

10月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
2月	しょうゆラーメン	豚肉 なた	緑豆もやし 人参 メンマ とうもろこし チンゲン菜	中華めん でん粉 ごま油	とりがらす [®] 醤油 塩 こしょう 中華ス [®] の素	591 28.2 310	・きゅうしょく 給食のラーメン を味わおう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	バンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
	えびしゅうまい	たら えび 粉末大豆	玉ねぎ しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	オリーブ 塩		
3(火)	ごはん			米		698 13.9 107	・スマイル給食
	ぶどうジュース			ぶどうジュース			
	スマイルカレー	ツナ ひよこ豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ	油 じゃがいも ルウ	トマトチャップ [®] 塩 野菜 [®] 塩 しょう油 中濃ソース 加 [®] 粉 フィッシュカソウム		
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	いちごゼリー			砂糖	いちご果汁		
4(水)	ロールパン			パン		584 23.0 299	・旬の食べ物は何 かな? (秋:きのこ)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 小麦粉 油 でん粉 砂糖	塩		
	きのこスパゲティ	ベーコン	玉ねぎ えのきだけ しいたけ しめじ いんげん	油 スパゲティ	塩 しょう油 ス [®] ストック 醤油		
	やさいスープ	鶏肉	玉ねぎ とうもろこし 人参 チンゲン菜		コ [®] ス [®] の素 塩 しょう油 とりがらす [®]		
5(木)	ごはん			米		658 26.4 313	・血液をつくる食 べ物は何か? (納豆)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	にくじゃが	豚肉	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	いそかあえ	のり	ほうれん草 緑豆もやし		醤油 酒		
	なっとう	大豆			タレ		
6(金)	ごはん			米		645 21.8 351	・ふるさと給食 ・地産地消 (黒はんぺん、切 干大根、油揚げ、 しめじ)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	くろはんぺんのごまあげ	黒はんぺん		小麦粉 ごま 油			
	きりぼしだいこんの にももの	油揚げ	大根切干 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
	みそしる	みそ	大根 しめじ 根深ねぎ		かつおの素		
10(火)	ごはん			米		677 25.9 369	・目の愛護デー献 立 ・目を健康にする 栄養をとろう (ビタミンA)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	おやこに	鶏肉 かまぼこ 卵	玉ねぎ 人参 いんげん	砂糖	醤油 かつおだし		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり 塩		
	ほうれんそうのスープ	ベーコン 豆腐	ほうれん草 とうもろこし しょうが	でん粉	とりがらす [®] 醤油 塩 コ [®] ス [®] の素		
	ブルーベリーゼリー			砂糖	ブルーベリー果汁		
11(水)	ごはん			米		694 27.2 354	・世界の料理を知 ろう(中国)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	醤油 中華ス [®] の素 テンメツヤ [®] オイスターソース ト [®] リ [®] ヤ [®]		
	ちゅうかさサラダ	ハム	大豆もやし きゅうり きくらげ	ドレッシング			
	おうとうかん		黄桃	砂糖			
12(木)	ごはん			米		757 24.8 385	・旬の食べ物は何 かな?(秋:さつ まいも、きのこ)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さつまいもととりにくの あまからに	鶏肉	しょうが 枝豆	さつまいも でん粉 カシューナッツ 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	こんにやくサラダ		キャベツ 小松菜 こんにやく	ドレッシング			
	きのこじる	豆腐 みそ	しめじ えのきだけ 葉ねぎ		かつおの素		
13(金)	ごはん			米		648 23.6 338	・魚を食べよう (さば)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さばのこうみゆき	さば	しょうが	ごま	酒 醤油 みりん 赤とうがらし		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 大根切干 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	けんちんじる	豆腐	人参 大根 しいたけ ごぼう 根深ねぎ	ごま油	醤油 酒 塩 かつおの素		
16(月)	りんごいりロールパン			りんご入りロールパン		751 22.1 369	・わくわく給食 (由比の桜えびコ ロック、両河内の わくわく和紅茶パバロア)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ゆいのさくらえびコロッケ	桜えび	玉ねぎ	じゃがいも パン粉 砂糖 米粉 油 春巻きの皮	塩 和風だしの素 こしょう		
	ほうれんそうとコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ	ドレッシング			
	じゃがいものベーコンに	ベーコン	人参 玉ねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも	塩 しょう油 醤油 コ [®] ス [®] の素 とんこつス [®]		
	りょうごうちの わくわくパバロア	乳製品 牛乳 れん乳	和紅茶	砂糖			
17(火)	ごはん			米		691 27.6 380	・大豆製品を食べ よう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	やき豆腐のちゅうかに	豚肉 ちくわ 焼豆腐	緑豆もやし 人参 チンゲン菜	油 砂糖 ごま油 でん粉	中華ス [®] の素 オイスターソース 醤油		
	バンサンスー	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
	ショーロンポー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	油 はるさめ でん粉 小麦粉 ヨ [®] ト [®] 砂糖	醤油 塩		

