



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>青魚を食べよう</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>15日(火)</p> <p>乳 コッペパン こんさいのポトフ 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 1 うすくちしょうゆ 0.2 黒こしょう</p> <p>牛乳 ほきフライ ほきフライ 1こ(50) 赤 揚げ油 6 黄</p> <p>いちごジャム 1袋(10) 黄</p>		<p>16日(水)</p> <p>乳 コッペパン キャベツとベーコンのスープ 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 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 // 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 0.1</p> <p>乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤</p>		<p>17日(木)</p> <p>ごはん 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 赤 青ねぎ 5 緑 みそ 10 赤 だし汁 //</p> <p>牛乳 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 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 赤</p> <p>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 //</p>		<p>18日(金)</p> <p>乳 コッペパン ポークカレー 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 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 さんしょくサラダ キャベツ 25 緑 きゅうり 20 // 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>ごはん 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 酒 1 黄</p> <p>こざかなミックス 1袋(5) 赤</p>		<p>乳 牛乳 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</p> <p>しそのふりかけ 1袋(0.8) 緑</p>		<p>乳 コッペパン 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 // 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 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</p> <p>乳 ヨーグルト 1こ(100) 赤</p> <p>フルーツゼリー 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄</p>		<p>乳 コッペパン 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 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 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 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 0.2 卵 マヨネーズ 黄 (クラス1本)</p> <p>乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤</p>		<p>ごはん 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 //</p>		<p>乳 牛乳 さんまのかばやきふう 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>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</p>		<p>乳 10g減量コッペパン きのこスパゲティ 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 やさいサラダ 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 ココアバター 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>広告</p> <p>畑のつづき</p>  <p>JA大阪中河内</p> <p>「安心・安全」な農産物を食卓に！！</p> <p>JA大阪中河内農産物直売所</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>ごはん 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 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 だし汁 赤</p>		<p>乳 牛乳 さばのにつけ 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 //</p> <p>きんぴらごぼう 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 //</p>		<p>乳 コッペパン こめこのハヤシシチュー 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 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 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 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>ごはん 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 5 赤 赤みそ 5 赤 だし汁 //</p>		<p>乳 牛乳 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 サラダ油 0.5 // 黄 こいくちしょうゆ 3</p> <p>ぶたにくのあまからに 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 //</p>		<p>ごはん チキンヌードルスープ 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>乳 牛乳 ジャンバラヤのぐ 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				