



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 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質	
3日(月)	ごはん	米						
	すまし汁		大和まな入りつくね 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	695kcal 24.0g	775kcal 27.8g	
	ひじきの炒め煮 さつまいものお茶天ぷら(2こ)	砂糖 油 一口焼いも 天ぷら粉 油	竹輪 ひじき 大豆	人参 大和茶	濃口しょうゆ 酒 だしパック	13.3g	14.5g	
4日(火)	ごはん	米						
	きのこの中華スープ 白菜のオイスター炒め	油 油 でん粉	鶏肉 ロースハム	人参 玉ねぎ 青ねぎ ぶなしめじ 干しいたけ しょうが 白菜 人参 コーン	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース 酒 濃口しょうゆ みりん こしょう 塩	706kcal 19.9g 21.0g	768kcal 22.3g 22.5g	
5日(水)	パン、ピーナツクリーム	パン ピーナツクリーム						
	コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	じゃがいも 油	豚肉 ツナ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー 人参	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 和風ドレッシング(だしのうま味)	734kcal 23.2g 30.4g	872kcal 27.9g 35.0g	
	カレーボール(2こ)	カレーボール 油						
6日(木)	さつまいもごはん 秋のみそ汁	米 さつまいも 里芋	うすあげ 米みそ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ	だしパック	685kcal 30.1g 12.9g	757kcal 33.6g 13.7g	
	じゃこ入りきんぴらごぼう アジの照り焼き	砂糖 油	ちりめんじゃこ アジのみりん醤油漬け	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん 酒			
十三夜 7日(金)	パン、いちごジャム 豆乳スープ	パン いちごジャム 油						
	マカロニサラダ 栗入りコロッケ	マカロニ 栗入りポテトコロッケ 油	ショルダーベーコン 豆乳 チキンハム	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 小松菜 にんにく きゅうり 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう 中華ドレッシング	663kcal 22.6g 20.2g	802kcal 27.4g 24.0g	
	減量ごはん カレーうどん イカの塩こんぶ炒め きゅうり漬け ブルーベリーゼリー(単配)	米 うどん カレールウ でん粉 油 ごま油 奈良のブルーベリーゼリー	牛肉 うすあげ イカ 塩こんぶ	玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ 人参 にんにく きゅうり漬け	だしパック 濃口しょうゆ カレー粉 塩 濃口しょうゆ みりん 酒	731kcal 23.2g 18.7g	835kcal 26.8g 21.5g	
12日(水)	米粉パン ミネストローネ	米粉パン 砂糖 油	鶏肉 大豆	セロリ キャベツ 玉ねぎ コーン ダイストマト缶	コンソメ トマトケチャップ こしょう 濃口しょうゆ 塩 トマトピューレ 和風ごまドレッシング	577kcal 34.6g 17.9g	709kcal 40.2g 20.5g	
	ごぼうサラダ サバのバジルソースかけ	砂糖	ツナ サバ切身	ごぼう 人参 枝豆 レモン果汁 バジル	濃口しょうゆ みりん			
	ごはん 豆腐のキムチスープ	米 油 砂糖	豚肉 木綿豆腐 米みそ	奈良の大根キムチ 大根 玉ねぎ もやし 青ねぎ にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ みりん トウバンジャン 酢 濃口しょうゆ 塩	658kcal 22.0g 18.3g	726kcal 24.0g 20.2g	
13日(木)	チンゲンサイのナムル お好み焼き風つくね	砂糖 ごま油 白ごま	お好み揚げ	チンゲンサイ コーン 人参				
	減量パン クリームスパゲティ	パン スパゲティ シチュールウ 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ ほうれん草 コーン	コンソメ 塩 こしょう	608kcal 21.4g 18.7g	765kcal 26.3g 22.4g	
	れんこんサラダ フルーツゼリー ミルク	れんこん 人参 フルーツゼリー ミルク(コーヒー)	チキンハム	れんこん 人参 三種果実のまぜまぜゼリー	フレンチドレッシング			
17日(月)	減量ごはん 血うどんの具 血うどん(単配) 大根サラダ 肉団子(小:2こ、中:3こ)	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 血うどん麺	豚肉 チキンハム たれ付きミートボール	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン 大根 コーン	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 こしょう 塩 ねぎごまドレッシング	744kcal 21.6g 24.4g	844kcal 24.7g 28.2g	
