

平成29年
10月分

学校給食献立表

(平成29年 10月 2日～ 10月 31日 21回)

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会



月	火	水	木	金
2 エネルギーkcal 651 たんぱく質g 32.1 しじょうg 19.8 むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ カレー豆腐 ◆ やきししゃも ◆ とうふ ◆ からふとししゃも ◆ ぎゅうミンチ ◆ 1・2ねん 1びき ◆ ぶたミンチ ◆ 3～6ねん 2びき ◆ にんじん ◆ たら ◆ ほししいたけ ◆ はるさめの ◆ しょうが ◆ ちゅうかあえ ◆ にんにく ◆ 0.5 ◆ とりささみ ◆ 5 ◆ こめこカレールー ◆ はるさめ ◆ 3 ◆ しょうゆ ◆ チンゲンサイ ◆ 25 ◆ さとう ◆ にんじん ◆ 3 ◆ カレー ◆ にんじん ◆ でんぷん ◆ しょうゆ ◆ とりがら ◆ さとう ◆	3 578 25.4 22.5 こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ やさいスープ ◆ オムレツの ◆ とり ◆ きのこソース ◆ ほうれんそう ◆ 10 ◆ オムレツ ◆ 1 ◆ たまねぎ ◆ 20 ◆ しいたけ ◆ 2 ◆ ソテーたまねぎ ◆ 10 ◆ ぶなしめじ ◆ 2 ◆ にんじん ◆ 5 ◆ しょうゆ ◆ ◆ セロリー ◆ 2 ◆ さとう ◆ ◆ プイヨン ◆ 12 ◆ でんぷん ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ ブロッコリーのサラダ ◆ ツナ ◆ 10 ◆ ブロッコリー ◆ 35 ◆ マヨネーズ ◆ ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	4 653 22.6 19.4 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ つきみじ ◆ いわしの ◆ とり ◆ ぶりカサソース ◆ さといも ◆ 15 ◆ いわし ◆ 1きれ ◆ さつま ◆ 25 ◆ あおねぎ ◆ 2 ◆ こまつ ◆ 10 ◆ にんにく ◆ 0.1 ◆ あおねぎ ◆ 5 ◆ とうぼんじやん ◆ 0.04 ◆ にんじん ◆ 3 ◆ しょうゆ ◆ ◆ けずりぶし ◆ 2.5 ◆ しょうゆ ◆ ◆ だしこんぶ ◆ 0.6 ◆ さとう ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ でんぷん ◆ ◆ しお ◆ ◆ あぶら ◆ ◆ きりほしだいこんの ◆ サラダ ◆ キャベツ ◆ 20 ◆ つきみぜり ◆ きりほしだいこん ◆ 3 ◆ (ぶどう・みかん) ◆ 1 ◆ ごまドレッシング ◆ ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	5 599 24.4 17.3 めんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ さわにわん ◆ おろしハンバーグ ◆ ぶたにく ◆ 15 ◆ ハンバーグ ◆ 1こ ◆ たけのこ ◆ 15 ◆ だいこん ◆ 8 ◆ こぼう ◆ 10 ◆ あおねぎ ◆ 2 ◆ にんじん ◆ 5 ◆ しょうが ◆ 0.2 ◆ しいたけ ◆ 5 ◆ しょうゆ ◆ ◆ みつば ◆ 3 ◆ さとう ◆ ◆ けずりぶし ◆ 2.5 ◆ だしこんぶ ◆ 0.6 ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ ちくげんに ◆ ひらてん ◆ 10 ◆ れんこん ◆ 15 ◆ にんじん ◆ 5 ◆ こんにやく ◆ 10 ◆ けずりぶし ◆ 0.3 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆	6 591 29.9 22.5 こめことうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ トマトスープに ◆ いかのワインおし ◆ ぶたにく ◆ 20 ◆ じゃがいも ◆ 40 ◆ じゃがいも ◆ 30 ◆ パセリ ◆ 0.4 ◆ たまねぎ ◆ 30 ◆ しろワイン ◆ ◆ キャベツ ◆ 20 ◆ しお ◆ ◆ にんじん ◆ 15 ◆ わふうクリーミー ◆ トマト ◆ 7 ◆ ドレッシング ◆ セロリー ◆ 2 ◆ クラス1ぼん ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ トマトケチャップ ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ とんかつソース ◆ ◆ ウスターソース ◆ ◆ きゅうりのレモンあえ ◆ きゅうり ◆ 30 ◆ たまねぎ ◆ 10 ◆ しお ◆ ◆ あかピーマン ◆ 2 ◆ レモンかじゅう ◆ 1 ◆ す ◆ ◆ さとう ◆ ◆ しお ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ オリブあぶら ◆ ◆
