

令和6年10月分(A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



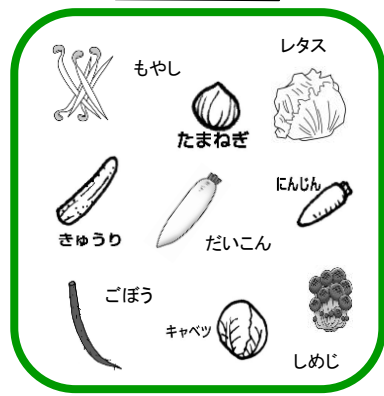
ねつやエネルギーのもとになる

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～

28日(月)

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。

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) g	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
10月の東大阪市平均栄養量	610	(17.0%) 26.0	(32.9%) 22.3	2.5	356	82	2.4	217	0.39	0.54	20	4.2
文部科学省学校給食栄養摂取基準	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。

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。



1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)																			
ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		10g減量ごはん		牛乳																	
<b>キャベツのみそしる</b> 豚肉 10 赤 キャベツ 10 赤 油あげ 3 赤 太もやし 10 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 赤 みそ 5 赤 赤みそ 5 赤 だし汁 5 赤				<b>ひじきのいために</b> ひじき 3 赤 京あげ 5 赤 ひら天 5 赤 つきこんにやく 5 緑 にんじん 5 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 みりん 1 黄 だし汁 1 赤				<b>すましじる</b> 鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 赤 どうふ 25 赤 はくさい 25 緑 にんじん 10 赤 えのきたけ 10 赤 青ねぎ 5 赤 うすくちしょうゆ 2.7 赤 塩 0.3 赤 だし汁 赤				<b>ぶたにくのしょうがやき</b> 豚肉 40 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 25 赤 だいこん 20 赤 みそ 1.2 赤 さとう 1.6 黄 みりん 0.8 赤 酒 0.8 赤 こいくちしょうゆ 2.4 黄 土しょうが 0.5 緑 でんぶん 0.2 黄				<b>はくさいのスープ</b> 鶏肉 15 赤 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 赤 はくさい 25 赤 だいこん 20 赤 パセリ 0.5 赤 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 赤 こしょう 赤				<b>ポークビーンズ</b> だいず 7 赤 豚肉 10 赤 バラベーコン 5 赤 にんじん 5 緑 たまねぎ 30 赤 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.3 黄 トマトピューレ 3 緑 トマトケチャップ 4 黄 鳥がらスープ 0.5 黄 さとう 0.1 赤 こいくちしょうゆ 0.2 赤 塩 0.2 赤 こしょう 赤				<b>かやくうどん</b> うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 赤 油あげ 5 赤 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 赤 うすくちしょうゆ 5 赤 塩 0.1 黄 みりん 0.5 黄 だし汁 赤				<b>ピリからきのこのぐ</b> 豚肉 25 赤 にんにく 0.1 緑 土しょうが 0.2 赤 サラダ油 0.5 黄 しめじ 10 緑 えのきたけ 5 赤 たけのこ 10 赤 にんじん 10 赤 白ごま 1 黄 こいくちしょうゆ 3.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 0.6 赤 とうぼんじゃん 0.1 赤			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g																
542	22.7	17.7	2.5	557	24.8	18.2	2.0	604	25.6	25.9	2.8	573	26.9	14.5	1.8																

