

令和8年10月分(Dグループ)

小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

えいようさんしょく 食べ物のはたらきによって  
**栄養三色** 3つのなかまに分けられます

**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



アレルギー表示(4品目:卵・乳・えび・いか)について

- ① 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、卵・乳・えび・いかは入っていません。
- ※ちりめんじゃこは、えび等が混入している可能性が高いため、アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。
- アレルギー表示と同じ欄に △ で記載していますので参考にご覧ください。
- ※魚は抱卵していたり、処理時に付着するなどして、魚卵が混入している可能性があります。開いていない魚を使用する場合は、アレルギー表示と同じ欄に ● で記載していますので参考にご覧ください。
- ※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。
- ◎ 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。
- ◎ アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認くださいようお願いします。

1日(木)

| 乳          | コッペパン   | 乳        | 牛乳      |
|------------|---------|----------|---------|
| チキンヌードルスープ |         | ツナサンド    |         |
| 鶏肉         | 20 赤    | ツナ(かんづめ) | 22 赤    |
| スパゲティ      | 6 黄     | たまねぎ     | 15 15 緑 |
| にんじん       | 10 緑    | パセリ      | 0.03 緑  |
| たまねぎ       | 10 緑    | にんにく     | 0.01 緑  |
| キャベツ       | 15 緑    | サラダ油     | 0.3 黄   |
| スイートコーン    | 5 緑     | こいくちしょうゆ | 0.5 緑   |
| セロリ        | 1 緑     | 卵 マヨネーズ  | 黄       |
| パセリ        | 0.05 緑  | (クラス1本)  |         |
| にんにく       | 0.02 緑  |          |         |
| 鳥がらスープ     |         |          |         |
| サラダ油       | 0.3 赤   |          |         |
| うすくちしょうゆ   | 3.5 黄   |          |         |
| 塩          | 0.4 黄   |          |         |
| こしょう       |         |          |         |
| エネルギー kcal | たんぱく質 g | しじつ g    | 食塩 g    |
| 559        | 26.4    | 22.8     | 2.6     |

2日(金)

| ごはん            |      | 乳    | 牛乳                  |       |
|----------------|------|------|---------------------|-------|
| <u>ふのすましじる</u> |      |      | <u>けいにくのにらソースあえ</u> |       |
| かまぼこ           | 5    | 赤    | 鶏肉                  | 55 赤  |
| しらたまふ          | 2    | 黄    | でんぷん                | 9 黄   |
| はくさい           | 15   | 緑    | 揚げ油                 | 8 黄   |
| にんじん           | 10   | 緑    | にら                  | 3 緑   |
| えのきたけ          | 10   | 緑    | こいくちしょうゆ            | 2.4   |
| 青ねぎ            | 5    | 緑    | みりん                 | 1 黄   |
| うすくちしょうゆ       | 2.7  |      | さとう                 | 1.5 黄 |
| 塩              | 0.2  | 赤    | コチジャン               | 0.2   |
| だし汁(削り節・こんぶ)   |      |      | ごま油                 | 0.2 黄 |
|                |      |      |                     |       |
|                |      |      | <u>ぶたにくのあまからに</u>   |       |
|                |      |      | 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   |
|                |      |      | みりん                 | 1.6 黄 |
|                |      |      | 酒                   | 0.4 黄 |
|                |      |      |                     |       |
| 648            | 30.0 | 23.3 | 1.7                 |       |

5日(月)

| 乳        | 食パン   | 乳         | 牛乳     |
|----------|-------|-----------|--------|
| レタスのスープ  |       | ミートパースト   |        |
| 鶏肉       | 15 赤  | 牛ひき肉      | 25 赤   |
| たまご      | 25 赤  | 豚ひき肉      | 10 赤   |
| レタス      | 20 緑  | サラダ油      | 0.5 黄  |
| にんじん     | 10 緑  | 赤ぶどう酒     | 1 黄    |
| はるさめ     | 3 黄   | たまねぎ      | 25 緑   |
| 鳥がらスープ   | 3 赤   | にんじん      | 10 緑   |
| うすくちしょうゆ | 3.5 赤 | スイートコーン   | 8 緑    |
| 塩        | 0.4 赤 | パセリ       | 0.03 緑 |
| こしょう     |       | ウスターソース   | 2 緑    |
| ごま油      | 0.1 黄 | トマトケチャップ  | 8 緑    |
|          |       | 塩         | 0.1 緑  |
|          |       | こしょう      | 0.1 緑  |
|          |       | からし       | 0.1 緑  |
|          |       | 乳 スライスチーズ |        |
|          |       | 1枚(20) 赤  |        |
| 630      | 33.9  | 27.2      | 3.5    |

