

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<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 | 中学生<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 1日<br>(水)                       | パン                                    | パン                                                                                                                         |                                         |                                   |                                        |                             |                             |
|                                 | ボークビーンズ                               | じゃがいも 砂糖                                                                                                                   | 豚肉 ミックスドビーンズ 大豆                         | 人参 玉ねぎ                            | コンソメ トマトケチャップ<br>トマトピューレ 塩 こしょう        | 582kcal<br>30.8g            | 727kcal<br>38.7g            |
|                                 | ブロッコリーのマヨサラダ                          |                                                                                                                            | ツナ                                      | ブロッコリー コーン 人参                     | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう                      | 18.5g                       | 22.0g                       |
| 2日<br>(木)                       | たらばのバジル焼き                             | オリーブ油                                                                                                                      | たら                                      | バジル レモン果汁                         | 塩 こしょう 濃口しょうゆ                          |                             |                             |
|                                 | ごはん<br>だぬき汁                           | 塩分の使用量が<br>小:2g以下、中:2.5g以下<br>の献立です!<br>  | 米 つきこんじゃく 平天 うすあげ                       | 大根 人参 えのきたけ 青ねぎ<br>しょうが           | だしバック 塩 濃口しょうゆ                         | 635kcal<br>26.4g            | 747kcal<br>30.9g            |
|                                 | マーボーなす                                |                                                                                                                            | でん粉 砂糖 鶏ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 米みそ                | なす 玉ねぎ 人参<br>しょうが にんにく            | 中華スープ トウバンジャン<br>濃口しょうゆ                |                             |                             |
|                                 | ささみフライ<br>ミルメークバナナ                    |                                                                                                                            | 油 ささみフライ<br>ミルメークバナナ                    |                                   |                                        |                             |                             |
| 3日<br>(金)                       | 黒糖パン                                  | パン 黒砂糖                                                                                                                     |                                         |                                   |                                        |                             |                             |
|                                 | 白菜と豆腐のスープ                             |                                                                                                                            | 木綿豆腐                                    | 白菜 玉ねぎ 人参                         | コンソメ 濃口しょうゆ 塩                          | 650kcal<br>25.4g            | 787kcal<br>29.1g            |
|                                 | スイートポテトサラダ<br>ハンバーグてりやきソース            | さつまいも<br>砂糖 でん粉                                                                                                            | ささみフレーク<br>ハンバーグ                        | 人参 枝豆                             | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう<br>濃口しょうゆ 酒 みりん      | 24.1g                       | 27.1g                       |
| お月見<br>献立                       | ごはん<br>里芋のみそ汁                         |                                                                                                                            | 米 里芋 厚揚げ 米みそ                            | 大根 人参 青ねぎ                         | だしバック                                  | 676kcal<br>26.7g            | 793kcal<br>29.9g            |
|                                 | さつまいもごはんの具                            | ごはんとおわけて<br>たべましょう!<br>                   | さつまいも 白ごま<br>油 砂糖                       |                                   | 濃口しょうゆ みりん                             |                             |                             |
|                                 | さばの香味焼き<br>お月見大福 (単配)<br>ジョア (ブルーベリー) |                                                                                                                            | 砂糖 白ごま<br>お月見大福<br>ジョア (ブルーベリー)         | さば<br>玉ねぎ                         | 濃口しょうゆ みりん 七味唐辛子                       |                             |                             |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   |                                        |                             |                             |
| 7日<br>(火)                       | ごはん<br>元氣肉じゃが                         |                                                                                                                            | 米 ごま油 白ごま じゃがいも<br>つきこんじゃく 砂糖           | 豚肉                                | 玉ねぎ 人参 なら にんにく                         | 635kcal<br>20.3g            | 752kcal<br>22.7g            |
|                                 | パンパンジーサラダ                             | 塩分の使用量が<br>小:2g以下、中:2.5g以下<br>の献立です!<br>  | 白ごま 砂糖 白ごま<br>ごま油                       | ささみフレーク 米みそ                       | もやし きゅうり 人参                            |                             |                             |
|                                 | 蒸ししゅうまい(小中2こ)                         |                                                                                                                            |                                         | コーンしゅうまい                          |                                        |                             |                             |
