

平成30年
10月分

学校給食献立表

(平成30年 10月 1日～ 10月 31日 22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
1 エネルギーkcal 594 たんぱく質g 24.1 しじょうg 15.5 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ トックスープ とりこ 15 ♥ トク 20 ◆ 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 ◆ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ ぶたキムチ ぶたにく 35 ♥ はくさいキムチ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ 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 ◆ ごまあぶら 0.2 ◆	2 584 25.7 23.3 ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ きのごとん ぶたにく 20 ♥ あぶらあげ 8 ◆ うどん 70 ◆ まつな 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ぶなしめじ 3 ◆ えのきたけ 3 ◆ しいたけ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ ちくわのいそべあげ ちくわ 1きれ ♥ あおのり 0.2 ◆ こめこ ◆ しお ◆ あぶら ◆ ごぼうのサラダ とりさきみ 10 ♥ ごぼう 20 ◆ にんじん 10 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ マヨネーズ ◆ クラス1ぼん ◆	3 637 21.5 16.1 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ こめこのチキンカレーライス ごはん 25 ◆ とりこ 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ りんごピューレ 5 ◆ プルーンピューレ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりから ◆ とんこつ ◆ こめこのカレーウ 15 ◆ しょうゆ ◆ ウスターソース ◆ トマトケチャップ ◆ ウィナー 1ぼん ♥ かんてんサラダ キャベツ ◆ きゅうり ◆ あかピーマン 3 ◆ こんやくかんてん 0.3 ◆ にんじんドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆	4 625 21.2 17.9 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ みそしる あぶらあげ 5 ♥ さつまいも 25 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 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 ◆ いわしのあまずあんかけ いわし 1きれ ♥ たまねぎ 5 ◆ ビーマン 1 ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ しょうゆ ◆ す ◆ さとう ◆ おおさかしろなのからしあえ おおさかしろな 30 ◆ にんじん 10 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ こなからし ◆	5 579 26.3 18.4 コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ とうふのちゅうかスープに とうふ 100 ♥ とりこ 20 ◆ チンゲンサイ 20 ◆ にんじん 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ でんぶん ◆ パオツ ちゅうかサラダ 20 ◆ だいこん 10 ◆ きゅうり 10 ◆ ホールコーン 5 ◆ ちゅうかドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆ いちごジャム 1ふくら ◆
8 たいいくのひ 魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。 	9 592 26.5 25.9 ぎゅうにゅう ♥ チキンカツサンド しょうパン ◆ こめこのチキンカツ 1こ ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじんピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりから ◆ とんこつ ◆ とうにゅう ◆ しお ◆ キャベツのソテー キャベツ 25 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ カレー ◆ ウスターソース ◆ しお ◆ にんじんのとじゅうポタージュ ショルダーベーコン 10 ◆ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじんピューレ 20 ◆ クリームコーン 20 ◆ パセリ 0.5 ◆ とりから ◆ とんこつ ◆ とうにゅう ◆ しお ◆	10 638 27.6 17.3 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ さわにわん ぶたにく 15 ◆ たけのこ 15 ◆ ごぼう 10 ◆ にんじん 5 ◆ しいたけ 5 ◆ みつば 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ さばのこうみりやき さば 1きれ ♥ あおねぎ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.2 ◆ しろうこま 0.5 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ ごまあぶら 0.8 ◆ なつぽのたいたん ひらてん 5 ♥ こまつな 20 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ ブルーベリーゼリー 1こ ◆	11 638 25.2 17.9 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ かんどうに あつあげ 30 ◆ とりこ 15 ◆ ごぼうてん 10 ◆ にんじん 1 ◆ じゃがいも 50 ◆ だいこん 30 ◆ こんやく 15 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ さとう ◆ たまごやき 1こ ♥ おひたし ほくさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	12 605 27.6 16.8 バターロール ◆ ぎゅうにゅう ♥ イタリアンスパゲティ ベーコン 15 ♥ スパゲティ 40 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 8 ◆ ビーマン 8 ◆ エリンギ 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ ◆ トマトピューレ ◆ ウスターソース ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ どりさきみのレモンソース どりさきみ 1ぼん ♥ たまねぎ 10 ◆ パセリ 0.3 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ す ◆ レモンかじゅう ◆ でんぶん ◆ りんご(缶) 40 ◆
15 574 27.4 13.8 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ はくさいのみそしる かまぼこ 10 ◆ はくさい 30 ◆ たまねぎ 15 ◆ あおねぎ 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 ◆ あかうおのしょうゆだれかけ あかうお 1きれ ♥ しお ◆ しょうゆ ◆ ちくぜんに とりこ 20 ♥ ごぼう 10 ◆ にんじん 10 ◆ こんやく 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	16 592 22.2 21.4 こくとパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ やさいスープ ぶたにく 20 ♥ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ ブイオン 12 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ ツナとポテトの ツナ 10 ◆ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノン Fett マヨネーズ 12 ◆ しお ◆ だいこんサラダ だいこん 20 ◆ ほうれんそう 15 ◆ かんきつしょうゆ ◆ ドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆	17 638 23.2 21.