

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (水)	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		
2 (木)	アーモンド入り味付け煮干し	いわし		アーモンド 砂糖		630 26.0 331	・大豆製品を食べ よう(納豆) 
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが 	豚肉	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	油 じゃがいも 砂糖	みりん 醤油		
3 (金)	おひたし		小松菜 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素	582 22.4 335	・果物を食べよう (キウイフルーツ)
	納豆	大豆			たれ		
	食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
6 (月)	大豆とウィンナーのトマト煮	ウィンナー 大豆	玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース	油 じゃがいも 砂糖 生クリーム でん粉	塩 こしょう スープストック トマトチャップ 赤ワイン ウスターソース	644 21.5 326	・お月見献立 
	ほうれん草とコーンのサラダ		ほうれん草 とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	ごはん			米			
7 (火)	牛乳	牛乳				683 30.4 363	・彩りを楽しもう
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子 	卵 鶏肉	しょうが	砂糖 油 でん粉	醤油 みりん 酒 酢 かつおだし 塩		
	切干大根の煮物 	油揚げ	切干大根 人参 枝豆	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	いものこ汁 	みそ	しめじ 白菜 根深ねぎ	里芋	かつおの素		
8 (水)	お月見だんご 			白玉団子 砂糖 でん粉	醤油	630 24.9 376	・よくかんで食べ よう 
	ごはん			米			
	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 アミノ酸 ヨウ 烏スターソース トウモロコシ		
9 (木)	パンパンジー 	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング	638 22.4 325	・おなかをきれいに する食べ物 (こんにゃく、し いたけ、海藻)
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
	切れ目入り丸型パン			パン			
	牛乳	牛乳					
10 (金)	チキンカツ 	鶏肉		油 パン粉 小麦粉	塩	606 26.4 368	・目の愛護デー献 立 ・目を守る食べ物 (卵、にんじん、 ほうれん草)
	ポイルキャベツ 		キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	クラムチャウダー	鶏肉 あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	油 じゃがいも	白ワイン スープストック 塩 こしょう 酢		
	ごはん			米			
14 (火)	牛乳	牛乳				657 25.8 354	・海藻を食べよう (わかめ)
	田舎煮 	豚肉 生揚げ みそ	にんにく しょうが 大根 人参 こんにゃく しいたけ	じゃがいも ごま油 砂糖	醤油 かつおの素 酒 みりん		
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまた めかふ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
15 (水)	ごはん			米		565 24.8 404	・骨や歯を丈夫に する食べ物 (ヨーグルト、味 付け煮干し)
	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 酢 だし		
	牛乳	牛乳					
	ごまあえ 		ほうれん草 キャベツ 人参	砂糖 ごま	醤油		
16 (木)	なめこ汁 	豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおの素	674 22.9 311	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	ごはん			米			
	牛乳	牛乳					
	ホイコーロー 	豚肉 みそ	キャベツ ビーマン 人参 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉	醤油 ウスターソース みりん 中華スープの素 アミノ酸 ヨウ		
15 (水)	わかめスープ 	豆腐 わかめ	玉ねぎ とうもろこし		中華スープの素 醤油 とりがらスープ 塩 こしょう	562 24.8 404	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	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		
	背割りロールパン			パン			
	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 ウスターソースの素 やきそばソース		
16 (木)	牛乳	牛乳				674 22.9 311	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	ヨーグルトあえ 	ヨーグルト	パイナップル みかん	砂糖			
	味付け煮干し 	いわし		砂糖			
	ごはん			米			
16 (木)	ピカジーニョ 	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	塩 こしょう 酢 ウスターソースの素 トマトチャップ 醤油 とんこつスープ フィッシュカサツマ	674 22.9 311	・世界の食文化を 知ろう(ブラジ ル)
	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			