6日(火)

| ごはん         |     | 乳 | 牛乳               |     |   |
|-------------|-----|---|------------------|-----|---|
| <u>ふくめに</u> |     |   | <u>くきわかめのサラダ</u> |     |   |
| 鶏肉          | 25  | 赤 | くきわかめ            | 0.5 | 赤 |
| ごぼう天        | 15  | 赤 | キャベツ             | 25  | 緑 |
| 厚あげ         | 20  | 赤 | にんじん             | 5   | 緑 |
| こんにやく       | 10  | 緑 | 塩中華ドレッシング        |     | 黄 |
| じゃがいも       | 60  | 黄 | (クラス1本)          |     |   |
| にんじん        | 20  | 緑 |                  |     |   |
| さとう         | 1.8 | 黄 |                  |     |   |
| こいくちしょうゆ    | 4.5 |   |                  |     |   |
|             |     |   | <u>しそのふりかけ</u>   |     |   |
|             |     |   | 1袋(0.8)          |     |   |

7日(水)

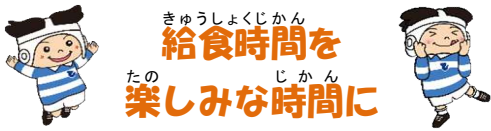
| ごはん            |     | 乳               | 牛乳           |       |
|----------------|-----|-----------------|--------------|-------|
| <u>ワンタンスープ</u> |     | <u>ミンチカツ</u>    |              |       |
| 鶏肉             | 15  | 赤               | ミンチカツ 1こ(60) | 赤     |
| ワンタンの皮         | 5   | 黄               | 揚げ油 7        | 黄     |
| はくさい           | 30  | 緑               |              |       |
| にんじん           | 10  | 緑               |              |       |
| 太もやし           | 10  | 緑               |              |       |
| 青ねぎ            | 5   | 緑               |              |       |
| 鳥がらスープ         |     | 赤               |              |       |
| うすくちしょうゆ       | 3.2 |                 | キャベツ 25      | 緑     |
| 塩              | 0.2 |                 | 合わせソース       |       |
| こしょう           |     |                 | (クラス1本)      |       |
|                |     | <u>かつおのふりかけ</u> |              |       |
|                |     |                 |              | 1袋(2) |

8日(木)

| ナン◆      |     | 乳      |               | 牛乳 |   |
|----------|-----|--------|---------------|----|---|
| カレーシチュー  |     | やさいサラダ |               |    |   |
| 牛肉       | 30  | 赤      | キャベツ          | 25 | 緑 |
| 土しょうが    | 0.6 | 緑      | スイートコーン       | 10 | 緑 |
| にんにく     | 0.1 | 緑      | にんじん          | 5  | 緑 |
| サラダ油     | 1   | 黄      | 和風玉ねぎドレッシング   |    | 黄 |
| 赤ぶどう酒    | 1   | 黄      | (クラス1本)       |    |   |
| じゃがいも    | 35  | 黄      |               |    |   |
| にんじん     | 20  | 緑      |               |    |   |
| たまねぎ     | 40  | 緑      |               |    |   |
| りんご      | 6   | 緑      |               |    |   |
| トマトケチャップ | 3   | 緑      |               |    |   |
| ウスターソース  | 2   | 緑      |               |    |   |
| さとう      | 0.5 | 黄      |               |    |   |
| こいくちしょうゆ | 0.5 | 黄      |               |    |   |
| 牛乳       | 5   | 赤      |               |    |   |
| 粉チーズ     | 4   | 赤      |               |    |   |
| 鳥がらスープ   | 4   | 赤      |               |    |   |
| 小麦粉      | 6   | 黄      |               |    |   |
| バター      | 2   | 黄      |               |    |   |
| サラダ油     | 3   | 黄      |               |    |   |
| カレー粉     | 0.8 | 黄      |               |    |   |
| 塩        | 0.5 |        |               |    |   |
| こしょう     |     |        |               |    |   |
|          |     |        | 乳 はっこうにゅう◆    |    |   |
|          |     |        | 1本(125)       | 赤  |   |
|          |     |        | かじゅういんりょう     |    |   |
|          |     |        | 【はっこうにゅう代替飲料】 |    |   |
|          |     |        | 1本(100)       | 緑  |   |

