

令和8年10月分

学校給食献立表

南花台中学校

月

火

水

木

金

栄養三色

赤 ※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄 ※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

令和7年度 献立コンテスト

大阪府審査員特別賞

天野小学校 5年(当時)

こさか ゆずな まつやま なお きしもと しずか

小坂 柚菜 さん・松山 奈央 さん・岸本 静 さん の献立

22日

・さつまいもご飯
・さばのおみそしる
・豚肉入りごぼうとにんじんのきんぴら
・梨
・牛乳

一部を変更して実施します。

1

ご飯
牛乳

生姜煮
豚肉 45 赤
じゃがいも 75 黄
にんじん 30 緑
さやいんげん 8 緑
こんにやく 30
土しょうが 0.8 緑
さとう、しょうゆ

平天
平天 39 赤

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

高野豆腐の
含め煮
高野豆腐 6 赤
さとう、しょうゆ
けずりぶし

10月2日は
「とうふの日」

エネルギー kcal 764
たん白質 g 35.0
脂質 g 14.9

2

コッペパン
牛乳

豆腐と
わかめのスープ
わかめ 4 赤
豆腐 46 赤
玉ねぎ 26 緑
たけのこ 13 緑
えのきたけ 7 緑
青ねぎ 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ
ぶた・とりがらスープ
きゅうりの
ぱりから和え
きゅうり 53 緑
さとう、しょうゆ、トウバンジャン

メルルーサの
ケチャップあんかけ
メルルーサ 68 赤
たまねぎ 12 緑
トマトケチャップ
さとう、しょうゆ
でんぶん
ぶた・とりがらスープ
じゃがいも 50 黄
しお、こしょう

キャラメルチーズ
キャラメルチーズ 1個 赤

エネルギー kcal 768
たん白質 g 36.6
脂質 g 23.3

5

ご飯
牛乳

けんちん汁
豆腐 39 赤
油揚げ 7 赤
里いも 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

10月4日は
「いわしの日」

いわしの
青じそフライ
いわし 1切(40) 赤
小麦粉 5 黄
パン粉 6 黄
青じそ 0.6 緑

手作りこんぶ
ふりかけ
けずりぶし 3 赤
だしこんぶ 0.7 赤
さとう、しょうゆ

キャベツの
浸し
キャベツ 39 緑
小松菜 20 緑
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 763
たん白質 g 29.0
脂質 g 21.7

6

ココアパン
牛乳

卵スープ
卵 33 赤
ハム 7 赤
玉ねぎ 39 緑
にんじん 7 緑
小松菜 9 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

豚肉と
大豆の煮物
豚肉 26 赤
大豆 13 赤
玉ねぎ 20 緑
トマト 13 緑
パセリ 0.3 緑
にんにく、しお、こしょう
しょうゆ、とりがらスープ

ザワークラウト
キャベツ 46 緑
にんじん 8 緑
さとう、しお、す

味付けじゃこ
味付けじゃこ 1袋 赤

エネルギー kcal 772
たん白質 g 38.4
脂質 g 24.6

7

ご飯
牛乳

酢豚
豚肉 53 赤
玉ねぎ 68 緑
にんじん 30 緑
たけのこ 23 緑
ピーマン 8 緑
トマトケチャップ
す、さとう、しょうゆ
でんぶん
ぶた・とりがらスープ

パオズ
パオズ 1コ
さつまいもの
コロコロサラダ
さつまいも 52 黄
きゅうり 7 緑
にんじん 7 緑
ドレッシング クラス1本

エネルギー kcal 805
たん白質 g 30.3
脂質 g 17.2

8

ご飯
牛乳

なめこと豆腐の
みそ汁
油揚げ 13 赤
わかめ 3 赤
豆腐 26 赤
大根 20 緑
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
大根なます
油揚げ 7 赤
ちくわ 4 赤
大根 39 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しお、す、しょうゆ

豚肉の
しょうが焼き
豚肉 52 赤
玉ねぎ 26 緑
土しょうが 0.7 緑
しょうゆ
ひじきの煮物
ひじき 3 赤
大豆 7 赤
ちくわ 7 赤
にんじん 13 緑
こんにやく 13
さとう、しょうゆ
手作りふりかけ
けずりぶし 2 赤
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 773
たん白質 g 37.6
脂質 g 17.2

9

減塩コッペパン
牛乳

豆乳タンタンメン
豚ミンチ 13 赤
スパゲティ 13 黄
にんじん 13 緑
チンゲンサイ 13 緑
たけのこ 13 緑
白ねぎ 13 緑
干しいたけ 0.7 緑
豆乳 26 赤
豆乳クリーム 7 赤
ねりごま 3 黄
土しょうが 0.4 緑
にんにく
しお、こしょう、しょうゆ
トウバンジャン、テンメンジャン
ごまあぶら、ぶた・とりがらス

