう 25 緑 たつたあげ たけのこ 15 緑 いわし 1切(40) 赤 れんこん 15 緑 しょうゆ、でんぶん にんじん 20 緑 こんにやく 25 ほうれんそうの ほししいたけ 0.5 緑 ひたし さとう、しょうゆ、ごまあぶら ほうれんそう 30 緑 はなかつお クラス1~2本 赤 しょうゆ つきみだんご しらたまもち 30 黄 ゆであずき 10 赤	5 ごはん ぎゅうにゅう きのこうどん とりにく 10 赤 さつまいもの あぶらあげ 5 赤 かきあげ かまぼこ 5 赤 さつまいも 25 黄 うどん 50 黄 たまねぎ 20 緑 はくさい 15 緑 こむぎこ 6 黄 ごぼう 10 緑 やまいもこ 1 黄 にんじん 5 緑 しお しめじ 5 緑 チンゲンサイの えのきたけ 5 緑 ソテー なましいたけ 5 緑 ぶたにく 10 赤 あおねぎ 5 緑 チンゲンサイ 40 緑 しお、しょうゆ つちしょうが 0.3 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、こしょう、さとう てづくり しょうゆ、ごまあぶら こんぶふりかけ でんぶん、オイスターソース けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 さとう、しょうゆ	6 コッペパン ぎゅうにゅう たまごスープ ぶたにくと たまご 25 赤 だいずのもの ハム 5 赤 ぶたにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 だいず 10 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 15 緑 こまつな 7 緑 トマト 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ パセリ 0.2 緑 とりがらスープ しお、こしょう、にんにく しょうゆ、とりがらスープ
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 614 26.9 17.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 628 25.5 20.5	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 669 24.9 18.4	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 612 20.5 16.7	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 628 29.5 18.9

栄養三色

赤※たんぱく質・ミネラル
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑※ビタミン・ミネラル
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄※脂肪・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

10	ライムギパン	ブルーベリージャム
ぎゅうにゅう にくだんご スクランブルエッグ スープに たまご 35 赤 にくだんご 20 赤 ベーコン 5 赤 じゃがいも 50 黄 グリーンピース 5 緑 たまねぎ 30 緑 しお、こしょう にんじん 20 緑 キャベツの はくさい 20 緑 あまずけ セロリ 3 緑 わかめ 0.1 赤 しお、こしょう キャベツ 35 緑 しょうゆ、さとう にんじん 5 緑 とりがらスープ す、さとう、しお	11 ごはん ぎゅうにゅう さつまいもの みそしる やさいたつぷり あぶらあげ 5 赤 キムチいため とうふ 10 赤 ぶたにく 20 赤 わかめ 2 赤 はるさめ 3 黄 さつまいも 25 黄 もやし 15 緑 たまねぎ 10 緑 はくさいキムチ 10 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 あおねぎ 5 緑 にら 5 緑 なましいたけ 5 緑 ピーマン 5 緑 こんにやく 10 しょうゆ しろ、あかみそ 9 赤 てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しらごま 1 黄 なし 1/6コ 緑 さとう、しょうゆ	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 650 25.2 21.8	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 563 20.1 13.1	

12	きのこごはん	ぎゅうにゅう
じゃがいもの やきししやも そぼろに こもちししやも 1尾 赤 ぎゅうミンチ 10 赤 じゃがいも 55 黄 こまつなの たまねぎ 30 緑 にびたし にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 グリーンピース 3 緑 こまつな 45 緑 さとう、しょうゆ しょうゆ、さとう けずりぶし	13 おさつパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ さけのマリネ ぶたにく 10 赤 さけ 45 赤 ワンタン 5 黄 たまねぎ 5 緑 もやし 25 緑 パセリ 0.2 緑 たまねぎ 20 緑 レモン汁 チンゲンサイ 10 緑 オリーブオイル にんじん 5 緑 しお、こしょう、す ほししいたけ 0.5 緑 しょうゆ、さとう、でんぶん しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ やさいサラダ わかめ 0.3 赤 キャベツ 20 緑 きゅうり 20 緑 ドレッシング クラス1本	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 577 20.8 15.4	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 641 29.0 19.9	

今日は何の日？

- 10月2日 豆腐の日
- 10月4日 十五夜(お月見)
- 10月4日 いわしの日
- 10月10日 目の愛護デー
- 10月13日 さつまいの日
- 毎月18日 米食の日
- 毎月19日 食育の日
- 毎月30日 味噌の日
- 10月31日 ハロウィン

※十五夜(お月見)は、年によって日が変わります。

17	ペーパーパン	ぎゅうにゅう
あげそばの あげそばは、別の食 やさいあんかけ 缶に入っています。 あげそば 25 黄 ぶたにく 15 赤 ホキの いか 10 赤 ピザふうやき キャベツ 45 緑 ホキ 1切(30) 赤 にんじん 15 緑 たまねぎ 10 緑 たけのこ 10 緑 ピーマン 1 緑 ヤングコーン 10 緑 チーズ 10 赤 ほししいたけ 0.5 緑 トマトケチャップ 6 つちしょうが 0.5 緑 ピザソース 3 しお、こしょう、しょうゆ しお、こしょう ごまあぶら、でんぶん ぶた・とりがらスープ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 15 緑 マヨネーズ クラス1本 黄	18 ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ハンバーグ とうふ 25 赤 ハンバーグ 1コ(50) 赤 さといも 15 黄 しめじ 5 緑 だいこん 20 緑 えのきたけ 5 緑 にんじん 5 緑 トマトケチャップ 5 ごぼう 10 緑 ウスターソース あおねぎ 5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ とりがらスープ しお、しょうゆ、ごまあぶら ひじきのもの あぶらあげ 10 赤 ひじき 2 赤 れんこん 10 緑 にんじん 5 緑 こんにやく 10 しょうゆ、さとう けずりぶし	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 590 31.1 22.2	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 624 23.3 19.7	