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ たまごスープ たまご 25 ◆ もやし 20 ◆ たけのこ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ でんぶん ◆ とりのどりからあげ とりこ 45 ◆ しょうが 0.1 ◆ しょうゆ ◆ コチュジャン 0.3 ◆ ガーリック ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ はるさめのちゅうかあえ はるさめ 3 ◆ チンゲンサイ 25 ◆ にんじん 3 ◆ す ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ ごまあぶら 0.2 ◆	18 626 25.5 16.7 ぎゅうにゅう ♥ ぶたにくどんぶり ごはん ◆ ぶたにく 45 ◆ たまねぎ 15 ◆ しょうが 0.3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ すまじしる とうふ 30 ♥ ちくわ 10 ◆ おおさかしろな 20 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ ふうふきだいこん だいこん 45 ◆ あかみそ 4.5 ◆ さとう ◆ しょうゆ ◆ でんぶん ◆	19 616 24.2 25.8 コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ クリームシチュー とりこ 20 ◆ じゃがいも 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ とりから ◆ とんこつ ◆ ぎゅうにゅう ◆ こむぎ ◆ バター ◆ ナマクリーム ◆ こなチーズ ◆ しお ◆ ポタージュのもと 0.8 ◆ ブロッコリーのサラダ ツナ 10 ◆ ブロッコリー 15 ◆ キャベツ 15 ◆ ごまドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆ ココアめい いりだいす 5 ♥ きなこ 0.2 ◆ ココア 0.15 ◆ さとう ◆
22 736 29.7 22.8 ぎゅうにゅう ♥ キーマカレー ごはん ◆ ぶたミンチ 45 ◆ だいす(ゆで) 30 ◆ たまねぎ 60 ◆ にんじん 20 ◆ グリンピース 5 ◆ しょうが 0.7 ◆ にんにく 0.1 ◆ こめこのカレーウ ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ しお ◆ カレー ◆ いかのマリネ いか 20 ♥ きゅうり 15 ◆ たまねぎ 5 ◆ あかピーマン 1 ◆ レモンかじゅう ◆ オリーブあぶら ◆ す ◆ しお ◆ さとう ◆ にんじんチップス にんじん 25 ◆ でんぶん ◆ しお ◆ あぶら ◆	23 654 31.2 26.9 こめこのちゅうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ ポトフ フランクフルト 30 ♥ かぶ 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 ◆ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ さとう ◆ ローストチキン とりこ 1こ ♥ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.05 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ クリーミーポテト さつまいも 40 ◆ ぎゅうにゅう ◆ バター ◆ なまクリーム ◆ さとう ◆	24 605 27.3 16.1 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ すきやき とうふ 45 ♥ ぎゅうにく 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ はくさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ しいたけ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ いとこんやく ◆ けずりぶし 0.8 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ やきししゃも からふとししゃも ◆ 1・2ねん 1びき ◆ 3〜6ねん 2びき ◆ きゅうりのすのもの ほしわかめ 0.3 ◆ きゅうり 30 ◆ す ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆ いちみつとうがらし ◆	25 601 23.1 16.7 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ ぶたじる ぶたにく 15 ♥ たまねぎ 15 ◆ えのきたけ 5 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ こんやく 10 ◆ あかみそ 10 ◆ しろみそ 3 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ おろしハンバーグ ハンバーグ 1こ ♥ だいこん 8 ◆ あおねぎ 2 ◆ しょうが 0.2 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ れんごんのきんぴら れんごん 25 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.2 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	26 635 27.6 24.6 ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥ さらうどん あげそば 1ふくら ◆ ぶたにく 20 ◆ はくさい 30 ◆ まつな 20 ◆ もやし 20 ◆ にんじん 10 ◆ たけのこ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりから ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ オイスターソース ◆ しお ◆ でんぶん ◆ しろみぎかなのたつたあげ ほき 50 ♥ しょうゆ ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ アロエフルーツ アロエ ◆ もも(缶) 20 ◆
29 589 21.0 17.6 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ のっぺいじる とりこ 15 ♥ さといも 25 ◆ にんじん 10 ◆ しいたけ 5 ◆ みつば 3 ◆ こんやく 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ でんぶん ◆ さんまのかばやき さんま 1きれ ♥ さとう ◆ しょうゆ ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ ゆかりあえ キャベツ 35 ◆ にんじん 5 ◆ ゆかり ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆	30 596 23.7 21.5 おさつロール ◆ ぎゅうにゅう ♥ こめこのマカロニスープ ぶたにく 20 ♥ こめこのマカロニ 4 ◆ たまねぎ 15 ◆ ほうれんそう 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 5 ◆ セロリー 2 ◆ ブイオン 12 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ ミートポテト きゅうりミンチ 15 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 15 ◆ ウスターソース ◆ トマトピューレ ◆ トマトケチャップ ◆ しお ◆ とりから ◆ ひじきのサラダ めひじき 1 ♥ えだまめ 8 ◆ ホールコーン 5 ◆ にんじん 4 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ マヨネーズ ◆ クラス1ぼん ◆	31 640 21.2 19.5 ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥ ちゃんこ とうふ 30 ◆ とりこ 20 ◆ あぶらあげ 10 ◆ しょうゆ ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ けずりぶし 1 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆ かぼちゃのてんぷら カットかぼちゃ 1きれ ◆ こめこ ◆ しお ◆ あぶら ◆ きゅうちやんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.4 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ す ◆ いちみつとうがらし ◆		

の食品は富田林市でとれたものです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
						AμgRE	B1mg	B2mg	Cmg	
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	618	25.1	19.7 (28.7%)	302	2.5	356	0.36	0.49	22	3.7

※摂取エネルギー全体の25.0%~30.0%

給食の献立は3つのグループの食品をバランスよく組み合わせられて作られています。

献立表中の♦マークは、三色栄養(食べ物の3つの働き)をあらわしています。

◆き...エネルギーになる
こくるい...いも・さとう・あぶら・しじつ(しじつ・たんすいしかぶつ)

♥あか...からだをつくるものになる
にゅう・たまご・さかな・にく
だいす・かいそう(たんぱくしつ・ミネラル)

♦みどり...からだのちようしをととのえる
やさい・くだもの・きのこ(ビタミン・ミネラル)

●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可能性(コンタミネーション)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。配当量は低学年(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。