ブルーベリージャム
10月10日は
「目の愛護デー」

にんじんチップ
にんじん 33 緑
しお、こしょう、でんぶん

小松菜と
コーンのソテー
ベーコン 7 赤
小松菜 46 緑
ホールコーン 7 緑
しお、こしょう、しょうゆ

ホイルブロccoli
ブロccoli 20 緑
マネース クラス1〜2本 黄

エネルギー kcal 823
たん白質 g 28.8
脂質 g 31.1

10月27日〜11月9日は
「読書週間」です

27日
「さつまいも
グラッセ」

「いもほりセブン」
作／もとしたいづみ
出版社 株式会社世界文化社

園の子どもたちが芋ほりをし
ていると、いもほりセブンが登
場！
いもほりセブンがさつまいもを
ほるコツを教えたり、焼きいも屋
さんになってトラックに乗ってき
たりと、芋ほり行事を盛り上げま
す！

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
うことを目的としています。

13

おさつパン
牛乳

ジュリエンスープ
ベーコン 13 赤
じゃがいも 26 黄
玉ねぎ 20 緑
キャベツ 20 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

スクランブル
エッグ
卵 46 赤
まぐろフレーク 7 赤
グリーンピース 7 緑
しお、こしょう

マカロニサラダ
マカロニ 7 黄
キャベツ 20 緑
にんじん 7 緑
ホールコーン 7 緑
す、しお、こしょう
ドレッシング クラス1本

10月13日は
「さつまいもの日」

エネルギー kcal 796
たん白質 g 29.0
脂質 g 27.6

14

ご飯
牛乳

豚じゃが
豚肉 26 赤
じゃがいも 65 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

くじらの
童田揚げ
くじら 52 赤
土しょうが 0.4 緑
にんにく、しょうゆ
カレーこ、でんぶん
梅肉和え
わかめ 0.3 赤
きゅうり 26 緑
もやし 26 緑
梅肉 2 緑
さとう、しょうゆ
金時豆の甘煮
金時豆 13 赤
さとう、しお、しょうゆ

教科書
メニュー

小学1年 国語
「くじらぐも」

エネルギー kcal 839
たん白質 g 36.9
脂質 g 15.1

15

ご飯
牛乳

八宝菜
豚肉 20 赤
いか 13 赤
白菜 59 緑
玉ねぎ 26 緑
にんじん 20 緑
ヤングコーン 13 緑
たけのこ 7 緑
干しいたけ 0.7 緑
土しょうが 0.7 緑
しお、こしょう
しょうゆ、でんぶん
ぶた・とりがらスープ

チヂミ
チヂミ 1個(50)
切干し大根の
ナムル
小松菜 26 緑
切干し大根 3 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ
ごまあぶら
うずら卵の
さっぱり煮
うずら卵 30 赤
土しょうが 0.2 緑
す、さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 779
たん白質 g 27.8
脂質 g 22.3

16

オリブパン
牛乳

ひよこ豆の
スープ
とり肉 13 赤
ひよこ豆 13 赤
じゃがいも 26 黄
玉ねぎ 26 緑
カリフラワー 13 緑
にんじん 7 緑
小松菜 13 緑
セロリー 4 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

牛ミンチ 13 赤
豚ミンチ 13 赤
レバーチップ 4 赤
ひきわり大豆 13 赤
玉ねぎ 39 緑
にんじん 13 緑
トマトピューレー 4 緑
カールウ 1
にんにく、ウスターソース
しお、こしょう、カレー
しょうゆ、とりがらスープ
玉ねぎの甘酢漬け
玉ねぎ 30 緑
ホールコーン 5 緑
す、さとう、しお

エネルギー kcal 786
たん白質 g 28.6
脂質 g 22.2

20

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
じゃがいも 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

チキンナゲット
チキンナゲット 2個 赤

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
白ごま 1 黄
ごまあぶら
ドレッシング クラス1本

エネルギー kcal 854
たん白質 g 31.1
脂質 g 30.7

21

ご飯
牛乳

関東煮
とりにく 13 赤
あつあげ 39 赤
ちくわ 13 赤
じゃがいも 52 黄
大根 39 緑
こんにやく 26
さとう、しょうゆ

ゆで卵
卵 1個 赤

小松菜のサラダ
まぐろフレーク 9 赤
小松菜 45 緑
もやし 27 緑
レモン汁
ドレッシング クラス1本

味付けじゃこ
味付けじゃこ 1袋 赤

エネルギー kcal 763
たん白質 g 31.3
脂質 g 20.2

22

さつまいもご飯
牛乳

さばのおみそ汁
さば 26 赤
大根 26 緑
玉ねぎ 20 緑
にんじん 13 緑
青ねぎ 7 緑
白、赤みそ 11 赤
けずりぶし

とり肉の
しおこうじ焼き
とり肉 59 赤
しおこうじ 2
豚肉入り
ごぼうとにんじんの
きんぴら
豚肉 13 赤
ごぼう 26 緑
にんじん 13 緑
つきこんにやく 13
さとう、しょうゆ