9 たいいくのひ コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ブルーベリージャム ◆ 1ふくら ◆ にんじんの ◆ どうにゅうポタージュ ◆ じゃがいも ◆ 25 ◆ とり ◆ 1こ ◆ たまねぎ ◆ 20 ◆ しょうが ◆ 0.1 ◆ にんじん ◆ 20 ◆ にんにく ◆ 0.05 ◆ にんじんビュレ ◆ 20 ◆ しお ◆ ◆ クリームコーン ◆ 20 ◆ しょうゆ ◆ ◆ パセリ ◆ 0.5 ◆ パプリカ ◆ ◆ どうにゅう ◆ 20 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ とんこつ ◆ ◆ しお ◆ ◆ きゅうりのサラダ ◆ きゅうり ◆ 25 ◆ ホールコーン ◆ 5 ◆ にんじん ◆ 3 ◆ にんじんドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	10 570 22.1 20.8 コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ブルーベリージャム ◆ 1ふくら ◆ にんじんの ◆ どうにゅうポタージュ ◆ じゃがいも ◆ 25 ◆ とり ◆ 1こ ◆ たまねぎ ◆ 20 ◆ しょうが ◆ 0.1 ◆ にんじん ◆ 20 ◆ にんにく ◆ 0.05 ◆ にんじんビュレ ◆ 20 ◆ しお ◆ ◆ クリームコーン ◆ 20 ◆ しょうゆ ◆ ◆ パセリ ◆ 0.5 ◆ パプリカ ◆ ◆ どうにゅう ◆ 20 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ とんこつ ◆ ◆ しお ◆ ◆ きゅうりのサラダ ◆ きゅうり ◆ 25 ◆ ホールコーン ◆ 5 ◆ にんじん ◆ 3 ◆ にんじんドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	11 588 24.1 15.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ トックスープ ◆ ぶたキムチ ◆ とり ◆ 15 ◆ ぶたにく ◆ 35 ◆ トック ◆ 20 ◆ じゃがいも ◆ 15 ◆ こまつ ◆ 15 ◆ しょうゆ ◆ ◆ たけのこ ◆ 10 ◆ さとう ◆ ◆ あおねぎ ◆ 5 ◆ ◆ ほししいたけ ◆ 0.5 ◆ ◆ しょうが ◆ 0.2 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ ナムル ◆ ほうれんそう ◆ 25 ◆ もやし ◆ 20 ◆ にんにく ◆ 0.01 ◆ しょうゆ ◆ ◆ す ◆ ◆ さとう ◆ ◆	12 615 24.1 17.2 むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ じゃがいものそばろ ◆ みりんぼし ◆ ぎゅうミンチ ◆ 25 ◆ にしん ◆ 1きれ ◆ じゃがいも ◆ 60 ◆ ◆ たまねぎ ◆ 30 ◆ ◆ にんじん ◆ 15 ◆ ◆ トマトビュレ ◆ 0.8 ◆ ◆ トマトケチャップ ◆ ◆ ウスターソース ◆ ◆ さとう ◆ ◆ はくさいのおかかあえ ◆ はくさい ◆ 20 ◆ こまつ ◆ 20 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ はなかつお ◆ ◆ クラス2ふくら ◆ ◆	13 633 27.7 22.4 おさつロール ◆ ぎゅうにゅう ♥ ポークビーンズ ◆ れんこんのサラダ ◆ ぶたにく ◆ 40 ◆ れんこん ◆ 20 ◆ だいず(ゆで) ◆ 30 ◆ にんじん ◆ 10 ◆ たまねぎ ◆ 50 ◆ ホールコーン ◆ 5 ◆ トマトビュレ ◆ ◆ マヨネーズ ◆ トマトケチャップ ◆ ◆ クラス1ぼん ◆ ◆ ウスターソース ◆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ ◆ フルーツミックス ◆ りんご(缶) ◆ 20 ◆ みかん(缶) ◆ 20 ◆
