



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
1日 (火)	ごはん	米	木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ	だしパック	687kcal	753kcal
	きのこのみそ汁			えのきたけ 青ねぎ		27.8g	31.1g
	切干大根の煮物	砂糖 油	鶏肉	切干大根 人参 枝豆	濃口しょうゆ みりん だしパック	17.0g	17.8g
2日 (水)	減量パン	パン					
	豆乳スープバゲティ	スパゲティ 油	ショルダーベーコン 豆乳	玉ねぎ 人参 大根 小松菜 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	647kcal	780kcal
	ブロッコリーのソテー	油	ツナ	ブロッコリー コーン	塩 こしょう コンソメ	23.8g	28.9g
3日 (木)	ごはん	米					
	わかめスープ	油	ロースハム 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 大根	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	697kcal	801kcal
	豚肉のブルコギ	白ごま 油 砂糖 ごま油	豚肉	玉ねぎ もやし にら	濃口しょうゆ 酒 みりん 塩	22.3g	25.9g
4日 (金)	揚げ餃子(小：2こ、中：3こ)	油	餃子	ほうれん草 にんにく		23.1g	27.4g
	レーズンパン	パン		レーズン			
	ミートボールのトマト煮	じゃがいも 砂糖 油	豚ひき肉 ミートボール 大豆	玉ねぎ キャベツ ぶなしめじ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ	710kcal	875kcal
7日 (月)	スイートポテトサラダ、マヨネーズ	さつまいも ノンエッグマヨネーズ(個袋)	チキンハム	ダイストマト缶 にんにく	濃口しょうゆ みりん	24.4g	30.1g
	フルーツカクテル	カクテルゼリー		人参 コーン	塩	23.6g	26.5g
	減量ごはん	米		ミックスフルーツ缶			
8日 (火)	こぎつねうどん	うどん	かまぼこ うすあげ	玉ねぎ 人参 ぶなしめじ 青ねぎ	濃口しょうゆ みりん 塩 だしパック	682kcal	777kcal
	手作りちりめんぷりかけ	白ごま 砂糖 油	ちりめんじゃこ ツナ わかめ		濃口しょうゆ みりん 酒	27.6g	31.8g
	竹輪の磯辺揚げ	天ぷら粉 油	竹輪 青のり			15.2g	17.0g
9日 (水)	ごはん	米					
	根菜の中華煮	里芋 でん粉 ごま油 油	豚ひき肉 厚揚げ	白菜 人参 大根 ごぼう しょうが	中華スープ 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ	706kcal	850kcal
	海藻サラダ		海藻ミックス	チンゲンサイ 切干大根	みりん 酒 塩	22.7g	27.7g
10日 (木)	しゅうまい(小：2こ、中：3こ)		野菜しゅうまい		ねぎごまドレッシング	21.3g	27.6g
	丸パン	パン					
	ボイル野菜			キャベツ 人参	塩		
11日 (金)	ハンバーグケチャップソース	砂糖	うす型ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース	645kcal	769kcal
	ABCスープ	アルファベットマカロニ 油	ショルダーベーコン	人参 玉ねぎ ブロッコリー	濃口しょうゆ	26.7g	30.6g
	ミルメーク	ミルメーク(コーヒー)			コンソメ 塩 こしょう	22.8g	25.4g
12日 (土)	ごはん	米					
	豚汁	突きこんにゃく さつまいも	豚肉 木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ	だしパック	831kcal	918kcal
	きんぴらごぼう	砂糖 油	筍わかめ	ごぼう 人参	濃口しょうゆ みりん	29.2g	32.4g
13日 (日)	サケメンチカツ	油	鮭メンチカツ			24.5g	27.1g
	ブルーベリータルト(単配)	お米deブルーベリータルト					
14日 (月)	パン	パン					
	かぼちゃポターージュ	じゃがいも 油 シチュールウ	鶏肉	うらごしかぼちゃ 玉ねぎ 人参	コンソメ 塩 こしょう	726kcal	884kcal
	ほうれん草のソテー	マーガリン 油	ベーコン	かぼちゃ パセリ	濃口しょうゆ 塩 こしょう	24.0g	28.9g
15日 (火)	カレーボール(小：2こ、中：2こ)	油	カレーボール	玉ねぎ ほうれん草 コーン		25.8g	29.6g
	ごはん	米					
	大根のすまし汁	マカロニ	平天 木綿豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 大根	だしパック 濃口しょうゆ 塩 みりん 酒	686kcal	764kcal
16日 (水)	マカロニサラダ	油	チキンハム	きゅうり 人参	中華ドレッシング	23.9g	27.2g
	栗コロッケ		栗入りポテトコロッケ			14.8g	16.4g
	パン、りんごジャム	パン りんごジャム					
17日 (木)	かぼちゃのカレーそば煮	じゃがいも 砂糖	鶏ひき肉 大豆 厚揚げ	人参 玉ねぎ かぼちゃ れんこん	だしパック カレー粉 濃口しょうゆ	712kcal	869kcal
	豚肉ときのこのソテー	マーガリン 油 でん粉	豚肉	玉ねぎ エリンギ えのきたけ	みりん 酒	33.4g	39.2g
	鶏肉の塩こうじ焼き	ごま油	鶏肉		ほん酢 酒 こしょう	22.8g	26.9g
18日 (金)	ごはん	米					
	ほうれん草のみそ汁		うすあげ 米みそ	ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ 切干大根	だしパック	707kcal	783kcal
