



10月 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 11歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 12歳以上 たんぱく質 脂質
1日 (金)	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム				691kcal 27.5g 26.4g	816kcal 32.4g 28.7g
	ポトフ	じゃがいも 油	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	コーンソテー	マーガリン	ピッコロハム	コーン ブロッコリー	濃口しょうゆ 塩		
	ハンバーグ デミグラスソースがけ	砂糖 油	ハンバーグ	玉ねぎ ぶなしめじ	トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース みりん		
4日 (月)	ごはん	米				693kcal 25.6g 18.4g	761kcal 28.3g 19.9g
	豆乳入りみそ汁		うす揚げ 木綿豆腐 豆乳 米みそ	白菜 ごぼう 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	だしパック		
	アスパラガスのごま和え いわしのしょうが煮		いわしのしょうが煮	人参 アスパラガス	ごま和えの素		
5日 (火)	ごはん	米				699kcal 22.6g 20.4g	760kcal 24.8g 21.2g
	寄せ鍋風煮	砂糖	御所市産ねぎ入り肉団子 豆腐	大根 人参 白菜	だしパック 酒 塩 濃口しょうゆ		
	ほうれん草の煮浸し お好み焼き風つくね	砂糖	キャベツ入りつくね	ほうれん草 ぶなしめじ	濃口しょうゆ みりん だしパック トンカツソース ウスターソース		
6日 (水)	パン、イチゴジャム	パン イチゴジャム				664kcal 23.0g 22.3g	790kcal 27.4g 25.7g
	トマトスープ	油	鶏肉	玉ねぎ 人参 ダイスタマト缶 パセリ	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	切干大根のカレー炒め コロッケ	砂糖 油 油 野菜コロッケ	ツナ	切干大根 枝豆 コーン	カレー粉 トンカツソース 濃口しょうゆ		
7日 (木)	ごはん	米				731kcal 24.0g 16.8g	849kcal 28.4g 19.5g
	里芋と厚揚げのオイスター煮	里芋 砂糖 でん粉 油	鶏ひき肉 厚揚げ 大豆	玉ねぎ 人参 干しいたけ チンゲンサイ	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 オイスターソース		
	春雨サラダ 揚げ餃子 (小2・中3個)	春雨 油	ロースハム 餃子	キャベツ	中華ドレッシング		
8日 (金)	減量パン	パン				695kcal 25.6g 20.0g	843kcal 30.2g 22.3g
	きのこのクリームスパゲティ	スパゲティ シチュールウ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ パセリ	コンソメ 塩 こしょう		
	ポロニアステーキ フルーツゼリー	ポロニアステーキ アレンジゼリー (ピオーネ)	ポロニアステーキ	パイン缶			
11日 (月)	ゆかりごはん	米			ゆかり	745kcal 24.5g 18.0g	827kcal 26.7g 19.9g
	豚しゃが	突きこんにゃく じゃがいも 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	だしパック 濃口しょうゆ 酒 みりん		
	おかか和え 鮭メンチカツ	砂糖 油	味付けおかか 鮭メンチカツ	キャベツ 小松菜 コーン 梅ペースト	濃口しょうゆ 酢		
12日 (火)	ごはん	米				657kcal 21.3g 15.1g	774kcal 26.1g 18.6g
	中華丼の具	でん粉 油	かまぼこ	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう		
	豚キムチ 肉団子 (小1・中2個)	油	豚肉 野菜入り肉団子	にら もやし 人参 大根キムチ 玉ねぎ	塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒		
13日 (水)	パン (切り込み)	パン				610kcal 24.0g 19.9g	739kcal 28.3g 22.7g
	キャベツのケチャップソテー セルフドッグウインナー	油		キャベツ	カレー粉 トマトケチャップ 塩		
	ABCスープ ミルク	アルファベットマカロニ 油 ミルク (コーヒー)	チキンウインナー カットベーコン 大豆	玉ねぎ 人参 大根 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
14日 (木)	減量ごはん	米				696kcal 23.1g 15.2g	847kcal 29.2g 18.6g
	きのこあんかけうどん	うどん でん粉	豚肉	味付けしめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 みりん 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ だしパック		
