

令和6年10月分(D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

「ベーコンとやさいのサラダ」  
～りっちゃんのサラダ～

29日(火)

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。

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。

Table with columns for nutrients: Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). It compares the school's menu with the national average and a reference standard.

◎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。

秋の味覚を楽しもう  
秋は「実りの秋」とも言われ、おいしい食材が  
たくさん出まわる季節です。  
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。

7日(月)

Menu for Monday (7th): ごはん (Daicon soup), 牛乳 (Yam Niyontonda), コッペパン (Pea soup), 牛乳 (Milk pudding).

Menu for Tuesday (8th): コッペパン (Consomme soup), 牛乳 (Milk), ごはん (Mehikari karaage), 牛乳 (Ratatouille), 牛乳 (Bacon), 牛乳 (Zucchini).

8日(火)

Menu for Tuesday (8th): ごはん (Daicon soup), 牛乳 (Yam Niyontonda), コッペパン (Pea soup), 牛乳 (Milk pudding).

Menu for Wednesday (9th): ごはん (Funosumajiru), 牛乳 (Milk), ごはん (Funosumajiru), 牛乳 (Milk).

9日(水)

Menu for Wednesday (9th): ごはん (Sumajiru), 牛乳 (Milk), ごはん (Sumajiru), 牛乳 (Milk).

Menu for Thursday (10th): 10g減量ごはん (Udon), 牛乳 (Milk), 10g減量ごはん (Udon), 牛乳 (Milk).

10日(木)

Menu for Thursday (10th): ごはん (Mabo doufu), 牛乳 (Milk), ごはん (Mabo doufu), 牛乳 (Milk).

Menu for Friday (11th): コッペパン (Hakusai soup), 牛乳 (Milk), コッペパン (Hakusai soup), 牛乳 (Milk).

11日(金)

Menu for Friday (11th): ごはん (Daicon soup), 牛乳 (Milk), ごはん (Daicon soup), 牛乳 (Milk).