なしゼリー
なしゼリー 1個

エネルギー kcal 807
たん白質 g 33.5
脂質 g 21.5

23

黒糖パン
牛乳

トックスープ
あさり 13 赤
トク 26 黄
玉ねぎ 26 緑
もやし 20 緑
チンゲンサイ 13 緑
にんじん 7 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

テジブルコギ
豚肉 36 赤
たまねぎ 36 緑
にんじん 18 緑
にら 9 緑
リンゴピューレ 2 緑
にんにく、コチジャン、さとう
しょうゆ

塩だれキャベツ
キャベツ 52 緑
にんじん 7 緑
白ごま 1 黄
しお、しょうゆ
ごまあぶら

エネルギー kcal 761
たん白質 g 34.4
脂質 g 19.4

26

ご飯
牛乳

揚げと野菜の
卵とじ
卵 45 赤
かまぼこ 23 赤
油揚げ 8 赤
高野豆腐 2 赤
玉ねぎ 45 緑
三つ葉 5 緑
干しいたけ 0.8 緑
さとう、しょうゆ
けずりぶし
手作りふりかけ
けずりぶし 3 赤
さとう、しょうゆ

根菜の
かき揚げ
打ち豆(大豆) 7 赤
切干し大根 4 緑
にんじん 7 緑
ごぼう 7 緑
小麦粉 8 黄
山いも粉 2 黄
しお
白菜の
ごま和え
白菜 52 緑
えのきたけ 7 緑
白ごま 1 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal 823
たん白質 g 31.8
脂質 g 24.1

27

うずまきパン
牛乳

肉団子の
トマト煮
ミートボール 39 赤
大根 39 緑
玉ねぎ 52 緑
にんじん 26 緑
しめじ 7 緑
セロリー 4 緑
ホルトマト 13 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

フレンチサラダ
ブロッコリー 13 緑
キャベツ 20 緑
きゅうり 20 緑
ドレッシング クラス1本

さつまいも
グラッセ
さつまいも 52 黄
豆乳バター 1 黄
さとう

ブックメニュー

エネルギー kcal 748
たん白質 g 25.3
脂質 g 25.2

28

ご飯
牛乳

いも煮
牛肉 26 赤
里いも 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

さわらの
みそ焼き
さわら 1切(50) 赤
白みそ 3 赤

きゅうりの
酢の物
油揚げ 7 赤
きゅうり 26 緑
もやし 13 緑
にんじん 7 緑
す、さとう、しょうゆ

がんもどきの
含め煮
がんもどき 26 赤
さとう、しょうゆ、けずりぶし

エネルギー kcal 790
たん白質 g 35.3
脂質 g 21.8

29

ご飯
牛乳

豆腐チゲ
豚肉 26 赤
豆腐 52 赤
大根 20 緑
白菜 20 緑
にんじん 7 緑
にら 7 緑
白菜キムチ 13 緑
しめじ 7 緑
赤みそ 3 赤
にんにく、さとう、しょうゆ
コチジャン、ぶた・とりがらス

いももち
いももち 65 黄
さとう、しょうゆ
でんぶん
春雨の中華和え
春雨 4 黄
ほうれん草 26 緑
もやし 13 緑
にんじん 7 緑
す、さとう、しょうゆ
れんこんのソテー
れんこん 33 緑
枝豆 7 緑
ホールコーン
しお、しょうゆ

エネルギー kcal 766
たん白質 g 26.0
脂質 g 13.6

30

コッペパン
牛乳

クラムチャウダー
あさり 13 赤
じゃがいも 46 黄
玉ねぎ 39 緑
にんじん 26 緑
パセリ 0.7 緑
牛乳 33 赤
バター 3 黄
米粉 3 黄
チーズ 4 赤
しお、こしょう
とりがらスープ
果物
みかん(缶) 30 緑

10月31日は
「ハロウィン」

かぼちゃコロッケ
かぼちゃコロッケ 1個(60)

カリフラワーのマリネ
カリフラワー 33 緑
玉ねぎ 13 緑
ホールコーン 7 緑
す、さとう、しお、こしょう
レモンじる

エネルギー kcal 832
たん白質 g 29.6
脂質 g 26.8

	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	B1	B2	C	
10月分の平均	791	31.8(16.1%)	22.0(25.0%)	2.8	419	110	4.7	334	0.86	0.70	39	6.3
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。

しっかり食べて
じょうぶな体を
つくろう