16 599 24.5 17.2 ぎゅうにゅう ♥ ぶたにく ◆ 40 ◆ ぶたにく ◆ 40 ◆ たまねぎ ◆ 15 ◆ しょうが ◆ 0.3 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ でんぷん ◆ ◆ こうみあえ ◆ おおさかしろな ◆ 30 ◆ こまつ ◆ 10 ◆ ゆずかじゅう ◆ 0.4 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆	17 606 23.1 25.6 オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ブラウンシチュー ◆ ウインナー ◆ ぶたにく ◆ 20 ◆ 1ぼん ◆ じゃがいも ◆ 40 ◆ ◆ たまねぎ ◆ 35 ◆ ◆ にんじん ◆ 10 ◆ ◆ ぶなしめじ ◆ 5 ◆ ◆ セロリー ◆ 2 ◆ ◆ にんにく ◆ 0.1 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ とんこつ ◆ ◆ トマトビュレ ◆ ◆ トマトケチャップ ◆ ◆ トマトソース ◆ 5 ◆ こめブラウンルー ◆ 12 ◆ ウスターソース ◆ ◆ とんかつソース ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆	18 619 30.3 16.4 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ だいこんのみそ ◆ しおざけ ◆ とり ◆ 25 ◆ 1きれ ◆ あつあげ ◆ 20 ◆ ◆ さといも ◆ 30 ◆ ◆ だいこん ◆ 50 ◆ ◆ にんじん ◆ 10 ◆ ◆ あかみそ ◆ 9 ◆ ◆ けずりぶし ◆ 0.8 ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ もやしのあまず ◆ もやし ◆ 30 ◆ にんじん ◆ 5 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆	19 686 27.5 22.6 むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ こうや豆腐 ◆ さんまのかばやき ◆ ぶたにく ◆ 15 ◆ さんま ◆ 1きれ ◆ ひらてん ◆ 15 ◆ ◆ こうや豆腐 ◆ 9 ◆ ◆ じゃがいも ◆ 30 ◆ ◆ たまねぎ ◆ 30 ◆ ◆ にんじん ◆ 5 ◆ ◆ ほししいたけ ◆ 0.5 ◆ ◆ しょうゆ ◆ 0.8 ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ しお ◆ ◆ きゅうり ◆ 30 ◆ しょうが ◆ 0.4 ◆ しょうゆ ◆ ◆ す ◆ ◆ さとう ◆ ◆ いちみつとうがらし ◆ ◆	20 591 23.6 23.8 コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ チキンボールの ◆ あげきょうざ ◆ スープに ◆ 2こ ◆ チキンボール ◆ 40 ◆ ◆ はるさめ ◆ 4 ◆ ◆ はくさい ◆ 25 ◆ ◆ こまつ ◆ 15 ◆ ◆ にんじん ◆ 15 ◆ ◆ たけのこ ◆ 5 ◆ ◆ しょうが ◆ 0.1 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ でんぷん ◆ ◆
23 668 20.1 19.6 ぎゅうにゅう ♥ カレーライス ◆ ツナのマリネ ◆ めんまいりごはん ◆ 10 ◆ ぶたにく ◆ 20 ◆ きゅうり ◆ 25 ◆ たまねぎ ◆ 40 ◆ にんじん ◆ 3 ◆ しょうが ◆ 30 ◆ レモンかじゅう ◆ 1 ◆ しょうゆ ◆ 15 ◆ ◆ りんごビュレ ◆ 5 ◆ ◆ ブルービュレ ◆ 1 ◆ ◆ しょうが ◆ 0.2 ◆ ◆ にんにく ◆ 0.1 ◆ ◆ デミグラスソース ◆ 1.5 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ とんこつ ◆ ◆ ウスターソース ◆ ◆ トマトケチャップ ◆ ◆ カレールウ ◆ 15 ◆ ◆ みかん(缶) ◆ 40 ◆ ◆	24 591 23.2 18.6 こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ どうふの ◆ クリーミーポテト ◆ ちゅうかスープに ◆ さつま ◆ 40 ◆ どうふ ◆ 90 ◆ ぎゅうにゅう ◆ 5 ◆ ぶたにく ◆ 15 ◆ バター ◆ 1 ◆ チンゲンサイ ◆ 20 ◆ なまクリーム ◆ 1 ◆ にんじん ◆ 10 ◆ ◆ たけのこ ◆ 10 ◆ ◆ あおねぎ ◆ 5 ◆ ◆ ほししいたけ ◆ 0.5 ◆ ◆ しょうが ◆ 0.2 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ でんぷん ◆ ◆ ちゅうかサラダ ◆ キャベツ ◆ 30 ◆ ホールコーン ◆ 5 ◆ エリンギ ◆ 3 ◆ しお ◆ ◆ ちゅうかドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	25 599 25.6 15.6 めんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ きのこうどん ◆ しろみぎかなの ◆ かまぼこ ◆ 10 ◆ やくみソース ◆ あぶらあげ ◆ 7 ◆ ◆ うどん ◆ 70 ◆ ◆ こまつ ◆ 10 ◆ ◆ ぶなしめじ ◆ 3 ◆ ◆ えのきたけ ◆ 3 ◆ ◆ しいたけ ◆ 3 ◆ ◆ あおねぎ ◆ 