# 学校給食予定献立表

## 令和6年10月分(Dグループ)

15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)													
<p><b>青魚を食べよう</b></p> <p>いっぽん あおざかな よ さかな ししつ おお 一般に青魚と呼ばれる魚には、脂質が多く 含まれています。その中でも、DHA(ドコサヘ キサエン酸)、EPA(エイコサペンタエン酸)が 注目されています。血液をサラサラにして 動脈硬化などの生活習慣病を防ぐ効果が あるといわれています。</p> 		<p><b>15日(火)</b></p> <p>乳 コッペパン <b>こんさいのポトフ</b> 鶏肉 10 赤 バラベーコン 10 // 緑 サラダ油 0.5 黄 キャベツ 20 黄 れんこん 20 // 緑 さつま芋 20 // 黄 にんじん 15 黄 たまねぎ 25 // 黄 パセリ 0.5 // 赤 鳥がらスープ 1 うすくちしょうゆ 0.2 黒こしょう</p> <p>牛乳 <b>ほきフライ</b> ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄</p> <p><b>いちごジャム</b> 1袋(10) 黄</p>		<p><b>16日(水)</b></p> <p>乳 コッペパン <b>キャベツとベーコンのスープ</b> バラベーコン 10 赤 キャベツ 20 黄 たまねぎ 15 // 黄 にんじん 10 // 黄 セロリ 1 // 黄 パセリ 0.5 // 赤 鳥がらスープ 3 うすくちしょうゆ 0.4 こしょう</p> <p>牛乳 <b>ミートペースト</b> 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 // 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 // 黄 たまねぎ 25 // 黄 にんじん 10 // 黄 スイートコーン 8 // 黄 パセリ 0.5 // 赤 ウスターソース 2 トマトケチャップ 8 緑 塩 0.1 こしょう 0.1 からし</p> <p>乳 <b>スライスチーズ</b> 1枚(20) 赤</p>		<p><b>17日(木)</b></p> <p>ごはん <b>みそしる</b> 豚肉 10 赤 じゃがいも 20 黄 とうふ 20 赤 にんじん 10 緑 油あげ 3 赤 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁</p> <p>牛乳 <b>せんざりだいごんのいために</b> せん切り大根 4.5 緑 にんじん 5 // 黄 ひら天 8 赤 京あげ 7 // 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1.5 // 黄 さとう 2.5 // 黄 こいくちしょうゆ 2.5 赤 だし汁</p> <p><b>けいにくのあまからに</b> 鶏肉 25 赤 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 黄 みりん 1.6 黄 酒 0.4 // 黄</p>		<p><b>18日(金)</b></p> <p>乳 コッペパン <b>ポークカレー</b> 豚肉 30 赤 土しろうが 0.6 緑 にんにく 0.1 // 黄 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 1 // 黄 じゃがいも 35 // 黄 にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // 黄 りんご 6 // 黄 トマトケチャップ 3 // 黄 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 赤 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 黄 鳥がらスープ // 黄 小麦粉 6 黄 バター 2 // 黄 サラダ油 3 // 黄 カレー粉 0.8 さとう 0.5 黄 塩 0.5 こしょう</p> <p>牛乳 <b>さんしょくサラダ</b> キャベツ 25 緑 きゅうり 10 // 黄 にんじん 5 // 黄 スイートコーン 10 // 黄 和風柑橘ドレッシング (クラス1本)</p>											
650	27.1	24.0	2.3	636	28.7	29.2	3.5	555	26.4	15.6	2.4	620	26.5	23.3	2.8				
21日(月)		22日(火)		23日(水)		24日(木)		25日(金)											
<p><b>ごはん</b> <b>にくじゃがいも</b> 牛肉 30 赤 じゃがいも 65 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 15 // 黄 つきこんにやく 20 // 黄 サラダ油 0.3 黄 さとう 1.5 // 黄 こいくちしょうゆ 5 酒 1 黄</p> <p><b>こざかなミックス</b> 1袋(5) 赤</p>		<p>乳 牛乳 <b>チンゲンサイのにびたし</b> チンゲンサイ 20 緑 キャベツ 30 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 0.4 // 黄 うすくちしょうゆ 2 黄 みりん 0.5 黄 粉かつお 0.3 赤</p> <p><b>しそのふりかけ</b> 1袋(0.8) 緑</p>		<p>乳 コッペパン <b>たまごスープ</b> 豚肉 15 赤 たまご 25 黄 スイートコーン 10 緑 にんじん 10 // 黄 たまねぎ 20 // 黄 パセリ 0.5 // 赤 鳥がらスープ 3 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう</p> <p>牛乳 <b>てりやきハンバーグ</b> ハンバーグ 1こ(50) 赤 しめじ 4 緑 さとう 1 黄 みりん 1 // 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 でんぶん 0.3 黄</p> <p>乳 <b>ヨーグルト</b> 1こ(100) 赤</p> <p><b>フルーツゼリー</b> 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄</p>		<p>乳 コッペパン <b>ベジタスープ</b> 豚肉 10 赤 ちくわ 5 // 黄 はるさめ 5 黄 キャベツ 20 緑 にんじん 5 // 黄 太もやし 15 // 黄 青ねぎ 5 // 黄 土しろうが 0.3 // 黄 鳥がらスープ 0.5 黄 酒 3 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 みりん 0.5 黄 塩 0.5 こしょう</p>		<p>乳 牛乳 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 25 // 黄 にんじん 5 // 黄 パセリ 0.3 // 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 