

令和6年10月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく

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



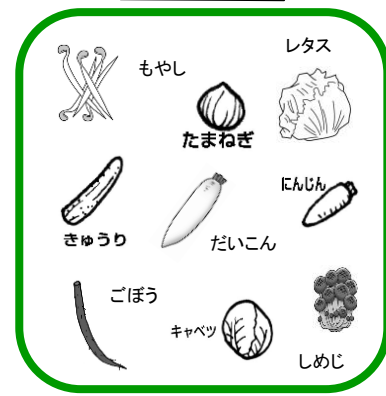
ねつやエネルギーのもとになる

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。

Table with 12 columns: 区分, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), しじつ(g), ナトリウム(mg), カルシウム(mg), マグネシウム(mg), 鉄(mg), ビタミンA, B1, B2, C, 食物せんい(g). Rows include 10月東大阪市平均栄養量 and 文部科学省学校給食栄養摂取基準.

◎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。


Main menu table with columns for 1日(火), 2日(水), 3日(木), 4日(金). Each day lists meals like ごはん, コッペパン, 牛乳, and their nutritional values.

7日(月)
ビーフンスープ
ミルクプリン
フルーツゼリー

Main menu table with columns for 8日(火), 9日(水), 10日(木), 11日(金). Each day lists meals like ごはん, コッペパン, 牛乳, and their nutritional values.

学校給食予定献立表

令和6年10月分(C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																	
青魚を食べよう 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。				ポークカレー 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 黄 じゃがいも 35 黄 にんにく 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 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 2 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 625 22.7				さんしょくサラダ 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) ふくじんづけ 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 2 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 616 25.5				ベジタスープ 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 黄 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 616 25.5				ポテトサラダ 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 0.2 黄 マヨネーズ 黄 (クラス1本) スライスチーズ 1枚(20) 赤 25.7 3.4				こんさいのポトフ 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 黄 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 0.2 赤 650 27.1				ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄 いちごジャム 1袋(10) 黄 24.0 2.3				たまねぎのみそしる 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 赤 赤みそ 5 赤 だし汁 5 黄 かしわのすきやき 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 ぶたにくのあまからに 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 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													
たまごスープ 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 0.5 黄 てりやきハンバーグ 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 ヨーグルト 1こ(100) 赤 フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄 667 33.7 23.2 3.0				にくじゃがいも 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 ごさかなミックス 1袋(5) 赤 557 21.8				チンゲンサイのにびたし 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 しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑 15.7 1.9				キャベツとベーコンのスープ 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 0.4 赤 スライスチーズ 1枚(20) 赤 636 28.7 29.2 3.5				ミートペースト 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 0.1 黄 スライスチーズ 1枚(20) 赤 619 21.4				きのこスパゲティ 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 0.2 黄 ココアバター 1袋(10) 黄 26.0 2.1				やさいサラダ 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) ココアバター 1袋(10) 黄 かぼちゃのみそしる 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 10 黄 ひじきのふりかけ 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 713 26.2 29.4 2.3							
28日(月)				29日(火)				30日(水)				31日(木)				広告															
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		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: 東大阪市葦原西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。															
こめこのハヤシチュー 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 2 黄 米粉 5 黄 バター 2 黄 塩 0.3 黄 646 28.1				ベーコンとやさいのサラダ 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) 赤 ☆と★は別の食缶に入っています。 25.7 3.0				かきたまじる 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 さばのにつけ さば 1切(50) 赤 土しよが 1.5 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 きんぴらごぼう 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 647 29.4 25.5 2.3				みそしる 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 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 10 赤 だし汁 赤 せんざりだいこんのいために 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 けいにくのあまからに 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 555 26.4 15.6 2.4				ワンタンスープ 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 にくシューマイ 肉シューマイ 2こ(36) 赤 揚げ油 4 黄 さつまいものあめだき 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 バター 1こ(5) 黄 624 24.2 26.8 2.4															