

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
<p>1</p> <p>エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 24.1 しじょう g 15.5</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>トックスープ</p> <p>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 ◆</p> <p>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 ◆</p> <p>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 ◆</p>	<p>2</p> <p>584 25.7 23.3</p> <p>ベビーパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>きのこうどん</p> <p>ぶたにく 20 ◆ あぶらあげ 8 ◆ うどん 70 ◆ たまねぎ 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 ◆</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>ちくわ 1きれ ◆ あおりの 0.2 ◆ こめこ ◆ しお ◆ あぶら ◆</p> <p>ごぼうのサラダ</p> <p>ごぼう 10 ◆ 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 ◆</p>	<p>3</p> <p>637 21.5 16.1</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>こめこのチキンカレーライス</p> <p>ごはん 25 ◆ とりこ 40 ◆ じゃがいも 30 ◆ 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 ◆</p> <p>ウインナー</p> <p>ウインナー 1ぼん ◆</p> <p>かんてんサラダ</p> <p>キャベツ 20 ◆ きゅうり 10 ◆ あかピーマン 3 ◆ こんにやくかんてん 0.3 ◆ にんじんドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆</p>	<p>4</p> <p>625 21.2 17.9</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>みそしる</p> <p>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 ◆</p> <p>いわしのあまずあんかけ</p> <p>いわし 1きれ ◆ たまねぎ 5 ◆ ピーマン 1 ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆ しょうゆ ◆ す ◆ さとう ◆</p> <p>おおさかしろなのからしあえ</p> <p>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 ◆</p>	<p>5</p> <p>579 26.3 18.4</p> <p>コッペパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>とうふのちゅうかスープ</p> <p>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 ◆ しお ◆ でんぶん ◆</p> <p>パオツ</p> <p>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 ◆</p> <p>いちごジャム 1ふくら ◆</p>
<p>8</p> <p>たいいくのひ</p> <p>魚を食べるときは骨に気を付けて食べましょう。</p>	<p>9</p> <p>592 26.5 25.9</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>チキンカツサンド</p> <p>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 ◆</p> <p>にんじんのとじゆポタージュ</p> <p>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 ◆ とうりゆ ◆ しお ◆</p> <p>キャベツのソテー</p> <p>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 ◆</p>	<p>10</p> <p>638 27.6 17.3</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>さわにわん</p> <p>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 ◆ パセリ 2.5 ◆ とりから ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しお ◆</p> <p>さばのこうみりやき</p> <p>さば 1きれ ◆ あおねぎ 1 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.2 ◆ しろこま 0.5 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ ごまあぶら 0.8 ◆</p> <p>なつぽのたいたん</p> <p>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 ◆</p> <p>ブルーベリーゼリー 1こ ◆</p>	<p>11</p> <p>638 25.2 17.9</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>かんどうに</p> <p>あつあげ 30 ◆ とりこ 15 ◆ ごぼう 10 ◆ にんじん 1 ◆ じゃがいも 50 ◆ だいこん 30 ◆ こんにやく 15 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ さとう ◆</p> <p>たまごやき</p> <p>たまごやき 1こ ◆</p> <p>おひたし</p> <p>ほうさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p>12</p> <p>605 27.6 16.8</p> <p>バターロール ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>イタリアンスパゲティ</p> <p>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 ◆ ピーマン 8 ◆ エリンギ 5 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>とりさきみのレモンソース</p> <p>とりさきみ 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 ◆</p> <p>りんご(缶) 40 ◆</p>
<p>15</p> <p>574 27.4 13.8</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>はくさいのみそしる</p> <p>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 ◆</p> <p>あかうおのしょうゆだれかけ</p> <p>あかうお 1きれ ◆ しお ◆ しょうゆ ◆</p> <p>ちくぜんに</p> <p>とりこ 20 ◆ ごぼう 10 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 10 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p>16</p> <p>592 22.2 21.4</p> <p>こくとパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>やさいスープ</p> <p>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 ◆ パイオン 12 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>ツナとポテトのやきマヨネーズ</p> <p>ツナ 10 ◆ フレンチポテト 35 ◆ ホールコーン 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ ノンフットマヨネーズ 12 ◆ しお ◆</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>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 ◆</p>	<p>17</p> <p>638 23.2 21.6</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>たまごスープ</p> <p>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 ◆</p> <p>とりのどりからあげ</p> <p>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 ◆</p> <p>はるさめのちゅうかあえ</p> <p>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 ◆</p>	<p>18</p> <p>626 25.5 16.7</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>ぶたにくとんぶり</p> <p>ぶたにく 45 ◆ たまねぎ 15 ◆ しょうが 0.3 ◆ 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 ◆ でんぶん ◆</p> <p>すましじる</p> <p>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 ◆</p> <p>ふろふきだいこん</p> <p>だいこん 45 ◆ あかみそ 4.5 ◆ さとう ◆ しょうゆ ◆ でんぶん ◆</p>	<p>19</p> <p>616 24.2 25.8</p> <p>コッペパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>クリームシチュー</p> <p>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 ◆ ぎゅうりゆづ 20 ◆ ごむぎこ 3.5 ◆ バター 3 ◆ なまクリーム 2 ◆ こなチーズ 2 ◆ しお ◆ ポタージュのもと 0.8 ◆</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>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 ◆</p> <p>ココアめい</p> <p>いりだいす 5 ◆ きなこ 0.2 ◆ ココア 0.15 ◆ さとう ◆</p>
<p>22</p> <p>736 29.7 22.8</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>キーマカレー</p> <p>ごはん 45 ◆ ぶたミンチ 30 ◆ だいす(ゆで) 30 ◆ たまねぎ 60 ◆ にんじん 20 ◆ グリーンピース 5 ◆ しょうが 0.7 ◆ にんにく 0.1 ◆ こめこカレーウ 8 ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ しお ◆ カレー ◆</p> <p>いかのマリネ</p> <p>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 ◆</p> <p>にんじんチップス</p> <p>にんじん 25 ◆ でんぶん ◆ しお ◆ あぶら ◆</p>	<p>23</p> <p>654 31.2 26.9</p> <p>こめことうりゆパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>ポトフ</p> <p>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 ◆ す ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ さとう ◆</p> <p>ローストチキン</p> <p>とりこ 1こ ◆ しょうが 0.1 ◆ にんにく 0.05 ◆ しお ◆ しょうゆ ◆</p> <p>クリーミーポテト</p> <p>さつまいも 40 ◆ ぎゅうりゆづ 5 ◆ バター 1 ◆ なまクリーム 1 ◆ さとう ◆</p>	<p>24</p> <p>605 27.3 16.1</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>すきやき</p> <p>とうふ 45 ◆ ぎゅうりゆづ 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ はくさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 10 ◆ しいたけ 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ いとこんにやく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ さとう ◆</p> <p>やきししゃも</p> <p>からぶとししゃも 1・2ねん 1びき ◆ 3〜6ねん 2びき ◆</p> <p>きゅうりのすのもの</p> <p>ほしわかめ 0.3 ◆ きゅうり 30 ◆ す ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆</p>	<p>25</p> <p>601 23.1 16.7</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>ぶたじる</p> <p>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 10 ◆ こんにやく 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 ◆</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>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 ◆</p> <p>れんごんのきんぴら</p> <p>れんごん 25 ◆ にんじん 10 ◆ けずりぶし 0.2 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p>26</p> <p>635 27.6 24.6</p> <p>ベビーパン ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>さらうどん</p> <p>あけそば 1ふくら ◆ ぶたにく 20 ◆ はくさい 30 ◆ にんじん 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 ◆ オイスターソース 0.2 ◆ しお ◆ でんぶん ◆</p> <p>しろみぎかなのたつたあげ</p> <p>ほき 50 ◆ しょうゆ ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆</p> <p>アロエフルーツ</p> <p>アロエ 20 ◆ もも(缶) 20 ◆</p>
<p>29</p> <p>589 21.0 17.6</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>のっぺいじる</p> <p>とりこ 15 ◆ さといも 25 ◆ にんじん 10 ◆ しいたけ 5 ◆ みつば 3 ◆ こんにやく 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ しお ◆ でんぶん ◆</p> <p>さんまのかばやき</p> <p>さんま 1きれ ◆ さとう ◆ しょうゆ ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>キャベツ 35 ◆ にんじん 5 ◆ ゆかり ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p>30</p> <p>596 23.7 21.5</p> <p>おさつロール ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>こめこマカロニスープ</p> <p>ぶたにく 20 ◆ こめこマカロニ 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 ◆ パイオン 12 ◆ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>ミートポテト</p> <p>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 ◆</p> <p>ひじきのサラダ</p> <p>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 ◆</p>	<p>31</p> <p>640 21.2 19.5</p> <p>ごはん ◆ きゅうりゆづ ◆</p> <p>ちゃんこ</p> <p>とうふ 30 ◆ とりこ 20 ◆ あぶらあげ 10 ◆ あおねぎ 50 ◆ 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 ◆</p> <p>かぼちゃのてんぷら</p> <p>カットかぼちゃ 1きれ ◆ こめこ ◆ しお ◆ あぶら ◆</p> <p>きゅうりちゃんづけ</p> <p>きゅうり 30 ◆ しょうが 0.4 ◆ しょうゆ ◆ す ◆ いちみつとうらし ◆</p>	<p>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。</p> <p>◆き...エネルギーになる こくるい...いも・さとう・あぶら・しじょう(しじょう・たんすいしかぶつ)</p> <p>◆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)</p> <p>◆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)</p>	

の食品は富田林市でとれたものです。

●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。

	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%

- 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。