9日(金)

| ごはん      |     | 乳 | 牛乳       |          |
|----------|-----|---|----------|----------|
| すましじる    |     |   | にしんのかばやき |          |
| 鶏肉       | 10  | 赤 | にしん      | 1切(40) 赤 |
| かまぼこ     | 5   | 赤 | さとう      | 2.5 黄    |
| とうふ      | 25  | 赤 | こいくちしょうゆ | 2.5 黄    |
| はくさい     | 25  | 緑 | 酒        | 1.3 黄    |
| にんじん     | 10  | 緑 | 白ごま      | 0.5 黄    |
| えのきたけ    | 10  | 緑 | でんぶん     | 0.2 黄    |
| 青ねぎ      | 5   | 緑 |          |          |
| うすくちしょうゆ | 3.2 |   |          |          |
| 塩        | 0.2 |   |          |          |
| だし汁      |     | 赤 |          |          |
|          |     |   | しぐれに     |          |
|          |     |   | 牛肉       | 20 赤     |
|          |     |   | 土しょうが    | 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    |



◆:こどもファースト事業等により充実している献立  
牛肉の使用回数増、デザート・お楽しみパンの  
充実を年間を通じた取り組みとして  
おこな  
行っています。

プルコギ 20日(火)

プルコギは、牛肉を甘辛いタレに付け込んで、野菜  
と一緒に炒めた韓国・朝鮮の定番料理です。韓国・  
朝鮮語で「プル」は火、「コギ」は肉を意味します。

13日(火)

| ごはん                |      | 乳 | 牛乳              |     |   |
|--------------------|------|---|-----------------|-----|---|
| <u>サムゲタンふうスープ◇</u> |      |   | <u>ぶたキムチ◇</u>   |     |   |
| 鶏肉                 | 20   | 赤 | 豚肉              | 35  | 赤 |
| だいこん               | 20   | 緑 | はくさい            | 35  | 緑 |
| にんじん               | 10   | 緑 | キムチ             | 12  | 緑 |
| たまねぎ               | 15   | 緑 | にら              | 5   | 緑 |
| 白ねぎ                | 10   | 緑 | にんじん            | 10  | 緑 |
| 土しょうが              | 0.3  | 緑 | サラダ油            | 0.5 | 黄 |
| もち麦                | 4    | 黄 | こいくちしょうゆ        | 1   |   |
| ほししいたけ             | 0.5  | 緑 | とうぼんじゃん         | 0.1 |   |
| 鳥がらスープ             |      | 赤 | 塩               | 0.2 |   |
| うすくちしょうゆ           | 3.2  |   | こしょう            |     |   |
| 塩                  | 0.2  |   |                 |     |   |
| こしょう               |      |   |                 |     |   |
| ごま油                | 0.1  | 黄 |                 |     |   |
|                    |      |   | <u>こざかなミックス</u> |     |   |
|                    |      |   | 1袋(5)           |     | 赤 |
| 555                | 26.1 |   | 16.8            | 1.9 |   |

14日(水)

| コッペパン    |      | 乳 | 牛乳        |          |
|----------|------|---|-----------|----------|
| ベジタスープ   |      |   | ベーコンポテト   |          |
| 豚肉       | 10   | 赤 | バラベーコン    | 10 赤     |
| ちくわ      | 5    | 赤 | じゃがいも     | 55 黄     |
| はるさめ     | 5    | 黄 | たまねぎ      | 10 緑     |
| キャベツ     | 20   | 緑 | パセリ       | 0.02 緑   |
| にんじん     | 5    | 緑 | サラダ油      | 0.2 黄    |
| 太もやし     | 15   | 緑 | にんにく      | 0.05 緑   |
| 青ねぎ      | 5    | 緑 | 塩         | 0.25 黄   |
| 土しょうが    | 0.3  | 緑 | こしょう      |          |
| 鳥がらスープ   |      | 赤 |           |          |
| 酒        | 0.5  | 黄 |           |          |
| うすくちしょうゆ | 3.5  |   | 乳 スライスチーズ |          |
| みりん      | 0.5  | 黄 |           | 1枚(20) 赤 |
| 塩        | 0.4  |   |           |          |
| こしょう     |      |   |           |          |
| 582      | 25.7 |   | 22.3      | 3.4      |

