

令和6年
10月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会
(令和6年10月1日~31日 22回)



食物アレルギーをお持ちの方へ
給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合があります。

魚を食べるときは
骨に気を付けて食べましょう。

火	水	木	金	
1 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ トックスープ とりにく 20 ◆ トック 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.35 ◆ こしょう 0.02 ◆ さけ 0.4 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	2 ごはん こめ 75 ◆ さつまいものみそしる さつまいも 30 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	3 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とうふチゲ とうふ 90 ◆ ぶたにく 15 ◆ はくさい 30 ◆ もやし 15 ◆ はくさいキムチ 10 ◆ にんじん 10 ◆ にら 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.05 ◆ あかみそ 8 ◆ コチュジャン 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ さとう 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ こめあぶら ◆	4 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ コッパン ぶたにく 30 ◆ だいず 15 ◆ じゃがいも 30 ◆ きんときまめ 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 60 ◆ トマトピューレ 2.6 ◆ トマトケチャップ 9.1 ◆ ウスターソース 2.6 ◆ さとう 0.4 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ あかワイン 1.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.03 ◆ ナツメグ 0.02 ◆ こめあぶら ◆	
7 ようちえん わかめごはん こめ 50 ◆ たきこみわかめ 1.3 ◆ カレーうどん うどん 70 ◆ ぶたにく 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ こめカレールー 8 ◆ カレーこ 0.1 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ うすくちしょうゆ 1.5 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.5 ◆ こめあぶら ◆	8 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ スープ とりにく 25 ◆ だいこん 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ キャベツ 30 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ しろワイン 0.8 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆	9 ごはん こめ 75 ◆ とうふのすましじる とうふ 30 ◆ だいこん 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆	10 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ かぼちゃのみそしる ちくわ 10 ◆ かぼちゃ 20 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	
14 スポーツのひ 	15 ようちえん コッパン ぶたにく 30 ◆ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 10 ◆ とりがら 5 ◆ とんこつ 2.5 ◆ ぎゅうにゅう 24 ◆ こむぎこ 4.3 ◆ パター 3.6 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ とりがらスープ 0.7 ◆ しお 0.6 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	16 ごはん こめ 75 ◆ わかめスープ とうふ 30 ◆ ほしわかめ 0.4 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ だけのこ 10 ◆ えのきだけ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆	17 ようちえん こまつなのみそしる こまつな 25 ◆ たまねぎ 20 ◆ だいこん 10 ◆ にんじん 10 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆	18 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ じゃがいものそばろに ぶたミンチ 25 ◆ じゃがいも 60 ◆ たまねぎ 35 ◆ にんじん 15 ◆ グリンピース 5 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7 ◆ さとう 2.2 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.8 ◆ こめあぶら ◆
21 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とうにゅうなべ とうふ 20 ◆ ぶたにく 20 ◆ あぶらあげ 5 ◆ だいこん 25 ◆ はくさい 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ けずりぶし 1.5 ◆ とうにゅう 25 ◆ あかみそ 5 ◆ しろみそ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しお 0.1 ◆ こめあぶら ◆	22 ようちえん コンラーメン ちゅうかめん 80 ◆ やきぶた 20 ◆ もやし 20 ◆ こまつな 20 ◆ ホールコーン 15 ◆ にんじん 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ しょうが 0.1 ◆ とりがら 12 ◆ こいくちしょうゆ 3.1 ◆ うすくちしょうゆ 3.1 ◆ しお 0.55 ◆ さけ 0.85 ◆ みりん 0.85 ◆ こしょう 0.03 ◆	23 ごはん こめ 75 ◆ すましじる かまぼこ 10 ◆ たまねぎ 20 ◆ だいこん 20 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.5 ◆	24 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とりにくとやさいのもの とりにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 20 ◆ けずりぶし 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ こんにゃく 25 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.5 ◆ さとう 3 ◆ さけ 0.8 ◆ みりん 0.8 ◆ こめあぶら ◆	25 ようちえん トマトスープ ウィンナー 15 ◆ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 10 ◆ トマト 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.1 ◆ プイヨン 20 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ さとう 0.2 ◆ こめあぶら ◆
28 ようちえん カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルーツピューレ 1 ◆ こめカレールー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジルこ 0.03 ◆ こめあぶら ◆	29 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ こめマカロニ とりにく 20 ◆ こめマカロニ 4 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ プイヨン 20 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆	30 ごはん こめ 75 ◆ ちゅうかスープ チンゲンサイ 25 ◆ だけのこ 15 ◆ えのきだけ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆	31 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ あつあげのたまごじ たまご 30 ◆ あつあげ 30 ◆ とりにく 25 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 15 ◆ かんぴょう 1.5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ うすくちしょうゆ 3.9 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆	富田林市産の野菜を使用する予定です ・胡瓜 3日・8日・17日・31日 ・小松菜 17日 ・さつまいも 29日 このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。 このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。 ●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。 ●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

	エネルギー		たんぱく質		脂質		食物繊維		ビタミン			食塩相当量		カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	g	g	%	g	%	g	%	A μgRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650		16.6	13~20%	28.0	20~30%	4.5以上		200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
10月平均栄養量	633		16.6		28.0		4.8		249	0.41	0.53	23	2.4	334	90	3.0

