

# 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
1 (火)	中華めん			中華めん		502 24.9 335	・給食のラーメンを味わおう
	しょうゆラーメン 	豚肉 なた	緑豆もやし 人参 とうもろこし チンゲン菜	でん粉 ごま油	とりがらスープ 醤油 塩 こしょう 中華スープの素		
	牛乳	牛乳					
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ	ドレッシング			
	アーモンド入り味付け煮干し	いわし		アーモンド 砂糖			
2 (水)	ごはん			米		690 13.8 106	 ・スマイル給食  
	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7倍 しょう油 中濃ソース 加糖粉 フィッシュカカオ		
	ぶどうジュース 			ぶどうジュース			
	野菜サラダ 		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		
3 (木)	ごはん			米		639 23.2 419	・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)
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんのごま揚げ	黒はんぺん 		小麦粉 でん粉 ごま油			
	切干大根の煮物	油揚げ 	大根切干 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	きのこ汁 	豆腐 みそ 	しめじ えのきだけ 根深ねぎ		かつおの素		
4 (金)	食パン			パン		521 21.1 305	・はさんで食べよう
	卵サンド 	卵		砂糖 油 マヨネーズ	塩 醤油		
	ポイルキャベツ		キャベツ きゅうり				
	牛乳	牛乳					
	ポテトスープ	ベーコン	人参 パセリ	じゃがいも	ソウルフードの素 塩 とりがらスープ こしょう		
7 (日)	ごはん			米		641 26.4 330	・和食の組み合わせ方を知ろう
	牛乳	牛乳					
	さわらの野菜あんかけ 	さわら	玉ねぎ 人参 葉ねぎ	でん粉 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		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 えのきだけ		かつおの素		
8 (火)	ごはん			米		632 26.2 311	・大豆製品を食べよう(納豆) 
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが 	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにやく	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
	おひたし		ほうれん草 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
	納豆	大豆			たれ		
9 (水)	背割りロールパン			パン		544 21.2 296	・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、マ スカットゼリー) 
	やきそば 	豚肉 	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう ソウルフードの素 やきそばソース		
	牛乳	牛乳					
	レッドオーレ		トマト 				
	マスカットゼリー			砂糖	ぶどう果汁		
10 (木)	ごはん			米		593 25.5 367	・目の愛護デー献立 ・目を守る食べ物 はどれかな? (卵、にんじん、 ほうれん草)
	牛乳	牛乳 					
	親子煮	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		ゆかり粉 塩		
	ほうれん草のスープ	豆腐 	人参 ほうれん草 とうもろこし しょうが	でん粉	とりがらスープ 醤油 塩 ソウルフードの素		
11 (金)	ごはん			米		631 19.5 399	・目を守る食べ物 はどれかな? (小松菜、にんじ ん)
	牛乳	牛乳					
	コロケ 		人参 とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 油 マッシュポテト パン粉 マーガリン 小麦粉	塩 中濃ソース		
	ごまあえ 		小松菜 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油		
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	人参 大根 根深ねぎ		かつおの素		
15 (火)	ごはん			米		674 22.9 311	・海外の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	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 じゃがいも ルウ	塩 こしょう ソウルフードの素 トマトチャップ 酢 とんこつスープ フィッシュカカオ		
	牛乳	牛乳					
	グリーンサラダ 		キャベツ きゅうり いんげん	ドレッシング			
	冷凍パイナップル		パイナップル	砂糖			
16 (水)	ごはん			米		731 28.9 364	・よくかんで食べよう 
	牛乳	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 中華スープの素 マツダザッ オイスター ソウルフード		
	パンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油 ドレッシング	塩 醤油		
	春巻き 		たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ	でん粉 砂糖 ごま油 ショートニング 油 はるさめ 小麦粉	醤油 オイスター 塩 こしょう		

# 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
17(木)	ごはん			米		583 20.7 340	・ふるさと給食 ・地産地消 (ごんにやく、ちくわ、黒はんぺん、もやし)
	牛乳	牛乳					
	おでん	ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布	大根 ごんにやく	じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	磯香あえ 黄桃缶	のり	ほうれん草 緑豆もやし 黄桃	砂糖	醤油 酒		
18(金)	ごはん			米		573 22.5 401	・旬の食べ物はどれかな？(秋：えのき、さつまいも)
	牛乳	牛乳					
	和風ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ えのきだけ	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤ワイン みりん 酒 かつおだし		
	ごんにやくサラダ さつまい		キャベツ 小松菜 ごんにやく	ドレッシング			
21(月)	ごはん			米		675 23.6 345	・魚を食べよう(さば)
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮 きんぴら	さば みそ	しょうが	砂糖	酒 醤油		
	すまし汁	豆腐 わかめ	ごぼう 人参 ごんにやく いんげん	油 砂糖 ごま	みりん 醤油 赤とうがらし 酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
22(火)	ロールパン			パン		555 20.6 304	・旬の食べ物はどれかな？(秋：えのき、しいたけ、しめじ)
	牛乳	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 野菜スープ	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 こしょう スープストック 醤油		
23(水)	ごはん			米		657 27.0 320	・血液をつくる食べ物は何かな？(あさり、ほうれん草)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	鶏肉 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	酒 みりん 醤油 かつおの素		
24(木)	ごはん			米		659 22.6 359	・旬の食べ物はどれかな？(秋：さつまいも、しめじ)
	牛乳	牛乳					
	さつまいもと鶏肉の甘辛煮	鶏肉	しょうが	さつまいも てん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	レモンじょうゆあえ みそ汁		緑豆もやし 小松菜 人参 レモン		醤油 酒 かつおだし かつおの素		
25(金)	ごはん			米		571 25.6 357	・中華料理を味わおう
	中華丼	豚肉 いか なんと	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 てん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オリーブオイル		
	牛乳	牛乳					
	ハンサンスー 味付け煮干し	ハム	キャベツ きゅうり	はるさめ ドレッシング			
28(月)	ソフトめん			ソフトめん		750 27.8 305	・季節を感じる料理を楽しもう(秋：オクシズミートソース、焼き栗コロッケ)
	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 人参 しいたけ まいだけ チャツネ トマト グリーンピース	油 砂糖 小麦粉 バター てん粉 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 トマトチャップリッツァカッパ ソウルフレークの素		
	牛乳	牛乳					
	ツナサラダ 焼き栗コロッケ	ツナ	キャベツ とうもろこし	ドレッシング	塩		
29(火)	ごはん			米		595 23.5 338	・給食の味付けのひみつは何かな？(香りとごま油：豆腐と豚肉の旨煮、大根ときょうりの中華漬)
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 てん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	大根ときょうりの中華漬 パイナップル缶		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
30(水)	ごはん			米		588 26.1 356	・体をつくる食べ物は何かな？(豚肉、鶏肉、卵、豆腐)
	肉そぼろ丼	豚肉 鶏肉 卵	しょうが にんにく グリーンピース	油 砂糖	酒 醤油 みりん 塩		
	牛乳	牛乳					
	キャベツの塩こんぶあえ なめこ汁	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩 かつおの素		
31(木)	食パン			パン		626 28.5 364	・かぼちゃを食べよう
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃ型ハンバーグ	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 トマトチャップリッツァ 赤ワイン		
	コーンサラダ かぼちゃのシチュー	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	白ワイン 塩 こしょう とりがらす		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、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。

※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。  
※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。  
※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。