15日(木)

| 練乳ツイストパン◆   |      | 乳         | 牛乳             |     |   |
|-------------|------|-----------|----------------|-----|---|
| スパゲティミートソース |      | コールスローサラダ |                |     |   |
| スパゲティ       | 25   | 黄         | キャベツ           | 30  | 緑 |
| 牛ひき肉        | 12.5 | 赤         | にんじん           | 8   | 緑 |
| 豚ひき肉        | 12.5 | 赤         | スイートコーン        | 5   | 緑 |
| ナツメグ        | 0.03 |           | コールスローﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ |     | 黄 |
| 赤ぶどう酒       | 1    | 黄         | (ｸﾗｽ1本)        |     |   |
| たまねぎ        | 40   | 緑         |                |     |   |
| にんじん        | 15   | 緑         |                |     |   |
| エリンギ        | 5    | 緑         |                |     |   |
| パセリ         | 0.05 | 緑         |                |     |   |
| サラダ油        | 1    | 黄         |                |     |   |
| ウスターソース     | 5    |           |                |     |   |
| トマトケチャップ    | 12   | 緑         |                |     |   |
| 塩           | 0.3  |           |                |     |   |
| こしょう        |      |           |                |     |   |
| 卓上粉チーズ      |      | 赤         |                |     |   |
| (ｸﾗｽ1本)     |      |           |                |     |   |
| 617         | 24.9 |           | 22.2           | 2.6 |   |

16日(金)

| ごはん         |      | 乳    | 牛乳           |       |
|-------------|------|------|--------------|-------|
| <u>ぶたじる</u> |      |      | <u>ごもくまめ</u> |       |
| 豚肉          | 20   | 赤    | だいず          | 10 赤  |
| 油あげ         | 3    | 赤    | 鶏肉           | 15 赤  |
| じゃがいも       | 20   | 黄    | たけのこ         | 5 緑   |
| にんじん        | 10   | 緑    | にんじん         | 5 緑   |
| だいこん        | 10   | 緑    | こんにやく        | 10 緑  |
| ささがきごぼう     | 10   | 緑    | さとう          | 1 黄   |
| 青ねぎ         | 5    | 緑    | みりん          | 2 黄   |
| 赤みそ         | 5    | 赤    | こいくちしょうゆ     | 2 黄   |
| みそ          | 5    | 赤    |              |       |
| だし汁         |      |      |              |       |
|             |      |      | <u>ツナそぼろ</u> |       |
|             |      |      | ツナ(かんづめ)     | 15 赤  |
|             |      |      | こいくちしょうゆ     | 1 黄   |
|             |      |      | さとう          | 0.5 黄 |
|             |      |      | みりん          | 1 黄   |
| 600         | 27.2 | 19.8 | 2.0          |       |

