

◎10月の給食の紹介です。

10月1日(火)

古代米ごはんです。白米にくらべ、ビタミン類、ミネラル類も豊富に含まれています。アントシアニンという色素を含んでいるため、少量を白米に混ぜて炊くだけで、炊けたご飯が赤紫色様になります。

10月8日(火)

9月は今年度初めての手作りハンバーグが大好評でした。10月には、手作りコロッケを1つ1つ丁寧に作ります。どんな形のコロッケが給食にでてくるか楽しみにしてくださいね。

10月11日(金)

9月13日は十五夜(芋名月)でしたが、その後にくるお月見を十三夜といいます。十三夜には栗や枝豆を供えることもあり、「栗ごはん」が給食に登場します。

10月17日(木)

今年度初めてのパンの登場です。「黒糖きなこパン」を食べて、きなこの風味や甘さなど食べてみてくださいね。

10月25日(金)

高槻うどんぎょうざとは、大阪府高槻市のご当地グルメです。餃子というと、挽肉、キャベツ、ニラ、にんにくなどを混ぜ合わせ、小分けにしてから餃子の皮で包みますが、高槻うどん餃子は餃子の皮を使わずに、うどんを具に混ぜ合わせた皮無し餃子です。

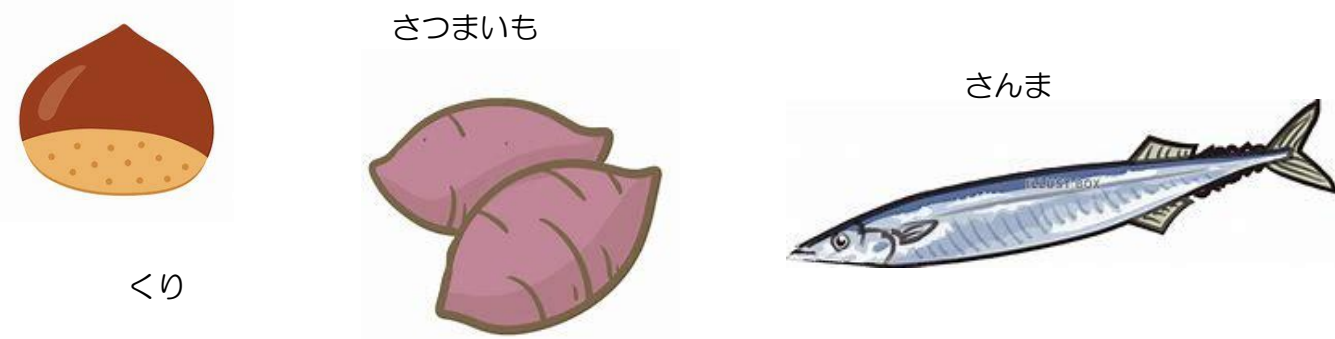
10月31日(木)

ハロウィン、かぼちゃをくりぬいてジャックオーランタンが作られるようになり、「ハロウィン=かぼちゃ」のイメージが強くあります。そこで、給食では、かぼちゃづくしにしてみました。

★印は、除去食調理献立となります。

※都合により、献立、食材が変更する可能性があります。ご了承ください。

秋に旬の食材



※中高等部の普通食を基準としています。

小学部は全体の約8割りの栄養価です。

月間栄養量	
エネルギー (kcal)	739
たんぱく質 (g)	30.6
脂質 (g)	22.5
塩分 (g)	3.1

2019年10月 1日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【古代米ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
もち黒米	7
【豚肉とサツマイモのうま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	35
しょうが	0.6
清酒(純米酒)	1.5
さつまいも	50
玉葱	40
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
トマトケチャップ	21
こいくちしょうゆ	3
上白糖	1.5
削り節	1.6
水	50
【ブロッコリーのゆかりあえ】	
ブロッコリー	40
まぐろ缶詰(水煮ルーライト)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
ゆかり	0.6
【じゃこ豆】	
大豆(国産、ゆで)	20
かたくり粉	2
なたね油	4
ちりめんじゃこ	4
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	3.5
ごま(いり)	0.5

2019年10月 2日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【チキンソテー(トマトソース)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
オリーブ油	0.5
トマト缶詰(ダイス)	45
にんにく	0.4
玉葱	7.5
きゅうり	5
オリーブ油	3
食塩	0.3
白こしょう	0.02
【三度豆のサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	50
とうもろこし(ゆ-補冷凍) ※普通食	10
とうもろこしペースト ※段階食	10
上白糖	1
食塩	0.4
白ワインビネガー	1
綿実油	0.4
【野菜スープ】	
豚モモ(脂肪なし)	10
じゃがいも	25
キャベツ	30
にんじん	15
パセリ	0.5
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