3 ◆ ◆ けずりぶし ◆ 2.5 ◆ ◆ だしこんぶ ◆ 0.6 ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ しお ◆ ◆ おひたし ◆ はくさい ◆ 20 ◆ おおさかしろな ◆ 20 ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆	26 647 25.0 20.2 むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ いそに ◆ いちやほし ◆ あつあげ ◆ 30 ◆ あじ ◆ 1きれ ◆ ぶたにく ◆ 15 ◆ ◆ めひじき ◆ 2 ◆ ◆ じゃがいも ◆ 50 ◆ ◆ にんじん ◆ 10 ◆ ◆ こんにやく ◆ 20 ◆ ◆ けずりぶし ◆ 0.8 ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ さとう ◆ ◆ しお ◆ ◆ いちやほし ◆ ◆ あじ ◆ ◆ ごぼうのサラダ ◆ ごぼう ◆ 20 ◆ きゅうり ◆ ◆ にんじん ◆ 5 ◆ マヨネーズ ◆ ◆ クラス1ぼん ◆ ◆	27 572 26.9 17.6 ぎゅうにゅう ♥ フィッシュサンド ◆ スープに ◆ しょうパン ◆ ◆ とり ◆ 20 ◆ さかなフライ ◆ 1こ ◆ じゃがいも ◆ 40 ◆ あぶら ◆ ◆ ほうれんそう ◆ 30 ◆ ウスターソース ◆ ◆ たまねぎ ◆ 30 ◆ とんかつソース ◆ ◆ にんじん ◆ 10 ◆ さとう ◆ ◆ セロリー ◆ 2 ◆ でんぷん ◆ ◆ にんにく ◆ 0.02 ◆ しお ◆ ◆ しょうゆ ◆ ◆ キャベツのソテー ◆ キャベツ ◆ 20 ◆ たまねぎ ◆ 10 ◆ にんじん ◆ 5 ◆ ウスターソース ◆ ◆ しお ◆ ◆
30 597 25.5 16.4 むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ さつまいものみそ ◆ さばのおしやく ◆ さつまいも ◆ 25 ◆ さば ◆ 1きれ ◆ たまねぎ ◆ 10 ◆ しお ◆ ◆ にんじん ◆ 10 ◆ ◆ あおねぎ ◆ 5 ◆ ◆ ぶなしめじ ◆ 5 ◆ ◆ あかみそ ◆ 10 ◆ ◆ しろみそ ◆ 3 ◆ ◆ けずりぶし ◆ 2.5 ◆ ◆ だしこんぶ ◆ 0.6 ◆ ◆ なつぽのたいたん ◆ あぶらあげ ◆ 5 ◆ おおさかしろな ◆ 35 ◆ けずりぶし ◆ 0.3 ◆ さとう ◆ ◆	31 578 24.2 18.2 おさつロール ◆ ぎゅうにゅう ♥ かぼちゃのクリームに ◆ いかのレモンあえ ◆ とり ◆ 20 ◆ いか ◆ 20 ◆ かぼちゃ ◆ 30 ◆ きゅうり ◆ 15 ◆ たまねぎ ◆ 30 ◆ たまねぎ ◆ 5 ◆ にんじん ◆ 10 ◆ あかピーマン ◆ 1 ◆ ぶなしめじ ◆ 5 ◆ レモンかじゅう ◆ 1 ◆ ぎゅうにゅう ◆ 20 ◆ ◆ バター ◆ 3 ◆ ◆ なまクリーム ◆ 2 ◆ ◆ こなチーズ ◆ 2 ◆ ◆ とりがら ◆ ◆ とんこつ ◆ ◆ こむぎ ◆ 3.5 ◆ ◆ ポタージュのもと ◆ 0.8 ◆ ◆ しお ◆ ◆ れんこんチップス ◆ れんこん ◆ 20 ◆ しお ◆ ◆ でんぷん ◆ ◆ あぶら ◆ ◆			

※今月の富田林産は、小松菜・胡瓜の一部を使用する予定です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	
kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	※ 25.0%~30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
10月平均栄養量	611	25.3	19.5 (28.7%)	311	2.8	368	0.36	0.49	27	3.9

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

献立表中の◆マークは、三色栄養(食べ物の3つのはたらき)をあらわしています。
 給食の献立は、3つのグループの食生活をバランスよく組み合わせられて作られています。

♥ からだをつくる
乳・卵・魚・肉・大豆・海藻
(たんぱく質・ミネラル)

◆ エネルギーになる
穀類・いも・さとう・油・種実
(炭水化物・脂質)

♣ からだのちようしを
ととのえる
野菜・くだもの・きのこ
(ビタミン・ミネラル)

魚を食べるときは、ほねに気をつけて食べましょう

食物アレルギーをお持ちの方へ
 給食センター・パン工場・米飯工場・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、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性があります。

● 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ください。