令和8年10月分(Dグループ) 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表

| 19日(月)   |             |      |        | 20日(火) |                   |          |      | 21日(水) |           |      |      | 22日(木)   |          |     |          | 23日(金) |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|----------|-------------|------|--------|--------|-------------------|----------|------|--------|-----------|------|------|----------|----------|-----|----------|--------|----------|---------|------|------|---------------|------|---|---------------------|-----|---|-----------------|------|---|
| 乳        | コッペパン       |      |        | 乳      | 牛乳                |          |      | 乳      | ごはん       |      |      | 乳        | 牛乳       |     |          | 乳      | 10g減量ごはん |         |      | 乳    | 牛乳            |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          | クリームスープ     |      |        |        | たまごスープ            |          |      |        | たまねぎのみそしる |      |      |          | さんまのにつけ  |     |          |        | マカロニスーブ  |         |      |      | てりやきハンバーグ     |      |   | かやくうどん              |     |   | ぶたにくとキャベツのいためもの |      |   |
|          | 鶏肉          | 20   | 赤      |        | 鶏肉                | 15       | 赤    |        | 牛肉        | 35   | 赤    |          | 豚肉       | 10  | 赤        |        | ●さんま     | 1切(35)  | 赤    |      | バラベーコン        | 8    | 赤 | うどん                 | 60  | 黄 | 豚肉              | 35   | 赤 |
|          | バラベーコン      | 10   | 赤      |        | たまご               | 25       | 赤    |        | にんにく      | 0.05 | 緑    |          | 油あげ      | 5   | 赤        |        | 土しょうが    | 2       | 緑    |      | マカロニ          | 7    | 黄 | 鶏肉                  | 20  | 赤 | にんにく            | 0.05 | 緑 |
|          | じゃがいも       | 40   | 黄      |        | にんじん              | 10       | 緑    |        | コチジャン     | 0.8  | 黄    |          | たまねぎ     | 30  | 緑        |        | さとう      | 2.5     | 黄    |      | キャベツ          | 20   | 緑 | かまぼこ                | 5   | 赤 | 塩               | 0.1  |   |
|          | たまねぎ        | 30   | 緑      |        | 青ねぎ               | 5        | 緑    |        | こいくちしょうゆ  | 3    | 黄    |          | にんじん     | 5   | 緑        |        | 酒        | 0.5     | 黄    |      | たまねぎ          | 10   | 緑 | 油あげ                 | 5   | 赤 | こしょう            |      |   |
|          | にんじん        | 15   | 緑      |        | ほししいたけ            | 0.5      | 緑    |        | さとう       | 0.5  | 黄    |          | 青ねぎ      | 5   | 緑        |        | こいくちしょうゆ | 3       | 黄    |      | にんじん          | 10   | 緑 | あんじん                | 10  | 緑 | 酒               | 0.5  | 黄 |
|          | パセリ         | 0.05 | 緑      |        | スイートコーン           | 15       | 赤    |        | みりん       | 2    | 黄    |          | みそ       | 5   | 赤        |        | みりん      | 1.5     | 黄    |      | セロリ           | 1    | 黄 | 青ねぎ                 | 5   | 緑 | サラダ油            | 0.5  | 黄 |
|          | サラダ油        | 0.5  | 黄      |        | 和風柑橘ドレッシング(クラス1本) |          | 赤    |        | 塩         | 0.2  |      |          | 鳥がらスープ   | 3.2 | 赤        |        | 塩        |         |      |      | 鳥がらスープ        | 0.05 | 赤 | うすくちしょうゆ            | 5.6 | 黄 | キャベツ            | 40   | 緑 |
|          | 牛乳          | 25   | 赤      |        |                   |          |      |        | うすくちしょうゆ  | 0.2  |      |          | だし汁      | 5   | 赤        |        |          |         |      |      | うすくちしょうゆ      | 3.5  | 赤 | みりん                 | 0.5 | 黄 | ピーマン            | 3    | 緑 |
| 生クリーム    | 1           | 赤    | いちごジャム | 1袋(10) | 黄                 | こしょう     |      |        | つぼづけ      |      |      | ひじき      | 1.8      | 赤   | とうにゅうプリン | 1こ(60) | 赤        | コチジャン   | 0.5  | 黄    | だし汁           |      | 赤 | コチジャン               | 0.5 | 黄 |                 |      |   |
| 粉チーズ     | 4           | 赤    |        |        |                   | 太もやし     | 30   | 緑      | ひじき       | 3    | 赤    | 太もやし     | 10       | 緑   |          |        |          | 京あげ     | 3    | 赤    | さとう           | 2.5  | 黄 | こいくちしょうゆ            | 2.5 | 黄 |                 |      |   |
| 鳥がらスープ   |             | 赤    |        |        |                   | にんじん     | 10   | 緑      | ひら天       | 3    | 赤    | にんじん     | 10       | 緑   |          |        |          | つきこんにやく | 3    | 赤    | さとう           | 0.5  | 黄 | みりん                 | 0.5 | 黄 |                 |      |   |
| 小麦粉      | 5           | 黄    |        |        |                   | 青ねぎ      | 10   | 緑      | にんじん      | 3    | 緑    | 白ごま      | 2        | 黄   |          |        |          | にんじん    | 3    | 緑    | こいくちしょうゆ      | 0.9  | 黄 | ごま油                 | 0.3 | 黄 |                 |      |   |