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー 人参	ごま和えの素	25.4g	28.4g
19日 (土)	ニシンの磯辺天ぷら	油	ニシン磯辺天ぷら			21.7g	23.9g
20日 (日)	米粉パン	米粉パン					
	お豆のスープ	じゃがいも 油	鶏肉 ミックスドビーンズ	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ	606kcal	738kcal
	キャベツとコーンのサラダ			キャベツ 人参 コーン	フレンチドレッシング	27.3g	32.6g
21日 (月)	イカメンチカツ	油	イカメンチカツ			19.6g	22.8g
22日 (火)	ごはん、味付けのり	米	味付けのり				
	ごんざ	こんにゃく 里芋 砂糖	厚揚げ 竹輪	大根 人参	だしパック 濃口しょうゆ	717kcal	797kcal
	切干大根の梅和え	砂糖	ひじき	切干大根 コーン 梅ペースト	濃口しょうゆ みりん 酒	26.5g	29.7g
23日 (水)	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 酒 みりん	16.8g	18.0g
	ごはん	米					
	ミートボール入りカレー		鶏ひき肉 ミートボール	玉ねぎ 人参 グリンピース	濃口しょうゆ ウスターソース	720kcal	828kcal
24日 (木)	ツナと白菜のサラダ	じゃがいも カレールウ 油	ツナ	白菜 人参	カレー粉 塩 こしょう	20.0g	22.8g
	フルーツゼリー	カットゼリー(梨)		ミックスフルーツ缶	和風ごまドレッシング	17.2g	20.1g
	パン、黒豆きな粉クリーム	パン 黒豆きな粉クリーム					
25日 (金)	ミネストローネ	マカロニ 砂糖 油	ショルダーベーコン 大豆	なす 人参 玉ねぎ セロリ	コンソメ トマトケチャップ トマトピューレ	667kcal	807kcal
	ポテトのバジルソテー	じゃがいも オリーブオイル	鶏ひき肉	玉ねぎ バジル レモン果汁	濃口しょうゆ 塩 こしょう	26.0g	30.7g
	クリスピーチキン	油	ピヨピヨクリスピー		濃口しょうゆ 塩 こしょう	23.7g	27.8g
26日 (土)	ジョア ※牛乳無し		ジョア(プレーン)				
	さつまいもごはん	米 さつまいも			塩		
	五目スープ	油	鶏肉	白菜 玉ねぎ 人参 もやし	中華スープ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	706kcal	775kcal
27日 (日)	大根サラダ		チキンハム	大根 人参	中華ドレッシング	23.3g	25.2g
	白身魚の甘酢あんかけ	油 砂糖 でん粉	白身魚の天ぷら		酢 濃口しょうゆ トマトケチャップ	17.6g	19.1g
	減量パン	パン					
28日 (月)	塩焼きそば	焼きそば麺 油 ごま油	豚肉	小松菜 人参 玉ねぎ	中華スープ 濃口しょうゆ	688kcal	855kcal
	花野菜のサラダ			もやし にら にんにく	塩 こしょう オイスターソース	27.3g	32.4g
	ポロニアステーキ		粗挽きポロニアステーキ	ブロッコリー カリフラワー	ねぎごまドレッシング	28.1g	33.0g
29日 (火)	ごはん	米					
	豆乳みそスープ	じゃがいも 油	チキンウインナー 豆乳 米みそ	玉ねぎ 人参 小松菜	コンソメ 塩 こしょう	684kcal	759kcal
	ピラフ風ごはんの具	砂糖 でん粉 油	鶏ひき肉	人参 玉ねぎ コーン 枝豆 にんにく	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	23.1g	25.8g
30日 (水)	オムレットマトソースがけ	砂糖	プレーンオムレツ	ダイストマト缶	トマトケチャップ トンカツソース	17.2g	18.9g
	濃口しょうゆ						
	減量ごはん	米					
31日 (木)	ちゃんぽん	スパゲティ 油	豚肉 かまぼこ	白菜 人参 玉ねぎ	塩 こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	790kcal	879kcal
	れんこんサラダ		ツナ	もやし コーン 青ねぎ にんにく	濃口しょうゆ 塩 こしょう	22.4g	25.1g
	春巻き	油	野菜春巻き	れんこん 枝豆	フレンチドレッシング	24.1g	26.6g
ハロウィン	パン	パン					
	キャベツソテー	油		キャベツ 人参	濃口しょうゆ 塩 こしょう	615kcal	741kcal
	ウインナーソースがけ	砂糖 でん粉	ボークウインナー		トンカツソース 濃口しょうゆ	22.8g	27.0g
ハロウィン	さつまいものポトフ	さつまいも 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 ごぼう	濃口しょうゆ	23.4g	25.7g
	ごはん	米					
	ハヤシシチュー	じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参 エリンギ グリンピース	ウスターソース トマトケチャップ	829kcal	928kcal
ハロウィン	こんにゃくサラダ	白糸こんにゃく		きゅうり チンゲンサイ 人参	トマトピューレ 塩 こしょう	24.5g	26.6g
	ささみフライ	油	ササミフライ		中華ドレッシング	24.2g	28.0g
	かぼちゃプリン(単配)	ハロウィンデザート					

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。

10月旬の食材



さつまいも



さといも



にんじん



ぶなしめじ



にら



くり



イワシ



サケ

献立表・給食だより
のカラー版はHPにて
公開中です! ⇒