|                                 | 減量パン<br>焼きそば                          |                                                                                                                            | パン 焼きそば麺                                |                                   |                                        |                             |                             |
| 8日<br>(水)                       | 小松菜のおかマヨサラダ<br>ウインナー (小1・中2)          |                                                                                                                            |                                         | 豚肉                                | キャベツ 人参 玉ねぎ 青ピーマン                      | 600kcal<br>23.1g            | 810kcal<br>30.8g            |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         | かつお節<br>ウインナー                     | 小松菜 人参 もやし                             |                             |                             |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   | ウスターソース とんかつソース<br>塩 こしょう              |                             |                             |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   | ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ                      |                             |                             |
| 9日<br>(木)                       | ごはん<br>みぞれ汁                           | 塩分の使用量が<br>小:2g以下、中:2.5g以下<br>の献立です!<br> | 米                                       |                                   |                                        | 578kcal<br>21.7g            | 700kcal<br>26.0g            |
|                                 | こんにゃくサラダ                              |                                                                                                                            | しらたき                                    | 肉団子 木綿豆腐                          | 大根 人参 大根おろし                            |                             |                             |
|                                 | 鶏肉とさつまいもの甘唐煮                          |                                                                                                                            | さつまいも 砂糖 白ごま<br>鶏肉                      |                                   | キャベツ 人参                                |                             |                             |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   | 濃口しょうゆ 酒 みりん                           |                             |                             |
| 愛護<br>目<br>的<br>の<br>一          | パン ブルーベリージャム<br>オニオンスープ               | パン ブルーベリージャム<br>じゃがいも                                                                                                      |                                         | チキンウインナー                          | 玉ねぎ 小松菜                                | 629kcal<br>25.3g            | 749kcal<br>29.2g            |
|                                 | 大根サラダ                                 | 砂糖                                                                                                                         |                                         |                                   | 大根 人参 コーン 枝豆                           |                             |                             |
|                                 | 鮭ミンチカツ                                |                                                                                                                            |                                         | 鮭ミンチカツ                            |                                        | 22.0g                       | 25.5g                       |
| 14日<br>(火)                      | ごはん<br>豆乳みそ汁                          |                                                                                                                            | 米 じゃがいも 厚揚げ 豆乳 米みそ                      | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ                      | だしバック                                  | 586kcal<br>25.0g            | 711kcal<br>30.0g            |
|                                 | 鶏そぼろ丼の具                               | ごはんとおわけて<br>たべましょう!<br>                 | 砂糖 でん粉 白ごま<br>ごま油                       | 鶏ひき肉 ひきわり大豆                       | 酒 みりん 塩                                |                             |                             |
|                                 | たくあん和え                                |                                                                                                                            | 白ごま                                     | 塩昆布                               | 濃口しょうゆ みりん                             |                             |                             |
|                                 | パン                                    |                                                                                                                            | パン                                      |                                   |                                        |                             |                             |
| 15日<br>(水)                      | さつまいもときのこのシチュー                        | さつまいも シチュールー 油                                                                                                             |                                         | 鶏肉                                | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ                           | 614kcal<br>24.3g            | 769kcal<br>31.1g            |
|                                 | 白菜とコーンのサラダ                            | オリーブ油 砂糖                                                                                                                   |                                         | 白肉                                | 白菜 人参 コーン                              |                             |                             |
|                                 | 肉団子と野菜の甘酢あん                           | でん粉 砂糖                                                                                                                     |                                         | 肉団子                               | 玉ねぎ 赤パプリカ 人参                           |                             |                             |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   | 濃口しょうゆ 酢                               |                             |                             |