7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)																											
コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳																									
<b>ビーフンスープ</b> 鶏肉 15 赤 ビーフン 5 黄 ほしわかめ 0.5 赤 はくさい 15 緑 にんじん 10 赤 青ねぎ 5 赤 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5 赤 こしょう 赤				<b>バインミーふうサンド</b> 豚肉 30 赤 酒 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 25 赤 サラダ油 0.5 黄 たまねぎ 15 緑 こいくちしょうゆ 3 赤 さとう 1 黄 みりん 1.5 黄 でんぶん 0.3 赤				<b>だいこんのスープ</b> 豚肉 15 赤 どうふ 15 赤 ほしわかめ 0.5 赤 だいこん 25 緑 にんじん 10 赤 青ねぎ 5 赤 土しょうが 0.3 赤 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 2.7 赤 塩 0.3 赤 こしょう 赤				<b>ヤムニョントンダ</b> 鶏肉 55 赤 でんぶん 9 黄 揚げ油 8 赤 にんにく 0.3 緑 土しょうが 0.3 赤 コチジャン 0.2 赤 トマトケチャップ 5 緑 さとう 1 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1 黄 白ごま 0.5 赤 ごま油 0.2 赤				<b>ふのすましじる</b> かまぼこ 5 赤 しらたまふ 2 黄 はくさい 15 緑 にんじん 5 赤 えのきたけ 10 赤 青ねぎ 5 赤 うすくちしょうゆ 2.7 赤 塩 0.2 赤 だし汁(割り酢・こんぶ) 赤				<b>にくボールのあまからに</b> 肉ボール 45 赤 土しょうが 0.4 緑 しめじ 5 赤 にんじん 3 赤 青ねぎ 3 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 さとう 0.5 黄 みりん 2 赤 でんぶん 0.5 赤				<b>さつまいものシチュー</b> 鶏肉 20 赤 バラベーコン 10 赤 サラダ油 0.5 黄 さつまいも 30 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 赤 しめじ 8 赤 パセリ 0.5 赤 牛乳 25 赤 生クリーム 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 5 黄 小麦粉 2 赤 バター 2 赤 サラダ油 0.5 黄 こしょう 赤				<b>ごぼうサラダ</b> ささがきごぼう 30 緑 にんじん 5 赤 うすくちしょうゆ 1.2 赤 白ごま 0.5 黄 ごまクリームドレッシング(クラス1本)				<b>マーボーどうふ</b> 豚ひき肉 25 赤 とうふ 85 赤 にんじん 10 緑 たけのこ 10 赤 ほししいたけ 0.5 赤 青ねぎ 10 赤 土しょうが 0.5 赤 サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 赤 こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 赤 とうぼんじゃん 0.2 赤 でんぶん 0.6 黄 こしょう 赤				<b>くきわかめのサラダ</b> くきわかめ 0.5 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 赤 和風青じそドレッシング(クラス1本)				<b>つぼづけ</b> みそ 10 緑			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	食塩 g																								
577	26.6	19.8	3.2	658	26.6	26.2	1.7	534	22.3	14.9	1.9	666	25.8	28.5	2.7	541	24.9	16.3	2.4																								

