

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
<p><b>2</b> エネルギーkcal 651 たんぱく質g 32.1 しじょうg 19.8</p> <p>むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>カレーどうふ どうふ 120 ♥ ぎゅうミンチ 10 ♥ ぶたミンチ 10 ♥ にんじん 10 ♥ にら 5 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ しょうが 0.1 ♣ にんにく 0.05 ♣ こめこカレーウ 4.5 ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆ カレーこ ◆ でんぶん ◆ とりがらスープ ◆</p> <p>やきししゃも からぶとししゃも 1・2ねん 1ひき ♥ 3～6ねん 2ひき ♥</p> <p>はるさめの ちゅうかあえ とりささみ 5 ♥ はるさめ 3 ♥ チンゲンサイ 25 ♣ にんじん 3 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p><b>3</b> 578 25.4 22.5</p> <p>ことうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>やさいスープ どりにく 10 ♥ ほうれんそう 20 ♣ たまねぎ 15 ♣ 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>オムレツの きのこソース オムレツ 1こ ♥ しいたけ 2 ♣ ぶなしめじ 2 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆</p> <p>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 ◆</p>	<p><b>4</b> 653 22.6 19.4</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>つきみじり どりにく 15 ♥ さといも 25 ♣ こまつな 10 ♣ あおねぎ 5 ♣ にんじん 3 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>いわしの ピリカソース いわし 1きれ ♥ あおねぎ 2 ♣ にんにく 0.1 ♣ とうぼうじゃん 0.04 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆</p> <p>きりぼしだいごんの サラダ キャベツ 20 ♣ きりぼしだいごん 3 ♣ ごまドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆</p> <p>つきみゼリー (ぶどう・みかん) 1こ ◆</p>	<p><b>5</b> 599 24.4 17.3</p> <p>げんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>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 ♣ みつばし 3 ♣ けずりぶし 2.5 ♣ だしこんぶ 0.6 ♣ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>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 ◆</p> <p>ちくぜんに 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 ◆</p>	<p><b>6</b> 591 29.9 22.5</p> <p>こめことうにゅうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>トマトスープに ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 30 ♣ たまねぎ 30 ♣ キャベツ 20 ♣ にんじん 15 ♣ トマト 7 ♣ セロリー 2 ♣ とりがら ◆</p> <p>いかのワインむし いか 40 ♥ パセリ 0.4 ♣ しろワイン ◆ しお ◆ わふうクリーミー ◆ ドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆</p> <p>きゅうりのレモンあえ きゅうり 30 ♣ たまねぎ 10 ♣ 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 ◆ オリーブあぶら ◆</p>
<p><b>9</b> たいいくのひ</p>	<p><b>10</b> 570 22.1 20.8</p> <p>コッペパン ◆ プレペリージャム 1ふくら ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>にんじんの どうにゅうポタージュ じゃがいも 25 ♣ たまねぎ 20 ♣ にんじんピュレ 20 ♣ クリームコーン 20 ♣ パセリ 0.5 ♣ どうにゅう 20 ♥ とりがら ◆ とんこつ ◆ しお ◆</p> <p>ローストチキン どりにく 1こ ♥ しょうが 0.1 ♣ にんにく 0.05 ♣ しお ◆ しょうゆ ◆ パプリカ ◆</p> <p>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 ◆</p>	<p><b>11</b> 588 24.1 15.6</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>トックスープ どりにく 15 ♥ トック 20 ♣ こまつな 15 ♣ 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 ◆</p> <p>ぶたキムチ ぶたにく 35 ♥ はくさいキムチ 15 ♣ 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 ◆</p>	<p><b>12</b> 615 24.1 17.2</p> <p>むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>じゃがいものそばろに ぎゅうミンチ 25 ♥ はくさい 60 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆</p> <p>みりんぼし にしん 1きれ ♥</p> <p>はくさいのおかかあえ はくさい 20 ♣ こまつな 20 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆ はなかつお ◆ クラス2ふくら ♥</p>	<p><b>13</b> 633 27.7 22.4</p> <p>おざつロール ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 40 ♥ だいたず(ゆで) 30 ♥ たまねぎ 50 ♣ トマトピューレ ◆ トマトケチャップ ◆ ウスターソース ◆ さとう ◆ しお ◆ とりがらスープ ◆</p> <p>れんこんのサラダ れんこん 20 ♣ にんじん 10 ♣ ホールコーン 5 ♣ マヨネーズ ◆ クラス1ぼん ◆</p> <p>フルーツミックス りんご(缶) 20 ♣ みかん(缶) 20 ♣</p>
