

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 17歳未満 たんぱく質 脂質	中学生 17歳以上 たんぱく質 脂質
2日(月)	ごはん わかめスープ 豚肉のブルコギ ぎょうざ(小2こ・中3こ)	米 油 砂糖 油	ローズハム わかめ 木綿豆腐 豚肉	えのきたけ 玉ねぎ コーン 人参 玉ねぎ 切干大根 にはんにく	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩 みりん	678kcal 22.8g 19.2g	791kcal 26.9g 22.9g
3日(火)	減量ごはん ひじきとツナのつくだに カレーうどん フルーツカクテル	米 白ごま 砂糖 油 うどん カレールー でん粉 カクテルゼリー	ひじき ツナ 豚肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 白ねぎ ミックスフルーツ	濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ 塩 だしパック	666kcal 19.7g 19.3g	767kcal 22.8g 22.4g
4日(水)	減量パン チキンの塩こうじスパゲティ れんこんのソテー キャベツ入りつくね ミルク	パン スパゲティ オリーブオイル 油 ミルク(コーヒー)	鶏肉 鶏ひき肉 キャベツ入り平つくねソース味	キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ にはんにく れんこん 枝豆 にはんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩こうじ漬けの素 塩 酒 濃口しょうゆ	626kcal 26.9g 20.3g	766kcal 32.2g 23.1g
5日(木)	ごはん こぎつねごはんの具 どさんこ汁 ちくわ磯辺揚げ	米 油 砂糖 じゃがいも 油 天ぷら粉	鶏ひき肉 うすあげ 木綿豆腐 わかめ 米みそ 焼き竹輪 青のり	人参 しょうが 小松菜 コーン	みりん 酒 濃口しょうゆ だしパック だしパック	691kcal 26.4g 17.6g	837kcal 33.6g 21.7g
6日(金)	パン ビーナッツクリーム お豆のスープ ハムとブロッコリーのサラダ ハンバーグデミグラスソース	パン ビーナッツクリーム 油 砂糖	豚肉 ミックスドビーンズ ローズハム ハンバーグ	玉ねぎ 人参 セロリー パセリ ブロッコリー	コンソメ 濃口しょうゆ こしょう トマトドレッシング デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん	680kcal 28.5g 28.2g	804kcal 33.5g 32.2g
10日(火)	ごはん まいだけのみそ汁 おかか和え さけメンチカツ ブルーベリーゼリー(単配)	米 油 砂糖 じゃがいも 油 天ぷら粉	うすあげ 木綿豆腐 米みそ 味付けおかか さけメンチカツ	玉ねぎ 人参 まいだけ 青ねぎ 人参 ほうれん草 白菜	だしパック 濃口しょうゆ	665kcal 24.9g 15.2g	721kcal 27.2g 16.3g
11日(水)	パン りんごジャム 根菜のポトフ マカロニサラダ オムレツトマトソース	パン りんごジャム 油 砂糖 でん粉	豚肉 チキンハム プレーンオムレツ	しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ パセリ きゅうり 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 中華ドレッシング トマトケチャップ 濃口しょうゆ	653kcal 25.4g 22.7g	789kcal 29.6g 26.3g
12日(木)	ごはん 秋野菜の豚汁 塩昆布和え たらのみぞれかけ さつまいもパン	米 さつまいも 油 ごま油 油 砂糖 でん粉 パン さつまいも	豚肉 うすあげ 米みそ 塩昆布 たら天ぷら	人参 ごぼう 青ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 大根おろし しょうが	だしパック 濃口しょうゆ みりん 濃口しょうゆ だしパック	725kcal 25.4g 17.8g	804kcal 27.8g 20.5g
13日(金)	豆乳コーンスープ おさかなサラダ 照り焼きチキン	じゃがいも マーガリン	チキンウインナー 豆乳 おさかなソーセージ 鶏の照り焼き	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン クリームコーン缶 パセリ キャベツ 人参	コンソメ 塩 こしょう フレンチドレッシング	645kcal 30.6g 23.7g	784kcal 34.9g 27.1g
16日(月)	ごはん 春雨スープ しぐれ煮 コーンしゅうまい(小2こ・中3こ)	米 春雨 油 ごま油 突きこんにゃく 砂糖 油 コーンしゅうまい	肉団子 豚肉 コーンしゅうまい	玉ねぎ だけのこ 人参 にはんにく ごぼう しょうが	塩 こしょう 中華スープ 濃口しょうゆ 酒 だしパック	677kcal 21.6g 19.1g	786kcal 25.4g 22.6g