	手作りわかめふりかけ 竹輪の磯部揚げ さつまいもパン	白ごま 砂糖 油 油 でん粉 天ぷら粉	わかめ ツナ 竹輪 青のり		濃口しょうゆ みりん 酒 塩		
15日 (金)	カリフラワーのカレースープ フレンチサラダ	油	豚肉	カリフラワー 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 ブロッコリー	カレー粉 コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう フレンチドレッシング	634kcal 24.4g 24.7g	814kcal 30.8g 31.3g
	チキンナゲット (小2・中3個)	油	チキンナゲット				
	ごはん	米					
18日 (月)	豚丼の具	突きこんにゃく 砂糖 油	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし 青ねぎ	みりん 酒 だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	776kcal 19.3g 24.0g	878kcal 21.4g 28.4g
	れんこんサラダ			れんこん 人参 コーン	和風ドレッシング (だしのうま味)		
	栗コロッケ	栗コロッケ 油					
19日 (火)	ごはん	米				734kcal 24.4g 17.6g	820kcal 27.5g 19.3g
	バリエアの具	でん粉 油	鶏肉	玉ねぎ 赤パプリカ アスパラガス 黄パプリカ マッシュルーム にんにく キャベツ 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ブロッコリー バジル	塩 こしょう コンソメ		
	アルボンディガス	油 砂糖 じゃがいも	肉団子		コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩		
20日 (水)	野菜オムレツ		野菜オムレツ			709kcal 27.8g 26.2g	844kcal 32.4g 30.2g
	パン、ピーナッツジャム	パン ピーナッツジャム					
	キャベツとベーコンのスープ チリコンカン	油 砂糖	ショルダーベーコン 大豆 豚肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 玉ねぎ 人参	コンソメ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こしょう トウバンジャン		
21日 (木)	ごはん	米				743kcal 24.9g 19.9g	832kcal 26.8g 22.9g
	かぶのスープ	油	鶏肉	かぶ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	中華スープ 塩 こしょう 濃口しょうゆ		
	さつまいもの甘辛炒め 白身魚のチリソースがけ	さつまいも 油 砂糖 油 砂糖	牛肉 白身魚の天ぷら	人参 もやし にんにく しょうが えのきたけ 青ピーマン	みりん 濃口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ		
22日 (金)	減量パン	パン				671kcal 22.6g 27.9g	870kcal 29.1g 35.4g
	やきそば	焼きそば麺 油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう		
	黒枝豆 アジナゲット (小2・中3個)	油	アジナゲット	黒枝豆	塩		
25日 (月)	ごはん	米				758kcal 20.0g 21.5g	867kcal 22.5g 25.5g
	秋野菜のカレー	さつまいも じゃがいも 油 カレールウ	豚肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう		
	トマトサラダ 福神漬			人参 枝豆 ブロッコリー 福神漬	トマトドレッシング		
26日 (火)	ごはん	米				695kcal 22.0g 18.5g	818kcal 26.2g 23.2g
	わかめスープ	油	わかめ 豆腐	えのきたけ 人参 玉ねぎ コーン	中華スープ 濃口しょうゆ 塩		
	ナムル 揚げしゅうまい (小2・中3個)	白ごま 砂糖 ごま油 油		もやし 人参	酢 塩 濃口しょうゆ		
27日 (水)	小型パン	パン				681kcal 17.9g 26.4g	869kcal 19.9g 35.6g
	救給カレー	救給カレー					
	切干大根の塩こんぶ和え	白ごま	塩昆布	切干大根 コーン	濃口しょうゆ		
	魚肉ソーセージ みかん (単配)		魚肉ソーセージ	みかん			
28日 (木)	ごはん	米				715kcal 24.1g 21.3g	778kcal 25.8g 22.0g
	さつまいも汁	さつまいも	うす揚げ 豆腐 米みそ	大根 人参 青ねぎ	だしパック		
	ゆかり和え さばの塩焼き		ひじき さば一塩	キャベツ コーン	ゆかり 青じそドレッシング		
29日 (金)	パン	パン				654kcal 29.2g 21.2g	776kcal 33.1g 23.5g
	お米のミネストローネ	米粉マカロニ 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 パセリ セロリー	トマトピューレ コンソメ 濃口しょうゆ こしょう		
	アスパラガスのソテー 鶏肉のハーブ焼き ハロウィンデザート	油	鶏肉のハーブ漬け	アスパラガス コーン	塩 こしょう コンソメ		

奈良県産の食材は、太字で表しています。