<p><b>16</b> 599 24.5 17.2</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ぶたにくどんぶり げんまいりごはん ◆ ぶたにく 40 ♥ たまねぎ 15 ♣ しょうが 0.3 ♣ しょうゆ ◆ でんぶん ◆</p> <p>はくさいのみそしる あぶらあげ 10 ♥ はくさい 20 ♣ 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>こうみあえ おおさかしろな 30 ♣ こまつな 10 ♣ ゆずかじゅう 0.4 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p><b>17</b> 606 23.1 25.6</p> <p>オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>ブラウنشチュー ぶたにく 20 ♥ 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 ◆ トマトピューレ ◆ トマトケチャップ ◆ トマトソース ◆ こめこブラウンル ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ しょうゆ ◆</p> <p>ウインナー ウインナー 1ぼん ♥</p> <p>ほうれんそうのソテー ツナ 5 ♥ ほうれんそう 30 ♣ ホールコーン 5 ♣ エリンギ 3 ♣ しお ◆</p>	<p><b>18</b> 619 30.3 16.4</p> <p>ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>だいごのみそに どりにく 25 ♥ あつあげ 20 ♥ さといも 30 ♣ だいごん 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 ◆</p> <p>しおざけ しお 1きれ ♥</p> <p>もやしをあまぜ もやし 30 ♣ にんじん 5 ♣ す ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p><b>19</b> 686 27.5 22.6</p> <p>むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>こうやどうふの どりにく 15 ♥ ひらてん 15 ♥ こうやどうふ 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 ♣ けずりぶし 0.8 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆ しお ◆</p> <p>ふくめに さんまのかばやき さんま 1きれ ♥ でんぶん ◆ あぶら ◆ しょうゆ ◆ さとう ◆</p> <p>きゅうちゃんづけ 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 ◆</p>	<p><b>20</b> 591 23.6 23.8</p> <p>コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>チキンボールの チキンボール 40 ♥ はるさめ 4 ♣ はくさい 25 ♣ こまつな 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 ◆ でんぶん ◆</p> <p>あけぎょうざ ぎょうざ 2こ ♥ あぶら ◆</p> <p>ちゅうかいだめ チンゲンサイ 30 ♣ にんじん 5 ♣ にら 5 ♣ しょうゆ ◆</p>
<p><b>23</b> 668 20.1 19.6</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>カレーライス げんまいりごはん ◆ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 40 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ りんごピューレ 5 ♣ ブルーピューレ 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 ◆ カレーウ 15 ◆</p> <p>ツナのマリネ ツナ 10 ♥ きゅうり 25 ♣ にんじん 3 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す ◆ さとう ◆ しょうゆ ◆</p> <p>みかん(缶) 40 ♣</p>	<p><b>24</b> 591 23.2 18.6</p> <p>ことうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>どうふの ちゅうかスープに どうふ 90 ♥ ぶたにく 15 ♥ チンゲンサイ 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 ♣ とりがら ◆ しょうゆ ◆ しお ◆ でんぶん ◆</p> <p>クリーミーポテト さつまいも 40 ♣ ぎゅうにゅう 5 ♣ バター 1 ♣ なまクリーム 1 ♣ さとう ◆</p> <p>ちゅうかサラダ キャベツ 30 ♣ ホールコーン 5 ♣ にんじん 3 ♣ ちゅうかドレッシング ◆ クラス1ぼん ◆</p>	<p><b>25</b> 599 25.6 15.6</p> <p>げんまいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>きのこどん かまぼこ 10 ♥ あぶらあげ 7 ♥ うどん 70 ♣ こまつな 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 ◆</p> <p>しろみざかなの やくみソース ほき 50 ♥ あおねぎ 2 ♣ しょうが 0.1 ♣ にんにく 0.02 ♣ りんごピューレ 3 ♣ しょうゆ ◆ す ◆ さとう ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆</p> <p>おひたし はくさい 20 ♣ おおさかしろな 20 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p><b>26</b> 647 25.0 20.2</p> <p>むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>いそに あつあげ 30 ♥ 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 ◆</p> <p>いちやほし あじ 1きれ ♥</p> <p>ごぼうのサラダ ごぼう 20 ♣ きゅうり ◆ にんじん ◆ マヨネーズ ◆ クラス1ぼん ◆</p>	<p><b>27</b> 572 26.9 17.6</p> <p>ぎゅうにゅう ♥</p> <p>フィッシュサンド しゃくパン ◆ さかなフライ 1こ ◆ あぶら ◆ ウスターソース ◆ とんかつソース ◆ さとう ◆ でんぶん ◆</p> <p>スープに どりにく 20 ♥ じゃがいも 40 ♣ ほうれんそう 30 ♣ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ セロリー 2 ♣ にんにく 0.02 ♣ とりがら ◆ しょうゆ ◆ しお ◆</p> <p>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 ◆</p>
<p><b>30</b> 597 25.5 16.4</p> <p>むぎいりごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>さつまいものみそしる さつまいも 25 ♣ たまねぎ 10 ♣ 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 ♣</p> <p>さばのおしおやき さば 1きれ ♥ しお ◆</p> <p>なっぱのたいたん あぶらあげ 5 ♥ おおさかしろな 35 ♣ けずりぶし 0.3 ♣ しょうゆ ◆ さとう ◆</p>	<p><b>31</b> 578 24.2 18.2</p> <p>おざつロール ◆ ぎゅうにゅう ♥</p> <p>かぼちゃのクリームに どりにく 20 ♥ かぼちゃ 30 ♥ たまねぎ 30 ♣ にんじん 10 ♣ ぶなしめじ 5 ♣ 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 ◆ ポタージュのもと 3.5 ◆ しお ◆</p> <p>いかのレモンあえ 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 1 ♣ す ◆ しお ◆ さとう ◆ しょうゆ ◆ オリーブあぶら ◆</p> <p>れんこんチップス れんこん 20 ♣ しお ◆ でんぶん ◆ あぶら ◆</p>			

※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 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	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。

献立表中の◆マークは、三色栄養素(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つのグループの食品をバランスよく組み合わせで作られています。

◆ 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)

◆ エネルギー源

● 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(コンタミネーション)があります。