2019年10月 3日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	70
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5
トウバンジャン	0.13
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(7分ゆで、乾)	4
油揚げ	5
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.6
だし(削り節・昆布だし)	20
【さつまいものみそ汁】	
さつまいも	30
玉葱	30
はくさい	20
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2019年10月 4日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【焼き鳥丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
清酒(純米酒)	2
玉葱	30
白ねぎ	10
しょうが	3
上白糖	2
本みりん	7
こいくちしょうゆ	7
かたくり粉	0.7
【きゅうりの酢の物】	
きゅうり	40
もやし(細)	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【のっぺい汁】	
さといも(冷凍)	25
にんじん	15
ごぼう	15
つきこんにゃく	10
油揚げ	5
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
食塩	0.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー (kcal)	734
たんぱく質 (g)	32.6
脂質 (g)	18.2
塩分 (g)	3.1

エネルギー (kcal)	717
たんぱく質 (g)	31.9
脂質 (g)	27.6
塩分 (g)	3.8

エネルギー (kcal)	740
たんぱく質 (g)	33.3
脂質 (g)	21.5
塩分 (g)	2.9

エネルギー (kcal)	781
たんぱく質 (g)	31.5
脂質 (g)	21.4
塩分 (g)	3.2

10 月

学校給食献立表

2019年10月 7日(月)

2019年10月 8日(火)

2019年10月 9日(水)

2019年10月10日(木)

2019年10月11日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【大豆ときのこの米粉カレー】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	30
大豆(国産、ゆで)	10
玉葱	40
にんじん	20
まいたけ	10
ぶなしめじ	10
エリンギ	10
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールー(米粉)	15
がらスープ(ボーク&チキン)	7
水	90
【はくさいときゅうりのサラダ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	1.8
食塩	0.6
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44.0

エネルギー(kcal)	737
たんぱく質(g)	25.8
脂質(g)	22.4
塩分(g)	2.7

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りコロッケ(ソース)】	
じゃがいも	70
牛ひき肉	9
豚ひき肉	9
玉葱	40
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	6
水	6
パン粉(乾燥)	11
なたね油	11
中濃ソース	8
【キャベツのサラダ】	
キャベツ	40
きゅうり	10
ぶなしめじ	10
上白糖	2.4
食塩	0.9
白ワインビネガー	2.4
綿実油	0.9
【野菜のスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	10
白ワイン	0.3
はくさい	35
だいこん	20
にんじん	10
パセリ	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1
コンソメ(粉末)	1
水	150

エネルギー(kcal)	776
たんぱく質(g)	22.0
脂質(g)	25.9
塩分(g)	3.2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さんまの蒲焼き】	
さんま	80
しょうが	1.2
こいくちしょうゆ	1.7
清酒(純米酒)	2.8
ごま(いり)	0.6
こいくちしょうゆ	4.0
本みりん	1.2
上白糖	3.5
水	5.8
かたくり粉	0.27
【だいこんのゆずの香あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	5
玉葱	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	809
たんぱく質(g)	33.6
脂質(g)	31.3
塩分(g)	3.2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【うずまきコッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【秋野菜のグラタン】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
さつまいも	40
れんこん	15
ぶなしめじ	10
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
クリーム(乳脂肪)	7
薄力粉	5
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
チーズ(モッツァレラ)	2
【ミネストローネ】	
ショルダーベーコン ※普通食のみ	10
豚モモ(脂肪なし) ※段階食のみ	10
マカロニ(シエル)	5
キャベツ	30
さんどまめ(冷凍)	10
にんじん	10
セロリー	5
にんにく	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	35
トマトケチャップ	14
食塩	0.2
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	792
たんぱく質(g)	28.5
脂質(g)	24.4
塩分(g)	3.6

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【栗ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
栗	15
食塩	1
清酒(純米酒)	1.4
昆布だし	0.08
【★卵 凝製豆腐(あん)】	
木綿豆腐	60
鶏若鶏肉ひき肉	20
干し椎茸	0.6
れんこん	15
にんじん	15
ほうれんそう	15
しょうが	0.6
綿実油	0.5
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	2
★たまご(冷凍)	40
本みりん	0.8
上白糖	1
うすくちしょうゆ	0.8
こいくちしょうゆ	0.8
だし(削り節・昆布だし)	22
かたくり粉	0.7
【あおさのすまし汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
だいこん	20
えのきたけ	10
あおさ(素干し)	0.25
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4.0
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【セレクトデザート】	
プリン(卵不使用)、リンゴヨーグルト、ももヨーグルトのうちから1つ選んでくださいね。	

