

令和5年10月分(Bグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしょく

栄養三色

食べ物は
はたらきによって
3つの仲間
に分けられます。



きいろ



ねつやエネルギーのもとになる

あか



からだをつくる

みどり



からだのちょうしをととのえる

秋の味覚を楽しもう

秋は「美りの秋」とも言われ、おいしい食材がたくさん出まわる季節です。
旬のものは、おいしくて栄養価も高いので、からだを元気にしてくれます。
今月の給食では、秋の味覚を楽しむことができる献立を取り入れています。
自然の恵みや食べ物のいのちに感謝していただきましょう。



Table with 8 columns (2日(月) to 6日(金)) and 2 rows of food items and their quantities. Includes items like タンタンめん, はるまき, レタスのスープ, ジャンバラヤのぐ, ふくめに, チンゲンサイのにびたし, ビーフンスープ, バインミーふうサンド, カレーシチュー, やさいサラダ, etc.

Table with 4 columns (11日(水) to 13日(金)) and 2 rows of food items and their quantities. Includes items like 河内地区の郷土料理, かしわのすき焼き, ワンタンスープ, あじフライ, みそしる, かしわのすきやき, クリームスープ, パスタサラダ, わかめとはるさめのスープ, ヤムニョントンダ, etc.

学校給食予定献立表

令和5年10月分(Bグループ)