19	ごはん	ぎゅうにゅう
いもに さんまのすだち ぎゅうにく 20 赤 しょうゆかけ さといも 30 黄 さんま 1切(40) 赤 だいこん 30 緑 すだち 0.5 緑 はくさい 30 緑 しお、さとう、しょうゆ しろねぎ 10 緑 まいたけ 5 緑 こまつなと こんにやく 20 きりぼしだいこん しょうゆ、さとう のごまあえ こまつな 35 緑 きりぼしだいこん 2 緑 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう、す	20 なかよしパン ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ほうれんそうの とりにく 10 赤 サラダ はくさい 40 緑 まぐろフレーク 7 赤 たまねぎ 40 緑 ほうれんそう 30 緑 にんじん 15 緑 ホールコーン 5 緑 こまつな 10 緑 しお、こしょう、さとう しめじ 5 緑 しょうゆ、レモン汁 ぎゅうにゅう 25 赤 バター 4 黄 こむぎこ 4 黄 くだもの チーズ 3 赤 りんご 1/6コ 緑 しお、こしょう とりがらスープ	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 620 25.3 20.9	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 592 22.2 21.8	

23	ごはん	ぎゅうにゅう
ぶたごぼうどんぶり うのはなのいりに ぶたにく 15 赤 とりミンチ 10 赤 たまご 30 赤 おから 10 赤 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 5 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 3 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.3 緑 けずりぶし つきこんにやく 10 しょうゆ、さとう、しお けずりぶし しょうゆ、さとう	24 こくとうパン ぎゅうにゅう やさいスープ とりにくの ハム 5 赤 あまずけ じゃがいも 20 黄 とりにく 45 赤 キャベツ 15 緑 しょうゆ、さとう、しお たまねぎ 15 緑 す、こしょう、でんぶん こまつな 5 緑 レモン汁 にんじん 5 緑 れんこんサラダ セロリ 3 緑 れんこん 20 緑 しお、こしょう、しょうゆ ほうれんそう 15 緑 とりがらスープ しお、こしょう、さとう ホールコーン 5 緑 しろごま 1 黄 ドレッシング クラス1本 す、さとう、ごまあぶら	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 601 24.7 17.9	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 620 28.6 18.3	

25	ごはん	ぎゅうにゅう
ごまみそに さばのしおやき とりにく 10 赤 さば 1切(50) 赤 あつあげ 30 赤 しお さといも 25 黄 だいこん 25 緑 ひじきの にんじん 20 緑 すのもの さやいんげん 5 緑 きゅうり 35 緑 こんにやく 20 ひじき 0.3 赤 しろ、あかみそ 6 赤 す、さとう、しょうゆ しろごま 2 黄 しお	26 ごはん ぎゅうにゅう ホークカレー じゃこのサラダ ぶたにく 25 赤 じゃこ 3 赤 じゃがいも 55 黄 だいこん 40 緑 たまねぎ 40 緑 ドレッシング クラス1本 ソテーオニオン 10 緑 しょうゆ、さとう にんじん 20 緑 リンゴピューレ 6 緑 ブルーベリー 2 緑 カレー 12 しお、こしょう、しょうゆ トマトケチャップ とりがらスープ	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 622 28.9 20.1	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 631 21.3 16.0	

27	ココアパン	ぎゅうにゅう
とうにゅうスープ いかとかりフラワーの あさり 10 赤 マリネ キャベツ 20 緑 いか 10 赤 たまねぎ 30 緑 カリフラワー 20 緑 にんじん 15 緑 にんじん 5 緑 ほうれんそう 5 緑 たまねぎ 10 緑 とうにゅう 50 赤 しお、こしょう、す、さとう しお、こしょう レモン汁、オリーブオイル とりがらスープ フライポテト さつまいも 40 黄 しお	28 平成28年度献立コンテスト 優秀作品を献立に取り入れしました。 11日 の献立 ・さつまいものお汁 ・野菜たつぷりキムチ炒め ・デザート(なし) 一部を変更して実施します。 	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 622 23.1 18.4	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 622 23.1 18.4	

30	ごはん	ぎゅうにゅう
なめこのみそしる とりにくの あぶらあげ 10 赤 さつぱりに わかめ 2 赤 てばもと 1本 赤 だいこん 25 緑 つちしょうが 0.3 緑 たまねぎ 15 緑 にんにく、さとう なめこ 5 緑 しょうゆ、す あおねぎ 5 緑 きんぴら しろ、あかみそ 9 赤 ぶたにく 5 赤 けずりぶし ぶたにく 20 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 けずりぶし 2 赤 つきこんにやく 10 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ	31 うずまきパン ぎゅうにゅう はるさめスープ かぼちゃコロッケ ぶたにく 10 赤 かぼちゃコロッケ はるさめ 5 黄 1コ(60) 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ たまごは、別の食缶に入っています。 たまご 10 赤 ブロッコリー 15 緑 きゅうり 15 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本	
エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 578 22.2 17.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しぼう g 666 23.6 26.0	

9月分の平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう g	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
9月分の平均	617	24.8	19.1(27.9%)	345	2.6	250	0.64	0.60	29
文部科学省 摂取基準	640	24.0	摂取エネルギー 全体の25~30%	350	3.0	170	0.40	0.40	20

©献立表に記された数量は、中学年(3・4年生)の分量です。 ◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
赤味噌、きゅうり、みかんは全て、河内長野でできたものを使う予定です。