エネルギー(kcal)	711
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	20.4
塩分(g)	3.1

10 月



学校給食献立表



2019年10月15日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	70
【★卵(卵・やまいもどろろ) お好み焼き】	
薄力粉	24
食塩	0.3
かつおぶし(粉末)	1.5
あおのり	0.6
★たまご(冷凍)	24
★やまいもどろろ(冷)	15
水	30
豚モモ(脂肪なし)	20
ちくわ	15
キャベツ	60
葉ねぎ	10
てんかす	6
綿実油	0.5
エッグケアドレッシング(小袋)	10
中濃ソース	8
【きゅうりの酢の物】	
きゅうり	40
もやし(細)	20
ちりめんじゃこ	3
食塩	0.9
上白糖	2.4
米酢	2.7
【みそ汁】	
西洋かぼちゃ	30
玉葱	30
ふなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	812
たんぱく質(g)	32.7
脂質(g)	24.0
塩分(g)	4.4

2019年10月16日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのしょうゆマヨネーズ焼き】	
カラスカレイ	70
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	3
エッグケアドレッシング	12
【小松菜の炒め物】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
油揚げ	5
こまつな	40
綿実油	0.45
上白糖	0.75
うすくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	1.2
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
糸みつば	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質(g)	35.6
脂質(g)	22.4
塩分(g)	2.7

2019年10月17日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖きなこパン】	
黒糖きなこパン	1個
【鶏のマーマレード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	10
白ワイン	2.8
マーマレード(高糖度)	10
黒こしょう	0.02
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
【りんごのサラダ】	
はくさい	35
きゅうり	10
りんご	15
上白糖	1.5
食塩	0.3
米酢	2.1
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
【大麦と野菜のスープ】	
大麦(七分つき押麦)	5.6
だいこん	30
ほうれんそう	20
にんじん	10
ふなしめじ	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	100

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質(g)	30.3
脂質(g)	24.8
塩分(g)	3.7

2019年10月18日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【肉団子の甘辛いため】	
ポーク・チキンミートボール	40
なたね油	5
玉葱	40
れんこん	20
ブロッコリー	30
にんじん	20
ふなしめじ	10
ごま油	1
こいくちしょうゆ	3
米酢	3
上白糖	3
水	10
かたくり粉	1
【だいこんの中華あえ】	
だいこん	40
きゅうり	20
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【はるさめスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15
普通はるさめ(乾)	5
チンゲンツァイ	30
とうもろこし(冷凍)※普通食	10
とうもろこしペースト ※段階食	10
干し椎茸	0.5
食塩	0.7
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質(g)	20.0
脂質(g)	24.4
塩分(g)	2.5

10 月

学校給食献立表

2019年10月21日(月)

2019年10月23日(水)

2019年10月24日(木)

2019年10月25日(金)

2019年10月29日(火)

2019年10月30日(水)

2019年10月31日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【1/2おさつパン】	
おさつパン	1個
【きのこの和風スパゲッティ】	
スパゲッティ ※普通食	60
スパゲッティ ※段階食	30
オリーブ油 ※普通食	3
まぐろ缶詰(水煮ルー付)	20
玉葱	50
ぶなしめじ	15
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
まいたけ	10
葉ねぎ	5
にんにく	0.5
しょうが	0.5
綿実油	1
食塩	1
こしょう混合	0.02
こいくちしょうゆ	4
有塩バター	4
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【ひじきとうすら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
うすら豆	5
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
干ひじき(7分入釜、乾)	0.6
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	726
たんぱく質 (g)	24.7
脂質 (g)	20.2
塩分 (g)	3.9

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【豚肉と大根のごま煮】	
豚モモ(脂肪なし)	40
だいこん	80
にんじん	20
玉葱	50
さんどまめ(冷凍)	10
板こんにゃく	15
厚揚げ	20
ごま(いり)	0.8
ごま(すり)	4.5
上白糖	3
こいくちしょうゆ	3
うすくちしょうゆ	4
削り節	1.6
水	50
【キャベツの塩昆布あえ】	
きゅうり	20
キャベツ	40
塩昆布	1.2
こいくちしょうゆ	0.8
本みりん	0.8
ごま油	0.9
食塩	0.24
【ツナっ葉いため】	
まぐろ缶詰(水煮ルー付)	20
だいこん葉(乾燥)	0.7
綿実油	0.3
清酒(純米酒)	0.8
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	0.4
水	1

