令和5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5年10月2日~31日 20回)

3.0

3.0

水 木 金 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 2 ぎゅうにゅう <u>きゅうにゅう</u> ぎゅうにゅう 5 3 4 ようちえん ようちえん 6 ようちえん わ<u>かめ</u>スープ ごはん あかうおの しょくパン <u>れんこんチップス</u> ごはん しゅうまい こめことうにゅうパン ◆ さけの <u>ガパオライス</u> しょうゆだれかけ こうそうやき 20 🛡 こめ 75 ♦ れんこん 30 ♣ とうふ こめ 80 ♦ こめ ようちえんじ 1こ ♥ 15 ♥ あかうお でんぷん 6 ♦ ぶたにく 35 ♥ しょうがくせい 2こ ♥ 40 🖣 かぼちゃの さけ 1.5 <u>クリームシチュー</u> しお 0.2 ほしわかめ 0.4 ♥ たまねぎ 20 * はっぽうさい <u>ミネストローネ</u> バジルチップ 0.2 とりにく 20 🛡 みそしる こしょう 0.02 たまねぎ 15 🚓 にんじん 20 🛡 みりん 10 🐥 ぶたにく ぶたにく 15 ♥ にんにく 0.1 * かぼちゃ こいくちしょうゆ じゃがいも こめあぶら にんじん かまぼこ 8 🛡 こめこマカロニ しお 0.2 たけのこ 10 ♣ にんにく でんぷん 0.2 ちらしかまぼこ たまねぎ 25 💠 0.02 たまねぎ たまねぎ 30 * 0.1 * 2 にんじん 10 * にんじん 10 ♣ えのきたけ 5 * バジルチッブ 0.03 キャベツ 40 🌲 こまつな 10 🌲 しろワイン 0.5 10 🌲 オリーブあぶら 0.8 ◀ ぶなしめじ 5 💠 ぶなしめじ ほししいたけ 0.5 💠 こいくちしょうゆ もやし 25 * トマト とりがら あおねぎ ちくぜんに ツナのレモンあえ とりがら 12 オイスターソース たまねき 20 * にんじん 10 👫 ぶなしめじ あかみそ とりにく 25 ♥ とんこつ 15 ♥ うすくちしょうゆ ナンプラー にんじん 24 ♥ きゅうり たけのこ <u>きゅうりの</u> ピリからづけ 15 💠 2 * しろみそ ちくわ 10 ♥ ぎゅうにゅう 20 * こいくちしょうゆ 0.5 トウバンジャン 0.03 セロリー <u>ひじきのサラダ</u> けずりぶし 2.5 ごぼう 10 * こむぎこ 4.3 ♦ たまねぎ 5 💠 しお 0.3 さとう 0.5 あおねぎ 5 🌲 にんにく 0.02 🚓 だいず 8 🔻 0.5 🌲 だしこんぶ にんじん 5 🌲 こしょう こしょう ほししいたけ きゅうり ブイヨン 12 めひじき 0.6 にんじん 10 ♣ バター 3.6 ♦ 0.02 0.01 30 ♣ はくさいキムチ こなチーズ レモンかじゅう みりん さけ しょうが 5 * トマトピューレ 6.5 🗍 5 ♣ こんにゃく 8.0 0.2 * みりん 10 こいくちしょうゆ 1.5 0.3 なまクリーム す さけ 0.4 こめあぶら こいくちしょうゆ 2.7 トマトケチャップ 2.6 うすくちしょうゆ 1.2 さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ とりがらスープ 0.7 こめあぶら うすくちしょうゆ 1.3 0.5 うすくちしょうゆ さとう 0.8 しお 0.7 さとう 1.2 ♦ さけ 0.8 ごまあぶら 0.2 しお 0.5 さとう 0.4 ぶどう ノンエッグマヨネーズ ◆ みりん みりん こしょう 0.4 こしょう 0.02 0.3 しお 0.2 0.02 さとう しろワイン 0.8 40 🕹 しろワイン 8.0 クラス1ぽん さけ しお 0.1 0.4 こめあぶら こめあぶら とりがらス さとう 0.2 こしょう 0.03 こめあぶら でんぷん 1.5 ♦ こめあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 11 12 13 sətək 10 ようちえん ようちえん しょくパン ごはん だいがくいも しろみざかなの ごはん <u>オリーブパン</u> チキンナゲット りに、 バーベキュー ソース こめ 75 ♦ 50 ♦ <u>いそべあげ</u> こめ 75 ♦ こめあぶら ほき しょうがくせい 2こ ♥ スポーツのひ とうふの かぼちゃの タイピーエン <u>キーマカレー</u> とりにく 55 ♥ さとう 4.5 ♦ うすくちしょうゆ 2.5 とうにゅう <u>ちゅうかスープに</u> しお 0.15 こいくちしょうゆ 0.35 うずらたまご 20 ♥ さけ 1.2 ぶたミンチ 45 ♥ ポタージュ こしょう 0.01 とうふ 100 ♥ でんぷん 0.5 ぶたにく 20 ♥ しょうがこ 0.12 だいず 10 ♥ ウインナー 15 ♥ あおねぎ とりにく 20 ♥ かまぼこ 5 ♥ あおさ O.1 **♥** たまねぎ 60 * 20 * かぼちゃ 30 * 0.2 * しょうが はくさい 20 * はるさめ 3 ♦ でんぷん 6 ♦ にんじん 20 * にんにく チンゲンサイ キャベツ こめあぶら たまねぎ 0.02 🜲 20 * 35 🌲 たけのこ 10 👫 20 💠 りんごピュ にんじん 10 ♣ たまねき 20 * ホールコーン 0.7 * クリームコーン 20 ♣ こいくちしょうゆ あおねぎ 10 🐣 3 にんじん しょうが もやしのあます <u>ちゅうかサラダ</u> にんじん 10 🌲 さとう ほししいたけ 0.5 💠 あおねぎ 5 🌲 にんにく 0.1 * キャベツの ピクルス パセリ 0.5 * さけ 0.4 しょうが 0.2 * きゅうり 30 ♣ しょうが 0.5 💠 もやし 25 * こめこカレールウ 8 ♦ たまねぎ とりがら でんぷん 0.2 ♦ とりがら 6 とりがら にんじん 10 ♣ トマトケチャップ キャベツ 30 🌲 ウスターソース とんこつ うすくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 3.5 にんじん 5 ♣ とうにゅう 20 ♥ こいくちしょうゆ 1.3 ちゅうかドレッシング ◆ こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 1.8 しお 1.8 ♦ 0.5 さとう クラス 1 ぽん しお 0.65 しお 0.2 しお 0.3 こいくちしょうゆ 0.4 こしょう 0.02 1.8 ジャム さとう ナツメグ うすくちしょうゆ 0.6 こしょう 0.02 こしょう 0.02 こしょう 0.02 1.2 ♦ 0.04 ブルーベリー みりん 0.8 0.7 みりん カレーこ 0.2 しお 20 🌲 さけ 0.4 0.4 レモンかじゅう こめあぶら あかワイン 8.0 グラニューとう でんぷん こめあぶら 8 ♦ こめあぶら ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 18 20 19 16 17 ようちえん ようちえん ようちえん ようちえん ごはん <u>とりのからあげ</u> ごはん さわらのぽんす こくとうパン ◆ <u>オム</u>レツ さばのしおやき たまねぎの こぎつねどんぶり <u>ごはん</u> しょうゆがけ 1こ ♥ 75 ♦ 50 • みそしる 75 ♦ 80 • こめ さば とりにく こめ こめ こめ さわら しょうが O.1 🚓 たまねぎ あぶらあげ 0.2 40 ♥ ごもくじる トックス ぶたにくの けずりぶし スープに こいくちしょうゆ 2.6 だいこん 10 🌲 とりミンチ 20 ♥ しょうがに こいくちしょうゆ とりにく 25 ♥ 10 ♥ 20 ♥ ぶなしめじ 10 🕹 3 ぶたにく さけ 5 🌲 にんじん しょうが ぶたにく みりん だいこん 30 * おおさかしろな 20 ♣ トック 20 ♦ ガーリックこ 0.03 あおねぎ 5 🌲 0.1 💠 1.3 30 ♣ にんじん ひらてん 10 ♥ さけ たまねぎ はくさい 15 🐣 10 🌲 でんぷん 12 ♦ こんにゃく 5 けずりぶし 1.5 じゃがいも ゆずかじゅう 10 🚓 ながいもの あかみそ うすくちしょうゆ 4.5 50 ♦ キャベツ 30 * にんじん たまねぎ 10 🐣 こめあぶら たまねぎ 30 * でんぷん 0.2 にんじん さつまいもの えのきたけ そぼろに えのきたけ しろみそ こいくちしょうゆ さやいんげん 5 💠 マスタードサラダ さとう とりミンチ あおねぎ けずりぶし 2.5 にんじん 15 🐣 しいたけ 5 🚓 20 ♥ 5 🌲 2.75 ちゅうかあえ こんにゃく 15 セロリー 2 * ハム 5 ♥ けずりぶし 25 ながいも 30 ♦ ほししいたけ 05 💠 だしこんぶ 0.6 みりん 1.75 ゆかりあえ 0.02 🚓 しょうが 0.5 💠 にんにく さつまいも 25 ♦ だしこんぶ 0.6 にんじん 10 🌲 しょうが 0.2 💠 ブロッコリー 15 👫 みりん 0.4 さけ 0.8 とりがら けずりぶし 30 🚓 にんじん 5 💠 うすくちしょうゆ 3.5 さやいんげん 5 💠 とりがら 12 れんこん 10 * しお 0.2 8,0 キャベツ こいくちしょうゆ にんじん 5 ♣ うすくちしょうゆ きゅうり こいくちしょうゆ 0.3 しょうが うすくちしょうゆ 3.5 たまねぎ こまつなの こんぶこ 6.3 こいくちしょうゆ さとう ゆかりこ 0.4 🚓 つぶマスタード みりん けずりぶし こいくちしょうゆ 0.3 からしあえ 1.9 ♦ 0,3 にんじん 5 * こめあぶら うすくちしょうゆ 1.8 みりん うすくちしょうゆ しろワイン 08 ਰ しお 0.3 こいくちしょうゆ 3 しお 04 こまつな 30 * 0.4 みりん さとう こいくちしょうゆ 0.2 さけ 0.5 みりん 0.4 さとう 1.3 ♦ こしょう 0.02 にんじん 10 4 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ こめあぶら さけ 0.4 1.9 さとう O.1 ◆ しお 0.4 8,0 さけ す 1.8 こしょう こめあぶら みりん 0.4 みりん 0.6 さとう 0.8 でんぷん こめあぶら みりん からしこ こめあぶら しお 0.2 0.4 0.06 こしょう 0.01 こめあぶら ごまあぶら 0.5 こんぶこ 0.02 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう <u>きゅうにゅう</u> 23 24 ようちえん 26 ようちえん ようちえん チキンカレー <u>やさいスープ</u> ハンバーガー ごはん いわしのかばやき ごはん はるまき ごはん <u>ライス</u> ようちえんじ 1ぼん ♥ 25 きりめいりランチパン ・ 75 ♦ 1 こ ♥ 75 4 <u>いちやぼし</u> こめ いわし こめ ぶたにく こめ 10 🗣 ハンバーグ しょうがくせい 2ほん ♥ でんぷん とりにく ソテーたまねぎ 10 ♣ トマトケチャップ 3.5 かきたま こめあぶら <u>もずくスープ</u> 25 ♥ トマトピューレ 1.5 ♣ じゃがいも たまねぎ 10 🐣 <u>とろろじる</u> こいくちしょうゆ 2.5 10 ♥ <u>やさいのみぞれに</u> 40 ♦ ちくわ たまご たまねぎ 30 🌲 にんじん 10 ♣ しお 0,04 25 ♥ さとう 1.4 かんそうもずく O.3 ♥ あつあげ ホールコーン 5 🚓 さとう 0.2 やまいもピューレ 25 ♦ みりん もやし ぶたにく 20 🛡 にんじん 15 🐣 1.4 15 🚓 しょうが セロリー こいくちしょうゆ 0.1 たまねぎ 15 💠 8 * 0.2 * しょうがこ にんじん ひらてん 10 9 にんにく ブイヨン あかワイン たけのこ だいこん