わくわく給食の
詳細情報はこちら



10月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
18 (水)	ごはん			米		640 24.0 327	・季節を感じる料理を楽しもう (秋:あじのもみじ揚げ)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	あじのもみじ揚げ 	あじ 卵	パプリカ	小麦粉 油	塩 こしょう		
	きんぴら		ごぼう 人参 こんにゃく いんげん	油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤とうがらし		
	なめこじる	油揚げ みそ	玉ねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおの素		
19 (木)	ごはん			米		622 24.6 459	・海藻を食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	なまあげのカレーいため	豚肉 生揚げ	玉ねぎ にんにく	油 でん粉	カレー粉 酒 トマトケチャップ 醤油 塩		
	ひじきいりおひたし 	ひじき	小松菜 緑豆もやし		酒 醤油 かつおの素		
	すましじる	豆腐 わかめ	人参 えのきだけ		酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
20 (金)	せわりロールパン			パン		620 23.9 355	・ふるさと給食 ・地産地消 (豚肉、もやし、やきそばめん、レッドオーレ、みかん)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	やきそば	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 コソメスープの素 やきそばソース こしょう		
	レッドオーレ 		トマト				
	フルーツポンチ		パイナップル みかん	白玉団子 サイダー 砂糖	赤ワイン		
	かたぬきチーズ	チーズ					
23 (月)	むぎごはん			麦 米		768 23.6 312	・世界の料理を知ろう (ブラジル)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ピカシーニョ 	豚肉 牛肉 大豆	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	油 ジャガイモ ルウ	塩 こしょう トマトケチャップ コソメスープの素 酢 とんこつスープ フィッシュカカオ		
	アーモンドサラダ 		キャベツ きゅうり とうもろこし	アーモンド ドレッシング			
	オレンジゼリー			砂糖	オレンジ果汁		
24 (火)	ごはん			米		676 27.6 364	・和食の組み合わせ方を知ろう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	さわらのやさいあんかけ 	さわら	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	でん粉 小麦粉 油 砂糖	塩 こしょう かつおだし 薄口醤油 酢		
	なめたけあえ		白菜 小松菜 なめたけ		醤油		
	さつまじる	鶏肉 豆腐 みそ	大根	さつまいも	かつおの素		
25 (水)	しよくパン			パン		654 26.0 385	・はさんで食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	たまごサンド	卵		砂糖 油	塩 醤油 マネー		
	ポイルキャベツ 		キャベツ きゅうり				
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 枝豆 パセリ	油 ジャガイモ ルウ	白ワイン スープストック 塩 こしょう		
26 (木)	ごはん			米		604 18.2 286	・はしを上手に使う
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	ぎょうざ 	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	だいこんときゅうりのちゅうかつげ		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	ちゅうかスープ	豚肉	人参 緑豆もやし しいたけ チンゲン菜	ごま油 でん粉	中華スープの素 醤油 塩 とりからスープ こしょう		
27 (金)	ごはん			米		598 20.8 376	・給食の味付けの秘密は何か? (だし:おでん)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	おでん 	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	ごまあえ		ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油		
	パイナップルかん		パイナップル	砂糖			
30 (月)	しよくパン			パン		635 28.8 365	・かぼちゃを食べよう
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	かぼちゃがたハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが しめじ	油 砂糖	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	かぼちゃのシチュー 	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 かぼちゃ	油 ルウ	白ワイン 塩 こしょう とりからスープ		
31 (火)	ソフトめん			ソフトめん		807 25.9 311	・季節を感じる料理を楽しもう (秋:オクシズミートソース、焼き菓コロッケ)
	ぎゅうにゅう	牛乳					
	オクシズミートソース 	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ ましたけ 人参 チャツネ トマト グリンピース	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ トマトケチャップ コソメスープの素		
	ごぼうとれんこんのサラダ		キャベツ ごぼう れんこん	ドレッシング			
	やきぐりコロッケ			じゃがいも さつまいも くり 砂糖 油 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		

※パンの製造過程で、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、牛肉、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。