| バター      | 2           | 黄    |        |        |                   |          |      |        |           |      |      | サラダ油     | 0.3      | 黄   |          |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| サラダ油     | 2           | 黄    |        |        |                   |          |      |        |           |      |      | さとう      | 0.9      | 黄   |          |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 塩        | 0.5         |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      | こいくちしょうゆ | 1.5      | 黄   |          |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| こしょう     |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      | みりん      | 0.6      | 黄   |          |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      | だし汁      | 赤        |     |          |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 636      | 26.0        |      |        | 24.7   | 2.7               | 606      | 26.6 | 21.7   | 2.1       | 601  | 26.6 | 19.8     | 2.2      | 659 | 24.5     | 24.4   | 2.9      | 600     | 27.8 | 19.1 | 2.0           |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 26日(月)   |             |      |        | 27日(火) |                   |          |      | 28日(水) |           |      |      | 29日(木)   |          |     |          | 30日(金) |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 乳        | 10g減量黒ごとうパン |      |        | 乳      | 牛乳                |          |      | 乳      | ごはん       |      |      | 乳        | 牛乳       |     |          | 乳      | ごはん      |         |      | 乳    | 牛乳            |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          | はくさいのスープ    |      |        |        | かきたまじる            |          |      |        | ビーフンスープ   |      |      |          | マーボーあつあげ |     |          |        | キャベツのスープ |         |      |      | こまつなとベーコンのバスタ |      |   | ハヤシシチュー             |     |   | ごぼうサラダ          |      |   |
|          | 鶏肉          | 10   | 赤      |        | たまご               | 25       | 赤    |        | 鶏肉        | 40   | 赤    |          | 豚ひき肉     | 15  | 赤        |        | 豚肉       | 15      | 赤    |      | 牛肉            | 30   | 赤 | 細切りごぼう              | 30  | 緑 |                 |      |   |
|          | バラベーコン      | 5    | 赤      |        | かまぼこ              | 5        | 赤    |        | 京あげ       | 3    | 赤    |          | 厚あげ      | 35  | 赤        |        | じゃがいも    | 20      | 黄    |      | にんにく          | 0.07 | 緑 | にんにく                | 5   | 緑 |                 |      |   |
|          | にんじん        | 10   | 緑      |        | じゃがいも             | 25       | 黄    |        | つきこんにやく   | 15   | 緑    |          | ほしわかめ    | 0.5 | 赤        |        | にんじん     | 7       | 緑    |      | サラダ油          | 0.5  | 黄 | うすくちしょうゆ            | 1.2 |   |                 |      |   |
|          | たまねぎ        | 10   | 緑      |        | にんじん              | 10       | 緑    |        | たまねぎ      | 15   | 緑    |          | たけのこ     | 7   | 緑        |        | キャベツ     | 20      | 緑    |      | 赤ぶどう酒         | 2    | 黄 | 白ごま                 | 0.5 | 黄 |                 |      |   |
|          | はくさい        | 25   | 緑      |        | 青ねぎ               | 5        | 緑    |        | しめじ       | 5    | 緑    |          | はくさい     | 15  | 緑        |        | たまねぎ     | 10      | 緑    |      | じゃがいも         | 35   | 黄 | ごまクリームドレッシング(クラス1本) |     | 黄 |                 |      |   |
|          | だいこん        | 20   | 緑      |        | にんじん              | 5        | 緑    |        | にんじん      | 5    | 緑    |          | にんじん     | 10  | 緑        |        | たまねぎ     | 20      | 緑    |      | にんじん          | 15   | 緑 |                     |     |   |                 |      |   |
|          | パセリ         | 0.05 | 緑      |        | うすくちしょうゆ          | 3.2      |      |        | 青ねぎ       | 5    | 緑    |          | 青ねぎ      | 7   | 緑        |        | パセリ      | 0.05    | 緑    |      | たまねぎ          | 40   | 緑 |                     |     |   |                 |      |   |
|          | 鳥がらスープ      |      | 赤      |        | 塩                 | 0.2      | 赤    |        | 白ねぎ       | 5    | 緑    |          | 鳥がらスープ   |     | 赤        |        | 鳥がらスープ   |         | 赤    |      | しめじ           | 3    | 緑 |                     |     |   |                 |      |   |
| うすくちしょうゆ | 3.5         |      | だし汁    |        |                   | サラダ油     | 0.5  | 黄      | うすくちしょうゆ  | 3.2  |      | うすくちしょうゆ | 3.5      |     | トマトケチャップ | 10     | 緑        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 塩        | 0.4         |      |        |        |                   | 酒        | 0.5  | 黄      | 塩         | 0.2  |      | 塩        | 0.4      |     | トマトピューレ  | 3      | 緑        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| こしょう     |             |      |        |        |                   | さとう      | 1.5  | 黄      | こしょう      |      |      | こしょう     |          |     | ウスターソース  | 2      | 黄        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   | こいくちしょうゆ | 3    |        |           |      |      |          |          |     | さとう      | 0.5    | 黄        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | こいくちしょうゆ | 1      |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | 粉チーズ     | 4      | 赤        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | 鳥がらスープ   |        | 赤        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | 小麦粉      | 6      | 黄        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | バター      | 2      | 黄        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | サラダ油     | 3      | 黄        |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | 塩        | 0.3    |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
|          |             |      |        |        |                   |          |      |        |           |      |      |          |          |     | こしょう     |        |          |         |      |      |               |      |   |                     |     |   |                 |      |   |
| 598      | 21.8        |      |        | 26.4   | 2.5               | 563      | 27.3 | 17.0   | 2.1       | 539  | 24.6 | 15.1     | 2.1      | 619 | 23.2     | 24.2   | 2.7      | 681     | 21.8 | 25.4 | 2.4           |      |   |                     |     |   |                 |      |   |



あきみかくたの

秋の味覚を楽しもう



あきみのあきいしよくだいできせつこんげつきゅうしよくあきみかくを秋は「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す。

さんま



さつまいも



この季節、旬の魚といえはさんまです。秋になるとあぶらがたくさん含まれたさんまが水揚げされます。このさんまに含まれるあぶらは、脳の働きをよするDHA(ドコサヘキサエン酸)や悪玉コレステロールを減らす働きのあるEPA(エイコサペンタエン酸)が多く含まれています。

さつまいもには、食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます。給食でも、さつまいもを使った献立が登場します。家庭でも、さまざまな料理やお菓子に利用してみましょう。





きゅうしよく

給食のレシピ



ぶた

豚キムチ 13日(火)

①はくさいはたんざく切り、にんじんはせん切り、にらは2cmに切る。

②サラダ油でとうばんじゃん、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。にんじん、はくさいを入れて炒める。

③にら、キムチを加えて炒め、調味料を入れて味をととのえる。

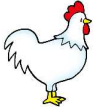
☆給食ではあまり辛いキムチを使用しています。

|    |                 |       |               |               |       |        |    |        |       |       |      |       |     |
|----|-----------------|-------|---------------|---------------|-------|--------|----|--------|-------|-------|------|-------|-----|
|    | エネルギー           | たんぱく質 | しつ            | ナトリウム         | カルシウム | マグネシウム | 鉄  | ビタミン   |       |       |      | 食物せんい |     |
|    | kcal            | g     | g             | g             | mg    | mg     | mg | A μgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g     |     |
| 中学 | 10月の東大阪市平均栄養量   | 607   | (17.2%)       | (32.5%)       | 2.4   | 359    | 80 | 2.0    | 224   | 0.34  | 0.56 | 19    | 4.3 |
| 学年 | 文部科学省学校給食栄養摂取基準 | 650   | エネルギーの13%~20% | たんぱく質の20%~30% | 20未満  | 350    | 50 | 3.0    | 200   | 0.40  | 0.40 | 25    | 4.5 |



ふう

サムゲタン風 スープ 13日(火)



サムゲタンは韓国・朝鮮の伝統料理のひとつです。内臓を取り除いた丸どりの中に、もち米や高麗人参、ナツメやしょうがなどを詰めて煮込む料理です。給食のサムゲタン風スープには、もち米の代わりにもち麦が入っています。



JA大阪中河内

まちの駅

畑のつづき

農産物直売所

地元で穫れた新鮮野菜販売中!

東大阪店 ☎072-929-8011 長瀬店 ☎06-6748-0140

東大阪市日下町 2-3-1 東大阪市菱屋西 1-20-13

営業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝

LINE&Instagramでお得な情報配信中!

 友だち募集中! LINE ID @ja.osk.nakakawachi

 Follow me JA 大阪中河内

◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』 ◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』