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 (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
17 (金)	ごはん 牛乳 さつまいもと鶏肉の甘辛煮 じゃこと梅のサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 ちりめん干し 豆腐 みそ	しょうが キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し 人参 しめじ	米 さつまいも 小麦粉 油 砂糖 ごま	醤油 酒 塩 かつおの素	674 236 363	・旬の食べ物はどれかな(秋: さつまいも、しめじ)
20 (月)	ごはん 牛乳 豆腐と豚肉の旨煮 大根ときゅうりの中華漬け いちごヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜 大根 きゅうり いちご	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま油 砂糖	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう 酢 醤油 砂糖	628 252 567	・給食の味付けの秘密(香り: ごま油: 豆腐と豚肉の旨煮、大根ときゅうりの中華漬け)
21 (火)	ごはん 牛乳 親子煮 ゆかりあえ ほうれん草のスープ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 豆腐	玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 とうもろこし しょうが	米 砂糖 でん粉	醤油 かつおだし ゆかり粉 塩 とりがらスープ 醤油 塩 じゃが芋の素	593 255 367	・体をつくる食べ物(鶏肉、かまぼこ、卵、豆腐)
22 (水)	ごはん スマイルカレー ぶどうジュース 野菜サラダ いちごゼリー	ツナ ひよこ豆 ♡♡♡	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 油 じゃがいも ぶどうジュース 砂糖	トマトチャップ 塩 酢 野菜スープ しょう油 中濃ソース 加粉 フィッシュカリーム ドレッシング いちご果汁	690 138 106	・スマイル給食
23 (木)	ごはん 牛乳 さばのごまみそかけ 野菜の含め煮 すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐 わかめ	しょうが 人参 れんこん こんにゃく いんげん えのきだけ 玉ねぎ	米 砂糖 ごま じゃがいも 砂糖	塩 みりん 酒 醤油 みりん かつおの素 酒 薄口醤油 塩 かつおの素	687 260 329	・だしのおいしさを感じよう
24 (金)	ごはん あさりの佃煮 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 和風サラダ	あさり 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	しょうが 人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ ほうれん草	米 砂糖 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	醤油 酒 みりん 醤油 かつおの素 ドレッシング	657 270 320	・血液をつくる食べ物(あさり、ほうれん草)
27 (月)	ごはん 牛乳 おでん 磯香あえ 洋なし缶	牛乳 ちくわ 黒はんぺん 生揚げ 昆布 のり	大根 こんにゃく ほうれん草 緑豆もやし 洋なし	米 じゃがいも 砂糖	酒 薄口醤油 塩 みりん かつおの素 醤油 酒	575 205 340	・色々な具材を食べよう(おでん)
28 (火)	ごはん 中華丼 牛乳 ハンサンスー 型抜きチーズ	豚肉 いか なると 牛乳 ハム チーズ	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜 キャベツ きゅうり	米 油 でん粉 ごま油 はるさめ	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース ドレッシング	586 250 351	・中華料理を味わおう
29 (水)	ソフトめん オクシズミートソース 牛乳 ツナサラダ 焼き栗コロッケ	牛肉 豚肉 牛乳 ツナ 	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しいたけ まいたけ トマト グリンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん 油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム ノンエッグマヨネーズ 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	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 フィッシュカリーム じゃが芋の素 チャップ 塩 	791 279 305	・ふるさと給食(オクシズミートソース)
30 (木)	ごはん 牛乳 黒はんぺんのお茶フライ ひじき入りおひたし みそけんちん汁	牛乳 黒はんぺん ひじき 豆腐 みそ	茶 ほうれん草 緑豆もやし ごぼう 大根 しいたけ 根深ねぎ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 油 ごま油	塩 酒 醤油 かつおの素 かつおの素 酒 みりん 塩	564 186 348	・静岡市 お茶の日献立
31 (金)	食パン 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ コーンサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ トマト にんにく しょうが しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	パン 油 砂糖 油	塩 トマトチャップ 中濃ソース 赤ワイン 醤油 ドレッシング 白ワイン 塩 こしょう とりがらスープ 酢	619 281 361	・かぼちゃを食べよう

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんご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・学校給食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。
 ※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。
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。