卵 マヨネーズ (クラス1本) 黄</p> <p>乳 <b>スライスチーズ</b> 1枚(20) 赤</p>		<p><b>ごはん</b> <b>かぼちゃのみそしる</b> かぼちゃ 35 緑 油あげ 5 赤 とうふ 25 // 黄 ほしわかめ 0.3 // 黄 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁</p> <p>牛乳 <b>さんまのかばやきふう</b> さんま 45 赤 でんぶん 8 黄 揚げ油 6 // 黄 さとう 2 // 黄 こいくちしょうゆ 2 黄 酒 1 黄</p> <p><b>ひじきのふりかけ</b> ひじき 1 赤 粉かつお 1 // 黄 白ごま 0.3 黄 さとう 0.9 // 黄 こいくちしょうゆ 1.8 黄 みりん 1 黄</p>		<p>乳 10g減量コッペパン <b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ 25 黄 バラベーコン 15 赤 しめじ 5 緑 まいたけ 15 // 黄 たまねぎ 30 // 黄 にんじん 5 // 黄 にんにく 0.1 // 黄 オリーブ油 0.5 黄 うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 こしょう</p> <p>牛乳 <b>やさいサラダ</b> キャベツ 25 緑 スイートコーン 10 // 黄 しめじ 5 // 黄 和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)</p> <p>乳 <b>ココアバター</b> 1袋(10) 黄</p>							
557	21.8	15.7	1.9	667	33.7	23.2	3.0	616	25.5	25.7	3.4	713	26.2	29.4	2.3	619	21.4	26.0	2.1
28日(月)		29日(火)		30日(水)		31日(木)		<p><b>広告</b></p> <p><b>畑のつづき</b></p>  <p>JA大阪中河内</p> <p>「安心・安全」な農産物を食卓に！！</p> <p><b>JA大阪中河内農産物直売所</b></p> <p>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</p> <p>長瀬店：東大阪市菱屋西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</p> <p>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。</p>											
<p><b>ごはん</b> <b>かきたまじる</b> 鶏肉 15 赤 たまご 25 // 黄 かまぼこ 5 // 黄 はくさい 20 緑 にんじん 5 // 黄 青ねぎ 5 // 黄 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 だし汁 赤</p>		<p>乳 牛乳 <b>さばのにつけ</b> さば 1切(1.5) 赤 土しろうが 15 黄 さとう 3.6 黄 こいくちしょうゆ 4.8 黄 みりん 1.6 黄 酒 1 // 黄</p> <p><b>きんぴらごぼう</b> ちくわ 5 赤 ささぎごぼう 12 緑 にんじん 5 // 黄 白ごま 0.3 黄 サラダ油 0.2 黄 さとう 0.7 // 黄 こいくちしょうゆ 1.3 黄 みりん 0.5 黄 ごま油 0.2 // 黄</p>		<p>乳 コッペパン <b>こめこのハヤシシチュー</b> 牛肉 35 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 赤ぶどう酒 2 // 黄 じゃがいも 35 // 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 // 黄 しめじ 3 // 黄 トマトケチャップ 10 // 黄 トマトピューレ 3 // 黄 ウスターソース 2 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ // 黄 米粉 5 黄 バター 2 // 黄 塩 0.3 こしょう</p> <p>乳 牛乳 <b>ベーコンとやさいのサラダ</b> キャベツ 20 緑 きゅうり 10 // 黄 にんじん 5 // 黄 スイートコーン 10 // 黄 す 2 // 黄 こいくちしょうゆ 1.2 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // 黄 こしょう 0.2</p> <p>☆ ショルダーベーコン 8 赤 ☆ サラダ油 0.3 黄 花かつお (クラス1袋) 赤</p> <p>☆と★は別の食缶に入っています。</p>		<p><b>ごはん</b> <b>たまねぎのみそしる</b> とうふ 20 赤 油あげ 5 // 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 // 黄 えのきたけ 5 // 黄 青ねぎ 5 // 黄 みそ 5 赤 赤みそ 5 赤 だし汁</p>		<p>乳 牛乳 <b>かしわのすきやき</b> 鶏肉 40 赤 つきこんにやく 15 緑 はくさい 25 // 黄 青ねぎ 7 // 黄 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 // 黄 サラダ油 0.5 // 黄 こいくちしょうゆ 3</p> <p><b>ぶたにくのあまからに</b> 豚肉 25 赤 土しろうが 0.2 緑 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 黄 みりん 1.6 黄 酒 0.4 // 黄</p>		<p><b>ごはん</b> <b>チキンヌードルスープ</b> 鶏肉 20 赤 スパゲティ 6 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 // 黄 キャベツ 15 // 黄 スイートコーン 5 // 黄 セロリ 1 // 黄 パセリ 0.5 // 黄 にんにく 0.02 // 黄 鳥がらスープ // 赤 サラダ油 0.3 黄 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう</p> <p>牛乳 <b>ジャンバラヤのぐ</b> バラベーコン 10 赤 にんにく 0.1 緑 土しろうが 0.2 // 黄 サラダ油 0.5 黄 ロングソーセージ 10 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 // 黄 ピーマン 3 // 黄 トマト(かんづめ) 10 // 黄 トマトケチャップ 12 // 黄 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 チリパウダー 0.05 塩 0.1 こしょう</p>									
647	29.4	25.5	2.3	646	28.1	25.7	3.0	572	29.6	17.2	2.3	542	21.6	15.3	2.4				