

月			火			水			木			金		
十五夜 (中秋の名月) 旧暦の8月15日は十五夜(中秋の名月)です。この日はすきをかざり、お団子、里芋などをお供えて豊作を祝います。今年の十五夜は10月6日になります。 6日の給食には「里芋」「月見団子」が登場します。 			☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ 令和6年度 献立コンテスト 大阪府教育委員会賞 楠小学校 6年(当時) さえき みおん 佐伯 美音 さんの献立 31日 ・コッペパン ・鮭のチーズ焼き ・クリーミーかぼちゃサラダ ・野菜コンソメスープ ・牛乳 一部を変更して実施します。 			1 ご飯 牛乳 なめこと豆腐の みそ汁 油揚げ 13 赤 豆腐 39 赤 玉ねぎ 20 緑 なめこ 7 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし ポイルキャベツ キャベツ 30 緑 マヨネーズ 黄 クラス1本 エネルギー kcal 773 たんぱく質 g 32.6 脂質 g 23.5			2 ご飯 牛乳 マーボー豆腐 豚ミンチ 23 赤 ひきわり大豆 15 赤 豆腐 135 赤 にんじん 20 緑 白ねぎ 15 緑 青ねぎ 8 緑 干しいたけ 0.6 緑 土しょうが 0.8 緑 赤みそ 3 赤 八丁みそ 3 赤 にんにく、さとう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ トウバンジャン、オイスターソース でんぷん エネルギー kcal 846 たんぱく質 g 36.0 脂質 g 23.5			3 黒糖パン 牛乳 春雨スープ 豚肉 13 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 13 緑 もやし 13 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ 10月4日は「いわしの日」 エネルギー kcal 785 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 26.9		
6 ご飯 牛乳 けんちん汁 豆腐 39 赤 油揚げ 7 赤 里芋 20 黄 ごぼう 20 緑 にんじん 7 緑 青ねぎ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ、ごまあぶら ほうれん草の浸し ほうれん草 39 緑 しょうゆ エネルギー kcal 784 たんぱく質 g 30.5 脂質 g 18.0			7 減塩コッペパン 牛乳 ちゃんぽん風バスタ肉団子の 甘酢あんかけ 豚肉 13 赤 あさり 13 赤 かまぼこ 13 赤 スパゲッティ 13 黄 キャベツ 26 緑 もやし 13 緑 玉ねぎ 13 緑 にんじん 13 緑 土しょうが 0.7 緑 豆乳クリーム 4 赤 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ にんじんしりしり 卵 10 赤 にんじん 30 緑 しお エネルギー kcal 859 たんぱく質 g 36.6 脂質 g 32.1			今日は何の日？ 10月2日 豆腐の日 10月4日 いわしの日 10月10日 目の愛護デー 10月13日 さつま芋の日 毎月19日 食育の日 10月31日 ハロウィン 			9 きのご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 厚揚げ 65 赤 豚肉 26 赤 白菜 65 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 20 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.7 緑 さとう、しお、こしょう しょうゆ、でんぷん ぶた・とりがらスープ うずら卵のさっぱり煮 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、す、しょうゆ エネルギー kcal 827 たんぱく質 g 28.0 脂質 g 20.6			10 ライムギパン グループベリージャム 牛乳 豚肉とマカロニの豆乳煮 豚肉 23 赤 マカロニ 30 黄 玉ねぎ 60 緑 にんじん 23 緑 まいたけ 8 緑 パセリ 0.5 緑 豆乳 15 赤 豆乳クリーム 3 赤 豆乳バター 0.8 黄 しお、こしょう、しょうゆ さとう、とりがらスープ キャラメルチーズ キャラメルチーズ 12 赤 10月10日は「目のあいごデー」 エネルギー kcal 843 たんぱく質 g 34.7 脂質 g 23.9		
10月27日～11月9日は「読書週間」です  28日「さつまいもシチュー」 「給食番長」 よしなが こうたく さく 発行所 (株)好学社			14 おさつパン 牛乳 トマト煮 フランクフルト 20 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 トマト 13 緑 セロリー 4 緑 にんにく、しお、こしょう さとう、しょうゆ、とりがらスープ セロリー炒め ベーコン 5 赤 セロリー 20 緑 玉ねぎ 15 緑 にんにく、しお、こしょう エネルギー kcal 839 たんぱく質 g 31.2 脂質 g 27.7			15 ご飯 牛乳 芋煮 牛肉 26 赤 里芋 39 黄 大根 39 緑 白菜 39 緑 白ねぎ 13 緑 まいたけ 7 緑 こんにやく 26 さとう、しょうゆ 高野豆腐の揚げ煮 高野豆腐 12 赤 青ねぎ 5 緑 干しいたけ 0.3 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし、でんぷん チンゲンサイの ごまあえ チンゲンサイ 39 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す あさりの佃煮 あさり 15 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 815 たんぱく質 g 30.4 脂質 g 20.9			16 ご飯 牛乳 秋のカレー 豚肉 39 赤 さつま芋 26 黄 里芋 26 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールウ 16 トマトケチャップ とりがらスープ 豆腐サラダ 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.3 赤 白菜 26 緑 ドレッシング クラス1本 ぶどう ぶどう 26 緑 エネルギー kcal 808 たんぱく質 g 27.8 脂質 g 20.7			17 パーガーパン 牛乳 マカロニスープ とり肉 13 赤 マカロニ 7 黄 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 小松菜 7 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ セルフ チーズバーガー(ハンバーグ) ハンバーグ 赤 1コ(50) (ソテー) キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 しお、カレー (チーズ) スライスチーズ 1枚 赤 さつま芋スティック さつま芋スティック 1袋 黄 エネルギー kcal 807 たんぱく質 g 35.1 脂質 g 28.5		