17日(火)	ごはん そぼろ大根汁 ひじききめ煮 さばの味噌煮	米 油 突きこんにゃく でん粉 砂糖 油	鶏ひき肉 ひじき うすあげ 大豆 さばの味噌煮	しょうが 大根 人参 小松菜 人参	濃口しょうゆ みりん だしパック だしパック 濃口しょうゆ	710kcal 28.5g 25.4g	772kcal 31.0g 26.9g
18日(水)	パン ハヤシチュー ごぼうサラダ ささみフライ	パン じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉 ささみカツ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ごぼう 人参 枝豆	こしょう トマトピューレ トマトケチャップ デミグラスソース 和風ごまドレッシング	680kcal 26.4g 28.2g	835kcal 30.7g 34.0g
19日(木)	ごはん 手煮 キャベツのごま和え 照り焼き豆腐ハンバーグ	米 里手 油 突きこんにゃく 砂糖 砂糖 でん粉	牛肉 豆腐ハンバーグ	人参 ぶなしめじ なめこ 白ねぎ キャベツ ほうれん草 人参	だしパック 酒 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ ごま和えの素 濃口しょうゆ みりん	709kcal 25.2g 21.2g	793kcal 27.7g 24.6g
20日(金)	パン(切り込み) キャベツソテー ウインナーソースがけ ポークビーンズ	パン 油 マーガリン 砂糖 油	ポークスティックスキンレス 豚肉 ミックスドビーンズ	キャベツ キャベツ 玉ねぎ 人参 黄パプリカ ぶなしめじ パセリ	塩 こしょう トマトケチャップ トンカツソース コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう	608kcal 26.1g 21.8g	740kcal 31.0g 25.0g
23日(月)	ごはん スタミナ丼の具 アスパラのナムル 大学いも(小2こ・中3こ)	米 糸こんにゃく(白) 砂糖 ごま油 砂糖	豚肉 厚揚げ わかめ	玉ねぎ 人参 もやし だけのこ にはんにく しょうが にはんにく キャベツ アスパラガス	トウバンジャン 濃口しょうゆ 酒 みりん ねぎごまドレッシング	757kcal 22.0g 25.0g	848kcal 24.8g 29.1g
24日(火)	ごはん さつまいも汁 そうめんサラダ あじのしょうが漬け焼き	米 さつまいも ぶしどうめん	うすあげ 木綿豆腐 米みそ あじしょうが漬け焼き	大根 人参 青ねぎ きゅうり 人参	だしパック 和風ごまドレッシング	639kcal 25.1g 15.0g	709kcal 26.8g 16.5g
25日(水)	減量パン きのこのクリームスパゲティ カレーボール(2こ) ナタデココフルーツ	パン スパゲティ シチュールウ 油 油	鶏肉 カレーボール	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ えのきたけ パセリ ナタデココ ミックスフルーツ	コンソメ 塩 こしょう	649kcal 21.3g 21.9g	790kcal 25.7g 24.9g
26日(木)	ごはん がしわのすき焼き 奈良県産黒枝豆 豆腐ナゲット(小2こ・中3こ)	米 突きこんにゃく 砂糖 油	すこやかふりかけおかか 鶏肉 焼き豆腐 焼きさ ふんわり野菜揚げ	えのきたけ 白ねぎ 白菜 人参 春菊 黒枝豆	濃口しょうゆ だしパック	653kcal 22.5g 18.3g	763kcal 26.0g 22.8g
27日(金)	米粉パン オニオンスープ 彩り野菜ソテー 栗コロッケ	米粉パン マカロニ じゃがいも 油 油	チキンウインナー 豚肉 栗入りポテトコロッケ	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	濃口しょうゆ コンソメ こしょう 塩 こしょう コンソメ	637kcal 25.3g 23.0g	777kcal 30.4g 27.5g
30日(月)	麦ごはん さつまいもカレー 福神漬け 切干大根の中華サラダ	米 大麦 さつまいも じゃがいも カレールー 油	豚肉 チキンハム	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 福神漬け 切干大根 人参 きゅうり	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 中華ドレッシング	725kcal 18.9g 19.9g	839kcal 21.4g 23.2g
31日(火)	ごはん じゃがいものみそ汁 ツナ入り海藻サラダ 大和ポークのメンチカツ ハロウィンデザート(単配)	米 じゃがいも 糸こんにゃく(白) 油 かぼちゃプリン	うすあげ 米みそ 海菜ミックス ツナ 大和ポークのメンチカツ	玉ねぎ 人参 青ねぎ キャベツ	だしパック 青じそドレッシング	793kcal 24.1g 26.2g	864kcal 26.4g 27.9g

奈良県産の食材は、太字で表しています。
外国産の食材は、斜体で表しています。

かしのすき焼きは、奈良県の郷土料理です。

10月 旬の食材



献立表・給食日より
カラー版はHPにて
公開中です!⇒