	18日(火)	ごはん さつまいも	米 さつまいも					
		れんこんの梅和え 照り焼きハンバーグ	砂糖 砂糖 でん粉	木綿豆腐 米みそ 茎わかめ ハンバーグ	玉ねぎ 大根 ごぼう 青ねぎ れんこん 人参	だしパック 梅ダレ 濃口しょうゆ みりん 酢 濃口しょうゆ みりん 酒	716kcal 26.4g 15.9g	791kcal 29.2g 16.5g
食パン ツナサラダ ささみカツ スライスチーズ ABCスープ		食パン 油 ABCマカロニ 油	ツナ ささみカツ スライスチーズ ショルダーベーコン	きゅうり 人参	和風ごまドレッシング コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	640kcal 29.6g 23.9g	768kcal 33.9g 27.7g	
20日(木)	ごはん かしわのすき焼き	米 糸こんにゃく 麩 油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	白菜 玉ねぎ 人参 白ねぎ	濃口しょうゆ みりん 酒 だしパック	737kcal 32.5g 17.0g	822kcal 37.0g 19.2g	
	黒枝豆 白身魚の和風フライ	油	ホキ和風フライ	黒枝豆	塩			
	減量パン 焼きそば	パン 焼きそば麺 油	豚肉 青のり	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう	649kcal 23.3g 23.4g	860kcal 29.7g 29.6g	
21日(金)	ブロッコリーのソテー コーンしゅうまい(小1こ、中:2こ)	油	チキンウインナー コーンしゅうまい	ブロッコリー 玉ねぎ	濃口しょうゆ 塩 こしょう			
	ごはん 春雨スープ	米 春雨 油	ロースハム	玉ねぎ 人参 大根 にら	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	618kcal 18.5g 15.4g	697kcal 21.2g 17.3g	
	チンゲンサイのソテー 揚げ餃子(小:2こ、中:3こ)	油	ツナ 餃子	チンゲンサイ 人参 ぶなしめじ	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう			
25日(火)	麦ごはん ひき肉ときのこのカレー	米 大麦 じゃがいも カレールウ 油	鶏ひき肉 豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ エリンギ	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	737kcal 20.5g 18.0g	849kcal 23.3g 21.0g	
	豆と海藻のサラダ フルーツ白玉	豆と海藻のサラダ フルーツ白玉	海藻ミックス ミックスピーズ	キャベツ	中華ドレッシング			
	パン、黒豆きな粉クリーム 根菜スープ	パン 黒豆きな粉クリーム さつまいも 油	チキンウインナー	人参 ごぼう れんこん パセリ	コンソメ こしょう 塩 濃口しょうゆ 和風ごまドレッシング	663kcal 28.7g 24.7g	793kcal 33.3g 27.4g	
26日(水)	ポパイサラダ チキンのオニオンソースかけ	砂糖 油 でん粉	ツナ グリルチキン	ほうれん草 人参 玉ねぎ	濃口しょうゆ 酒 みりん			
	27日(木)	ごはん 含め煮	米 里芋 じゃがいも 砂糖 油	豚ひき肉 厚揚げ	大根 人参 グリーンピース 人参 青ピーマン	だしパック 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酒 塩 濃口しょうゆ 酒 塩	765kcal 27.4g 18.7g	860kcal 30.5g 20.9g
		しらたきとひじきの炒め煮 サケメンチカツ	糸こんにゃく(白) 砂糖 油	しそひじき 鮭メンチカツ				
りんごパン ミートボールのスープ		パン 油	肉団子 ショルダーベーコン	ドライアップル 人参 玉ねぎ 白菜 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	641kcal 24.3g 22.7g	785kcal 29.0g 26.1g	
28日(金)	切干大根のサラダ オムレツトマトソースかけ	砂糖	おさかなソーセージ プレーンオムレツ	切干大根 コーン ダイストマト缶	フレンチドレッシング トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ			
	ハロウィン 31日(月)	ごはん ハヤシチュー	米 じゃがいも ハヤシルウ 油 マーガリン 油	牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンピース ぶなしめじ ほうれん草 コーン	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう	812kcal 23.3g 28.4g	970kcal 29.3g 36.2g
		ほうれん草のソテー ウインナー(小:1こ、中:2こ)		ショルダーベーコン チキンウインナー				
ハロウィンデザート(単配)		パン						

奈良県産の食材は、太字で表しています。