とりがら <u>キャロットラペ</u> うすくちしょうゆ 3.5 でんぷん にんじん たまねぎ あおねぎ 30 * とんこつ にんじん 25 💠 こいくちしょうゆ 0.3 みつば 5 💠 ほししいたけ 0.5 💠 にんじん 10 🌲 いためビーフン <u>はくさいの</u> ホールコーン しお キャベツのソテ れんこんの さやいんげん けずりぶし 2.5 りんごピューレ 5 💠 5 🐣 0.4 しょうが 0.3 🚓 5 🌲 30 • 5 プルーンピューレ しろワイン おかかに とりがら あえもの こしょう 0.02 だしこんぶ 0.6 ほししいたけ 0.5 🗚 12 キャベツ いか うすくちしょうゆ 8 ♦ こんにゃく こめこカレールウ さとう エリンギ うすくちしょうゆ 3.5 25 🚓 はくさい チンゲンサイ しょうが こいくちしょうゆ にんじん こいくちしょうゆ 0.3 0.2 * 8,0 こめあぶら にんじん 10 💠 こいくちしょうゆ 0.5 30 🌲 にんじん 5 🐣 ウスターソース しお 0.3 しお 0.12 しお 0.4 はなかつお 0.6 ♥ しお 0.3 しょうが 0.05 💠 けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ のうこうソース こしょう さとう こしょう けずりぶし こいくちしょうゆ 1.5 0.4 0.01 0.01 みりん 0.4 0.2 みりん 0.4 こいくちしょうゆ 4.5 あかワイン バジル さけ 0.02 でんぷん 0.5 こいくちしょ 1.8 0.4 うすくちしょうゆ 1.2 0.4 1.5 ♦ こんぶこ トマトケチャップ 1.5 こしょう さとう 0.15 ♦ さとう バジルこ さとう 0.9 ♦ さけ みりん 0.4 8.0 こめあぶら こしょう 0.02 さけ 8,0 こめあぶら こめあぶら 31 ょうちぇん ぎゅうにゅう 30 常節株市麓の野菜を使用する予定です。 食物アレルギーをお持ちの方々へ ベビーパン プルコギ しっかり手洗い とりにく 3⊟ • 胡瓜 キャベツ 15 🐣 うんどうかいの みそラーメン たまねぎ 10 🌲 • 警惹 5日・11日・12日 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 75 ♦ ちゅうかめん だいきゅうなどで にら 8 💠 20 🛡 ぶたにく にんじん 5 💠 せず混入してしまう場合(コンタミネーション)がありま ・さつま学 17日 もやし 20 💠 にんにく 0.1 💠 きゅうしょくは チンゲンサイ 20 ♣ りんごピューレ 2.8 ♣ 20日 10 ♣ こいくちしょうゆ にんじん 5 ありません ホールコーン 5 ♣ さとう 1.7 ♦ あおねぎ みりん 0.7 5日 八宝菜に、イチョウの形のラッキーかまぼこが入っているかも 0.5 💠 ほししいたけ 0.4 しょうが 0.3 💠 こめあぶら ょうちえん このマークがついている首は、幼稚園の総食実施首です。 驚を養べるときは にんにく 0.1 💠 骨に気をつけて食べましょう。

こめあぶら 10月平均栄養量 4.6 258 0.41 0.53 24 2.5 325 89 ●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。配缶量は幼稚園児は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。

学校給食摂取基準

===このマークがついている白は、スプーンを持ってきましょう。

の13~20%

摂取エネルギ

の20~30%

食物繊維

●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。

とりがら

あかみそ

こしょう

しお

さけ

こいくちしょうゆ

12 10 ♥

0.2

0.02

0.8

<u>まぜまぜゼリー</u>

ダイスゼリー (もも) 20 ◆

もも(缶)