# 学校給食予定献立表

## 令和6年10月分(Aグループ)

15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)																																			
ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳																																	
<b>青魚を食べよう</b> いっぱん 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。				<b>ポークカレー</b> 豚肉 30 赤 土しよが 0.6 緑 にんにく 0.1 // 黄 サラダ油 1 // 黄 赤ぶどう酒 1 // // じゃがいも 35 // // 緑 にんじん 20 // 緑 たまねぎ 40 // // 黄 りんご 6 // // 赤 トマトケチャップ 3 // // 黄 ウスターソース 2 // // 黄 こいくちしょうゆ 0.5 // // 黄 牛乳 5 // 赤 粉チーズ 4 // // 黄 鳥がらスープ 2 // // 黄 小麦粉 6 // // 黄 バター 2 // // 黄 サラダ油 3 // // 黄 カレー粉 0.8 // 黄 さとう 0.5 // 黄 塩 0.5 // 黄 こしょう // // 黄				<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 サラダ油 20 // 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)				<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 1 // // 黄 太もやし 15 // // 黄 青ねぎ 5 // // 黄 土しよが 0.3 // 赤 鳥がらスープ 0.5 // 黄 うすくちしょうゆ 3 // 黄 みりん 0.5 // 黄 塩 0.5 // 黄 こしょう // // 黄				<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 10 緑 にんじん 5 // // 黄 パセリ 0.3 // // 黄 サラダ油 0.5 // 黄 塩 0.2 // 黄 こしょう // // 黄 マヨネーズ 黄 (クラス1本)				<b>こんさいのポトフ</b> 鶏肉 10 赤 パラペーコン 10 // 黄 サラダ油 0.5 // 黄 キャベツ 20 // 緑 れんこん 20 // 黄 さつまいも 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 0.5 // 赤 うすくちしょうゆ 1 // 赤 塩 0.2 // 赤 黒こしょう // 赤				<b>ほきフライ</b> ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄				<b>いちごジャム</b> 1袋(10) 黄				<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 15 5 赤 赤みそ 5 // 赤 だし汁 // // 黄				<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 酒 0.5 // 黄 こいくちしょうゆ 3 // 黄				<b>ぶたにくのあまからに</b> 豚肉 25 赤 土しよが 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							
625	22.7	19.4	2.2	616	25.5	25.7	3.4	650	27.1	24.0	2.3	572	29.6	17.2	2.3																																
21日(月)				22日(火)				23日(水)				24日(木)				25日(金)																															
コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		コッペパン		牛乳		10g減量コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳																													
<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 // 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 // 黄 こしょう // // 黄				<b>てりやきハンバーグ</b> ハンバーグ 1こ(50) 赤 揚げ油 5 黄 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				<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 // 黄 酒 1 黄				<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				<b>キャベツとベーコンのスープ</b> パラペーコン 10 赤 キャベツ 20 緑 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 赤 うすくちしょうゆ 0.4 // 赤 こしょう // // 赤				<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 緑 にんじん 10 // 黄 スイートコーン 8 // 黄 パセリ 0.5 // 黄 ウスターソース 2 // 黄 トマトケチャップ 8 緑 塩 0.1 // 黄 こしょう // // 黄 からし 0.1 // 黄				<b>きのこスパゲティ</b> スパゲティ 25 黄 パラペーコン 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 // 黄 塩 0.2 // 黄 こしょう // // 黄				<b>やさいサラダ</b> キャベツ 25 緑 スイートコーン 10 // 黄 にんじん 5 // 黄 和風玉ねぎドレッシング (クラス1本)				<b>ココアバター</b> 1袋(10) 黄				<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 // // 黄				<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 とうふ 2 // 黄 さとう 2 // 黄 こいくちしょうゆ 2 // 黄 酒 1 黄				<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			
711	33.7	28.2	3.0	557	21.8	15.7	1.9	636	28.7	29.2	3.5	619	21.4	26.0	2.1	713	26.2	29.4	2.3																												
28日(月)				29日(火)				30日(水)				31日(木)																																			
コッペパン		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		10g減量黒さとうパン		牛乳																																	
<b>こめこのハヤシチュー</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 // 黄 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 4 // 赤 米粉 5 黄 バター 2 // 黄 塩 0.3 // 黄 こしょう // // 黄				<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 塩 0.2 // 黄 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)				<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 サラダ油 2.7 // 黄 うすくちしょうゆ 0.3 // 黄 塩 0.3 // 赤 だし汁 // 赤				<b>さばのにつけ</b> さば 1切(50) 赤 土しよが 3 赤 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				<b>きんぴらごぼう</b> ちくわ 5 赤 ささきごぼう 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				<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 // 黄				<b>せんざりだいこんのいために</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 さとう 1.5 // 黄 こいくちしょうゆ 2.5 // 黄 だし汁 // 赤				<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				<b>ワンタンスープ</b> 豚肉 15 赤 ワンタンの皮 15 黄 はくさい 30 緑 にんじん 10 // 黄 太もやし 10 // 黄 青ねぎ 5 // 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 3 // 赤 塩 0.5 // 赤 こしょう // 赤				<b>にくシューマイ</b> 肉シューマイ 2こ(36) 赤 揚げ油 4 黄				<b>さつまいものあめだき</b> さつまいも 35 黄 揚げ油 4 // 黄 さとう 2.2 // 黄 こいくちしょうゆ 0.3 // 黄				<b>バター</b> 1こ(5) 黄			
646	28.1	25.7	3.0	648	29.4	25.5	2.3	555	26.4	15.6	2.4	624	24.2	26.8	2.4																																

### 広告

# 畑のつづき



みんな来てね!

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。