

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	米					
	わかめスープ	油	ロースハム わかめ 木綿豆腐	えのきたけ 玉ねぎ コーン	中華スープ 濃口しょうゆ	678kcal	791kcal
	豚肉のブルコギ	砂糖 油	豚肉	人参 玉ねぎ 切干大根 にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん	22.8g	26.9g
3日 (火)	ぎょうざ (小2こ・中3こ)		ぎょうざ				
	減量ごはん	米					
	ひじきとツナのつくだに	白ごま 砂糖 油	ひじき ツナ		濃口しょうゆ みりん 酒	666kcal	767kcal
4日 (水)	カレーうどん	うどん カレールー でん粉	豚肉 うすあげ	玉ねぎ 人参 白ねぎ	濃口しょうゆ 塩 だしパック	19.7g	22.8g
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		ミックスフルーツ		19.3g	22.4g
	減量パン	パン					
5日 (木)	チキンの塩こうじスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 エリンギ にんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう	626kcal	766kcal
	れんこんのソテー	油	鶏ひき肉	れんこん 枝豆 にんにく	塩 酒 濃口しょうゆ	26.9g	32.2g
	キャベツ入りつくね		キャベツ入り平つくねソース味			20.3g	23.1g
6日 (金)	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ	ハンバーグ		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	28.2g	32.2g
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖					
	ハンバーグデミグラスソース	砂糖					
10日 (火)	ごはん	米					
	まいだけのみそ汁		うすあげ 木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 まいだけ 青ねぎ	だしパック	665kcal	721kcal
	おなかか和え		味付けおなか	人参 ほうれん草 白菜	濃口しょうゆ	24.9g	27.2g
11日 (水)	パン りんごジャム	パン りんごジャム					
	根菜のポトフ	油	豚肉	しょうが 玉ねぎ 大根 れんこん キャベツ パセリ	コンソメ 濃口しょうゆ 塩	653kcal	789kcal
	マカロニサラダ	マカロニ	チキンハム	きゅうり 人参	中華ドレッシング	25.4g	29.6g
12日 (木)	秋野菜の豚汁	さつまいも 油	豚肉 うすあげ 米みそ	人参 ごぼう 青ねぎ	だしパック	725kcal	804kcal
	塩昆布和え	ごま油	塩昆布	キャベツ 人参 ほうれん草	濃口しょうゆ	25.4g	27.8g
	たらのみぞれかけ	油 砂糖 でん粉	たら天ぷら	大根おろし しょうが	みりん 濃口しょうゆ だしパック	17.8g	20.5g
13日 (金)	豆腐コーンスープ	じゃがいも マーガリン	チキンウインナー 豆乳	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン クリームコーン缶 パセリ	コンソメ 塩 こしょう	645kcal	784kcal
	おさかなサラダ		おさかなソーセージ	キャベツ 人参	フレンチドレッシング	30.6g	34.9g
	照り焼きチキン		鶏の照り焼き			23.7g	27.1g
16日 (月)	春雨スープ	春雨 油 ごま油	肉団子	玉ねぎ だけのこ 人参 にら	塩 こしょう 中華スープ	677kcal	786kcal
	しぐれ煮	突きこんにゃく 砂糖 油	豚肉	ごぼう しょうが	濃口しょうゆ 酒 だしパック	21.6g	25.4g
	コーンしゅうまい (小2こ・中3こ)		コーンしゅうまい			19.1g	22.6g
17日 (火)	ごはん	米					
	そぼろ大根汁	油 突きこんにゃく でん粉	鶏ひき肉	しょうが 大根 人参 小松菜	濃口しょうゆ みりん だしパック	710kcal	772kcal
	ひじききめ煮	砂糖 油	ひじき うすあげ 大豆	人参	だしパック 濃口しょうゆ	28.5g	31.0g
18日 (水)	パン	パン					
	ハヤシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	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	680kcal	835kcal
	ごぼうサラダ			ごぼう 人参 枝豆	和風ごまドレッシング	26.4g	30.7g
19日 (木)	手煮	里芋 油 突きこんにゃく 砂糖	牛肉	人参 ぶなしめじ なめこ 白ねぎ	だしパック 酒 濃口しょうゆ	709kcal	793kcal
	キャベツのごま和え			キャベツ ほうれん草 人参	濃口しょうゆ ごま和えの素	25.2g	27.7g
	照り焼き豆腐ハンバーグ	砂糖 でん粉	豆腐ハンバーグ		濃口しょうゆ みりん	21.2g	24.6g
20日 (金)	パン (切り込み)	パン					
	キャベツソテー	油 マーガリン		キャベツ	塩 こしょう	608kcal	740kcal
	ウインナーソースがけ		ポークスティックスキンレス		トマトケチャップ トンカツソース	26.1g	31.0g
23日 (月)	ごはん	米					
	スタミナ丼の具	糸こんにゃく(白) 砂糖	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ 人参 もやし だけのこ にんにく しょうが にら	とうもろこし 濃口しょうゆ 酒 みりん	757kcal	848kcal
	アスパラのナムル	ごま油 砂糖	わかめ	キャベツ アスパラガス	ねぎごまドレッシング	22.0g	24.8g
24日 (火)	ごはん	米					
	さつまいも	さつまいも	うすあげ 木綿豆腐 米みそ	大根 人参 青ねぎ	だしパック	639kcal	709kcal
	そうめんサラダ	ふしどうめん		きゅうり 人参	和風ごまドレッシング	25.1g	26.8g
25日 (水)	減量パン	パン					
	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	649kcal	790kcal
	カレーボール (2こ)	油	カレーボール			21.3g	25.7g
26日 (木)	ごはん	米					
	かしわのすき焼き	突きこんにゃく 砂糖	鶏肉 焼き豆腐 焼きふ	えのきたけ 白ねぎ 白菜 人参 春菊	濃口しょうゆ だしパック	653kcal	763kcal
	奈良県産黒枝豆		黒枝豆			22.5g	26.0g
27日 (金)	米粉パン	米粉パン					
	オニオンスープ	マカロニ じゃがいも 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 パセリ	濃口しょうゆ コンソメ こしょう	637kcal	777kcal
	彩り野菜ソテー	油	豚肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう コンソメ	25.3g	30.4g
30日 (月)	麦ごはん	米 大麦					
	さつまいもカレー	さつまいも じゃがいも カレールー 油	豚肉	ぶなしめじ 玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう	725kcal	839kcal
	福神漬			福神漬		18.9g	21.4g
31日 (火)	ごはん	米					
	じゃがいものみそ汁	じゃがいも	うすあげ 米みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	だしパック	793kcal	864kcal
	ツナ入り海藻サラダ	糸こんにゃく(白)	海菜ミックス ツナ	キャベツ	青じそドレッシング	24.1g	26.4g

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。

かしわのすき焼きは、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!⇒