エネルギー (kcal)	653
たんぱく質 (g)	30.5
脂質 (g)	17.7
塩分 (g)	2.0

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【秋の香り炊き込みごはん】	
水稲穀粒(精白米)	70
油揚げ	5
生しいたけ(菌床栽培、生)	4
えのきたけ	5
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	4
本みりん	8
清酒(純米酒)	8
だし(削り節・昆布だし)	105
【秋鱈のレモン焼き】	
まあじ	70
白ワイン	1.7
食塩	0.7
レモン	6
【ほうれん草のごま和え】	
ほうれんそう	40
もやし(細)	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	4.5
ごま(すり)	1.2
【沢煮椀】	
豚ばら(脂身付)	15
にんじん	15
はくさい	20
ごぼう	20
白ねぎ	10
うすくちしょうゆ	4
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
昆布だし	0.9
削り節	3.5
水	150

エネルギー (kcal)	675
たんぱく質 (g)	34.5
脂質 (g)	19.7
塩分 (g)	3.7

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩麹なべ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	30
はくさい	40
玉葱	30
えのきたけ	10
ぶなしめじ	10
にんじん	10
油揚げ	5
焼き豆腐	40
塩麹	11
白こしょう	0.01
がらすープ(ポーク&チキン)	7
水	60
【★卵 高機うどんぎょうざ(2個)】	
うどん(冷)	25
豚ひき肉	30
しょうが	0.53
にんにく	0.04
★たまご(冷凍)	8.5
葉ねぎ	10
キャベツ	15
かたくり粉	4
上白糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.7
清酒(純米酒)	0.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.2
米酢	3.2
ごま油	1
【ソファール元気ヨーグルト】	
ソファール元気ヨーグルト	70

エネルギー (kcal)	772
たんぱく質 (g)	34.9
脂質 (g)	22.0
塩分 (g)	1.2

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【とんかつ(おろしだれかけ)】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	21
なたね油	6
だいこんおろし(冷)	20
本みりん	3
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁、生)	0.3
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12
上白糖	5
食塩	0.16
こいくちしょうゆ	1.8
水	30
【ずまし汁】	
こまつな	35
じゃがいも	20
にんじん	10
えのきたけ	10
食塩	0.41
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	772
たんぱく質 (g)	34.6
脂質 (g)	18.7
塩分 (g)	2.8

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【鮭のきのこあんかけ】	
しろさけ	70
清酒(純米酒)	2.2
食塩	0.1
しょうが	0.5
にんじん	10
生しいたけ(菌床栽培、生)	5
ぶなしめじ	5
えのきたけ	5
まいたけ	5
清酒(純米酒)	1
うすくちしょうゆ	3
上白糖	1
本みりん	1
昆布だし	0.3
削り節	0.2
水	10
かたくり粉	0.5
【三度豆の甘酢あえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
【道産子汁(北海道)】	
豚モモ(脂肪なし)	10
じゃがいも	20
玉葱	30
ソフト豆腐	20
とうもろこし(冷)※普通食	5
とうもろこしペースト ※段階食	5
葉ねぎ	5
有塩バター	1.25
赤みそ	9
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	665
たんぱく質 (g)	36.4
脂質 (g)	14.5
塩分 (g)	2.6

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【カレーピラフ】	
水稲穀粒(精白米)	70
コンソメ(粉末)	2
牛ひき肉	25
白ワイン	1
玉葱	20
にんじん	20
青ピーマン	5
にんにく	0.5
食塩	0.5
黒こしょう	0.03
トマトケチャップ	8
ウスターソース	2
カレー粉	0.4
【ブロッコリーのサラダ】	
ブロッコリー	40
玉葱	20
上白糖	1.8
食塩	0.3
白ワインピネガー	1.5
綿実油	0.6
うすくちしょうゆ	1.2
【かぼちゃのクリームスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	25
清酒(純米酒)	0.9
西洋かぼちゃ	30
はくさい	30
むきえだまめ(冷凍)	10
ぶなしめじ	10
綿実油	0.5
食塩	0.6
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
牛乳	20
クリーム(乳脂肪)	7
コンソメ(粉末)	1.5
水	80
【パンプキンパバロア】	
パンプキンパバロア	1個

エネルギー (kcal)	785
たんぱく質 (g)	27.1
脂質 (g)	29.0
塩分 (g)	3.8