| 食<br>韓<br>育<br>国<br>の<br>日      | ごはん<br>キムチチゲ                          | ごはん<br>キムチチゲ                                                                                                               | 米 白ごま 白ごま<br>ごま油                        | 玉ねぎ 人参 白菜<br>白菜キムチ 青ねぎ            | 中華スープ 濃口しょうゆ コチュジャン                    | 626kcal<br>24.3g            | 733kcal<br>26.6g            |
|                                 | ナムル                                   |                                                                                                                            |                                         | もやし 小松菜 人参                        | 酢 濃口しょうゆ 塩                             |                             |                             |
|                                 | ヤンニョムチキン                              |                                                                                                                            | でん粉 油 砂糖 白ごま<br>鶏むね肉                    | にんにく                              | トマトケチャップ 濃口しょうゆ みりん<br>コチュジャン 酒 塩 こしょう |                             |                             |
| い<br>い<br>歯<br>の<br>日           | パン<br>根菜ポトフ                           | パン<br>根菜ポトフ                                                                                                                | さつまいも じゃがいも                             | 荒挽きつくね                            | 玉ねぎ 人参 れんこん                            | 671kcal<br>29.8g            | 815kcal<br>35.3g            |
|                                 | マカロニサラダ                               |                                                                                                                            | マカロニ                                    | ツナ                                | キャベツ 人参                                |                             |                             |
|                                 | ツナオムレツ                                |                                                                                                                            | ツナオムレツ                                  |                                   | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう                      |                             |                             |
| お<br>は<br>な<br>し<br>給<br>食      | ごはん<br>秋野菜カレー                         | ごはん<br>秋野菜カレー                                                                                                              | 米 大麥 大麥<br>さつまいも カレールー 油                | 鶏ひき肉 五種豆と五穀                       | 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ                           | 647kcal<br>16.7g            | 794kcal<br>19.4g            |
|                                 | 大根の甘酢漬け<br>フルーツポンチ                    |                                                                                                                            | 砂糖 アレンジダイスゼリー (5どう)<br>アレンジダイスゼリー (りんご) |                                   | 大根 ちも缶 パイン缶                            |                             |                             |
|                                 | ごはん<br>豚汁                             | ごはん<br>豚汁                                                                                                                  | 米 鶏肉 木綿豆腐 米みそ                           | 玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ                     | だしバック                                  | 609kcal<br>24.5g            | 779kcal<br>32.5g            |
|                                 | さつまいものきんぴら                            | さつまいも つきこんじゃく 砂糖<br>白ごま 白ごま<br>ごま油                                                                                         |                                         | 人参                                | 濃口しょうゆ みりん 酒                           |                             |                             |
|                                 | ちくわの天ぷら                               | 油 てんぷら粉                                                                                                                    | ちくわ                                     |                                   |                                        |                             |                             |
|                                 | パン<br>かぼちゃのポタージュ                      | パン<br>かぼちゃのポタージュ                                                                                                           | じゃがいも シチュールー 油                          | 鶏肉                                | かぼちゃ 玉ねぎ 人参                            | 638kcal<br>23.8g            | 801kcal<br>29.3g            |
|                                 | 豚肉のレモン炒め                              |                                                                                                                            |                                         | 豚肉                                | 玉ねぎ 赤ピーマン キャベツ<br>レモン果汁                |                             |                             |
|                                 | 豆腐ドーナツ                                | 米粉 でん粉 マーガリン 砂糖<br>ベーキングパウダー 油                                                                                             | 木綿豆腐                                    |                                   |                                        | 21.7g                       | 26.2g                       |
|                                 | 減量ごはん<br>ラーメン                         | 米 ちゃんぽん麺 白ごま<br>ごま油                                                                                                        | 豚肉 なんと                                  | キャベツ 人参 コーン                       | だしバック 中華スープ 濃口しょうゆ<br>こしょう             | 607kcal<br>22.1g            | 756kcal<br>26.8g            |
|                                 | 中華サラダ                                 | 砂糖 白ごま 白ごま<br>ごま油                                                                                                          | わかめ                                     | キャベツ コーン                          | 濃口しょうゆ 酢                               |                             |                             |