16日(月)				17日(火)				18日(水)				19日(木)				20日(金)							
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳		乳	コッペパン	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳					
コンソメスープ				すましじる				ベジタスープ				こめこのハヤシシチュー				かぼちゃのみそじる							
鶏肉	15	赤	ロングソーセージ	10	赤	かまぼこ	5	赤	豚肉	10	赤	じゃがいも	55	黄	牛肉	35	赤	かぼちゃ	35	緑			
たまご	20	黄	ひじき	1.5	黄	とうふ	25	緑	ちくわ	5	黄	ロングソーセージ	7	赤	にんにく	0.07	緑	油あげ	5	赤	だいず	10	赤
じゃがいも	20	黄	ごま油	0.3	黄	はくさい	25	緑	揚げ油	5	黄	たまねぎ	10	緑	サラダ油	1	黄	とうふ	25	黄	鶏肉	15	黄
にんじん	15	緑	こいくちしょうゆ	1	黄	にんじん	10	黄	さとう	3	黄	にんじん	5	黄	赤ぶどう酒	2	黄	ほしわかめ	0.3	黄	たけのこ	5	緑
たまねぎ	20	黄	みりん	1.5	黄	えのきたけ	10	黄	こいくちしょうゆ	3.6	黄	パセリ	0.3	黄	じゃがいも	35	黄	にんじん	10	黄	こんにやく	5	黄
パセリ	0.5	黄	スイートコーン	15	黄	青ねぎ	5	黄	酒	1.5	黄	にんじん	15	緑	にんじん	15	緑	みそ	10	赤	さとう	1	黄
鳥がらスープ	0.5	赤	にんじん	5	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	とりそぼろ		塩	0.2	黄	しめじ	3	黄	たまねぎ	40	黄	みりん	2	黄	
うすくちしょうゆ	3	赤	ごま油	0.2	黄	塩	0.2	赤	鶏ひき肉	25	赤	こしょう	3	黄	トマトケチャップ	10	黄	だし汁	10	黄	こいくちしょうゆ	2	黄
塩	0.5	赤	こしょう		黄	だし汁(削り節・こんぶ)		赤	土しよが	0.16	赤	マヨネーズ		黄	トマトピューレ	3	黄	こしょう		黄	こいくちしょうゆ	2	黄
こしょう		黄			黄				うすくちしょうゆ	3	黄	(クラス1本)		黄	ウスターソース	2	黄	鳥がらスープ	4	赤	豚肉	25	赤
			乳	ミルクバター					みりん	0.5	黄	乳	スライスチーズ		さとう	0.5	黄	米粉	5	黄	さとう	0.2	黄
				1袋(15)	黄				みりん	2.4	黄		1枚(20)	赤	こいくちしょうゆ	1	黄	バター	2	黄	こしょう	0.3	黄
									こいくちしょうゆ	2.4	黄				塩	0.3	黄	こしょう	0.3	黄	酒	0.4	黄
613	25.0	25.5	2.8	588	28.9	18.8	2.1	616	25.5	25.7	3.4	640	26.1	26.4	2.7	574	29.1	15.5	2.2				
23日(月)				24日(火)				25日(水)				26日(木)				27日(金)							
乳	10g減量黒ざとうパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳		乳	コッペパン	乳	牛乳	乳	練乳ツイストパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳					
だいごんのスープ				すいとん				キャベツのスープ				きのこスパゲティ				たまねぎのみそじる							
豚肉	15	赤	肉シューマイ 2こ(36)	15	赤	鶏肉	15	赤	豚肉	15	赤	スパゲティ	25	黄	ささがきごぼう	30	緑	とうふ	20	赤			
とうふ	15	黄	揚げ油	4	黄	はくさい	20	緑	じゃがいも	20	黄	バラベーコン	15	赤	にんじん	5	黄	肉ボール	60	赤			
ほしわかめ	0.5	黄	さつまいものあめだき		にんじん	10	黄	にんじん	10	緑	しめじ	5	緑	うすくちしょうゆ	1.2	黄	揚げ油	6	黄				
だいごん	25	緑	さつまいも	35	黄	えのきたけ	7	黄	キャベツ	20	黄	まいたけ	15	黄	さとう	5	黄	油あげ	2	黄			
にんじん	10	黄	揚げ油	4	黄	油あげ	3	赤	たまねぎ	20	黄	たまねぎ	30	黄	白ごま	0.5	黄	たまねぎ	30	緑			
白ごま	0.5	黄	こいくちしょうゆ	0.3	黄	青ねぎ	5	黄	サラダ油	0.5	黄	にんじん	5	黄	ごまクリームドレッシング		黄	にんじん	5	黄			
青ねぎ	5	黄	乳	バター		すいとん	25	黄	さとう	1.5	黄	にんにく	0.1	黄	(クラス1本)		黄	青ねぎ	5	黄			
土しよが	0.3	黄		1こ(5)	黄	うすくちしょうゆ	2.7	黄	こしょう	0.2	黄	オリーブ油	0.5	黄	プリン		赤	みそ	5	赤			
ごま油	0.3	黄				だし汁	0.3	赤	鳥がらスープ	3	赤	うすくちしょうゆ	1	黄	1こ(40)	赤	赤みそ	5	黄				
鳥がらスープ	0.3	赤				かつおでんぶ		うすくちしょうゆ	3	赤	塩	0.2	黄				だし汁		黄				
うすくちしょうゆ	3	赤				粉かつお	2	赤	こしょう	0.5	黄	きざみのり	0.2	赤									
塩	0.5	赤				白ごま	1	黄	スライスチーズ		(クラス1袋)		赤										
こしょう		黄				さとう	0.5	黄	1枚(20)	赤													
						こいくちしょうゆ	1.3	黄															
						みりん	1	黄															
622	24.7	28.0	2.5	545	22.3	13.7	1.8	603	30.0	25.7	3.3	661	22.4	25.4	2.2	676	27.0	27.1	2.6				
30日(月)				31日(火)				<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> 「ベーコンとやさいのサラダ」 ~りっちゃんのサラダ~ </div> <p>30日(月)</p> <p>りっちゃんが病気のお母さんのためにサラダを作っていると、ねこや犬、すずめなどいろいろな動物たちが、元気になるサラダの材料を教えてくださいました。</p> <p>「りっちゃんのサラダ」を食べたお母さんは、たちまち元気になりました。</p> <p>1年生の国語で学習する「サラダでげんき」に登場する「りっちゃんのサラダ」をイメージしています。</p>															
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳																	
マカロニシチュー				たまごスープ				ミニマーボー豆腐															
鶏肉	20	赤	ベーコンとやさいのサラダ		鶏肉	15	赤	豚ひき肉	15	赤													
バラベーコン	7	黄	キャベツ	20	緑	たまご	60	黄	とうふ	60	黄												
マカロニ	10	黄	にんじん	5	黄	にんじん	10	緑	にんじん	7	緑												
たまねぎ	30	緑	スイートコーン	10	黄	青ねぎ	5	黄	たけのこ	7	黄												
にんじん	15	黄	す	2	黄	ほししいたけ	0.4	黄	ほししいたけ	0.4	黄												
パセリ	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1.2	黄	青ねぎ	7	黄	青ねぎ	7	黄												
サラダ油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄	鳥がらスープ	15	赤	土しよが	0.4	黄												
牛乳	30	赤	さとう	1	黄	うすくちしょうゆ	2.7	赤	サラダ油	0.4	黄												
生クリーム	1	黄	塩	0.2	黄	塩	0.3	赤	みそ	2.8	赤												
粉チーズ	4	赤	こしょう		黄	こしょう		黄	豆みそ	2.1	赤												
鳥がらスープ	0.5	黄				こいくちしょうゆ	0.7	黄	こいくちしょうゆ	0.7	黄												
小麦粉	5.5	黄	ショルダーベーコン	8	赤	みりん	0.4	黄	とうぼんじゃん	0.15	黄												
バター	2	黄	サラダ油	0.3	黄	とうぼんじゃん	0.15	黄	でんぶん	0.4	黄												
サラダ油	2	黄	花かつお		赤	こしょう		黄	こしょう		黄												
こしょう	0.5	黄	(クラス1袋)		赤																		
			☆と★は別の食缶に入っています。			ござかなミックス		つぼづけ															
						1袋(5)	赤	10	緑														
643	28.3	25.5	2.8	575	30.3	17.1	2.3																

「ベーコンとやさいのサラダ」
~りっちゃんのサラダ~

30日(月)

りっちゃんが病気のお母さんのためにサラダを作っていると、ねこや犬、すずめなどいろいろな動物たちが、元気になるサラダの材料を教えてくださいました。

「りっちゃんのサラダ」を食べたお母さんは、たちまち元気になりました。

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物せんい g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学	613	(16.8%)	(32.2%)	2.5	358	82	1.8	233	0.38	0.53	21	4.5
小学	650	エネルギーの13%~20%	エネルギーの20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告

畑のつづき



JA大阪中河内

「安心・安全」な農産物を食卓に！！

JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店：東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】 午前10時~午後2時
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店：東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】 午前10時~午後2時
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。