番長にそそのかされた1年2組は、好き嫌いばかりで入学以来一度もちゃんと給食を食べていません。ついに怒った給食の先生たちが、ある日家出してしまい、番長たちが給食を作ることに... 読書週間期間中に、絵本や物語に出てくる料理を給食に取り入れます。本に興味を持ってもらうこと、給食を楽しく食べてもらうことを目的としています。			21 なかよしパン 牛乳 ミートポテト 牛ミンチ 9 赤 豚ミンチ 9 赤 ひきわり大豆 9 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリーンピース 7 緑 トマトピューレー 8 緑 ポークルウ 3 トマトケチャップ ウスターソース にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤 ザワークラウト キャベツ 52 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお もやしの カレー炒め もやし 30 緑 しお、こしょう、カレー しょうゆ エネルギー kcal 797 たんぱく質 g 32.2 脂質 g 26.7			22 ご飯 牛乳 豚じゃが 豚肉 33 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 糸こんにやく 39 さとう、しょうゆ きんぴら ごぼう 26 緑 れんこん 13 緑 にんじん 7 緑 つきこんにやく 13 さとう、しょうゆ 厚揚げの ねぎソースかけ 厚揚げ 59 赤 白ねぎ 7 緑 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ、す ごまあぶら 白菜のごまあえ 白菜 40 緑 えのきたけ 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 753 たんぱく質 g 25.6 脂質 g 15.7			23 ご飯 牛乳 かきたま汁 卵 26 赤 豆腐 26 赤 かまぼこ 13 赤 ほうれん草 13 緑 白ねぎ 7 緑 干しいたけ 0.5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ 手作り 昆布ふりかけ けずりぶし 3 赤 だし昆布 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 さとう、しょうゆ あじの 竜田揚げ あじ 68 赤 しょうゆ、でんぷん 小松菜の煮浸し 油揚げ 7 赤 小松菜 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal 766 たんぱく質 g 38.5 脂質 g 20.9			24 ココアパン 牛乳 トマトスープ とり肉 13 赤 じゃが芋 39 黄 玉ねぎ 26 緑 トマト 13 緑 にんじん 7 緑 レタス 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ スパゲッティ ソテー ベーコン 8 赤 スパゲッティ 15 黄 エリンギ 8 緑 しめじ 15 緑 まいたけ 15 緑 パセリ 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ れんこんサラダ れんこん 26 緑 小松菜 20 緑 ホールコーン 7 緑 エネルギー kcal 764 たんぱく質 g 28.6 脂質 g 23.1		
27 ご飯 牛乳 カレースープ とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 13 緑 セロリー 4 緑 カレールウ 3 黄 しお、こしょう、カレー しょうゆ、とりがらスープ 世界の料理  モーリシャス エネルギー kcal 776 たんぱく質 g 27.3 脂質 g 21.3			28 まるパン 牛乳 さつまいもシチュー どりにく 26 赤 さつま芋 52 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 20 緑 しめじ 7 緑 牛乳 33 赤 チーズ 4 赤 小麦粉 4 黄 バター 4 黄 しお、こしょう、とりがらスープ 玉ねぎの甘酢漬 わかめ 0.2 赤 玉ねぎ 35 緑 さとう、しお、す ブックメニュー 野菜炒め 豚肉 9 赤 ピーマン 5 黄 キャベツ 45 緑 もやし 18 緑 とうみょう 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ フルーツミックス りんご(缶) 20 緑 梨(缶) 10 緑 洋梨(缶) 10 緑 ゼリー 20 黄 エネルギー kcal 797 たんぱく質 g 30.0 脂質 g 20.5			29 ご飯 牛乳 打ち豆のみそ汁 打ち豆(大豆) 7 赤 わかめ 3 赤 白菜 26 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 9 赤 けずりぶし 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ とり肉のから揚げ とり肉 59 赤 しょうゆ、でんぷん ひじきのすのもの ひじき 0.7 赤 きゅうり 46 緑 しお、さとう、しょうゆ、す エネルギー kcal 778 たんぱく質 g 29.9 脂質 g 23.3			30 ご飯 牛乳 関東煮 とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃが芋 52 黄 大根 39 緑 こんにやく 26 さとう、しょうゆ ほうれん草と白菜の浸し ほうれん草 20 緑 白菜 25 緑 さとう、しょうゆ、ゆず だしまき卵 だしまき卵 1コ(50) 赤 卵の花の炒り煮 とりミンチ 13 赤 おから 13 赤 油揚げ 7 赤 にんじん 7 緑 青ねぎ 4 緑 干しいたけ 0.4 緑 つきこんにやく 13 けずりぶし しょうゆ、さとう エネルギー kcal 782 たんぱく質 g 30.9 脂質 g 20.4			31 コッペパン 牛乳 野菜コンソメスープ フランクフルト 13 赤 玉ねぎ 33 緑 ソテーオニオン 13 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 7 緑 セロリー 4 緑 パセリ 0.4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 乳成分を使わないチーズタイプの食品を使います。 さけのチーズ焼き さけ 1切(50) 赤 お米チーズ 5 しお、こしょう、カレー かぼちゃのクリーミーサラダ かぼちゃ 52 緑 玉ねぎ 7 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 10月31日は「ハロウィン」 エネルギー kcal 796 たんぱく質 g 34.6 脂質 g 29.1		

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
10月分の平均	800	31.6(15.8%)	23.4(26.3%)	2.8	420	114	4.7	331	0.67	0.71	39	6.6
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎ 給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎ 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。