|                                 | 焼きぎょうざ (小中2個)                         |                                                                                                                            | 焼き目つきぎょうざ                               |                                   |                                        |                             |                             |
|                                 | 食パン<br>ミネストローネ                        | パン じゃがいも 油                                                                                                                 | 大豆                                      | キャベツ 玉ねぎ 人参                       | トマトケチャップ トマトピューレ<br>コンソメ 濃口しょうゆ こしょう   | 596kcal<br>24.7g            | 724kcal<br>29.4g            |
|                                 | ツナサラダ                                 |                                                                                                                            | ツナ                                      | キャベツ 人参                           | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう                      |                             |                             |
|                                 | ポロニアステーキ                              |                                                                                                                            | あらびきポロニアステーキ                            |                                   |                                        | 21.4g                       | 24.8g                       |
| 27日<br>(月)                      | ごはん<br>厚揚げの中華煮                        | 米 つきこんじゃく 白ごま<br>ごま油                                                                                                       | 鶏ひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ                         | 大根 人参 枝豆                          | 中華スープ 酒 濃口しょうゆ 塩                       | 648kcal<br>20.9g            | 838kcal<br>25.6g            |
|                                 | 春雨サラダ                                 | 砂糖 白ごま 白ごま<br>ごま油 春雨                                                                                                       | ささみフレーク                                 | キャベツ 人参                           | 濃口しょうゆ 酢                               |                             |                             |
|                                 | 野菜チヂミ                                 |                                                                                                                            | 野菜チヂミ                                   |                                   | 酢 濃口しょうゆ                               |                             |                             |
|                                 | ごはん<br>秋野菜の豚汁                         | ごはん<br>秋野菜の豚汁                                                                                                              | さつまいも つきこんじゃく 鶏肉 米みそ                    | 玉ねぎ 人参 大根 青ねぎ                     | だしバック                                  | 606kcal<br>22.2g            | 717kcal<br>25.1g            |
| 28日<br>(火)                      | 白菜の塩昆布和え                              | 白菜の塩昆布和え                                                                                                                   | 白ごま 塩昆布                                 | 白菜 人参 小松菜                         | 濃口しょうゆ                                 |                             |                             |
|                                 | カツオカツフライ                              |                                                                                                                            | 油 カツオカツ                                 |                                   |                                        |                             |                             |
|                                 | パン<br>ミートボールのケチャップ煮                   | パン じゃがいも 砂糖                                                                                                                | 肉団子                                     | 玉ねぎ 人参 パセリ                        | キャベツ                                   | 643kcal<br>30.1g            | 786kcal<br>34.6g            |
|                                 | ごはん<br>ごぼうサラダ                         |                                                                                                                            |                                         | ごぼう 人参 コーン 枝豆                     | ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう                      |                             |                             |
| 29日<br>(水)                      | グリルチキン                                | でん粉 砂糖                                                                                                                     | グリルチキン                                  |                                   | 濃口しょうゆ 酒 みりん                           |                             |                             |
| ハ<br>ロ<br>ウ<br>イ<br>ン<br>献<br>立 | ごはん<br>カレースープ                         | ごはん<br>カレースープ                                                                                                              | 米 じゃがいも 油                               | 豚肉 大豆                             | 玉ねぎ 人参 大根 パセリ                          | 609kcal<br>22.2g            | 718kcal<br>25.1g            |
|                                 | ピラフの具                                 | スープに型抜き<br>人参が入っている                                                                                                        | 油                                       | 鶏肉                                | 玉ねぎ 人参                                 |                             |                             |
|                                 | かぼちゃ型ハンバーグ                            |                                                                                                                            | かぼちゃ型ハンバーグ                              |                                   |                                        | 19.5g                       | 21.7g                       |
| 31日<br>(金)                      | 減量パン<br>スパゲティボロネーゼ                    | パン スパゲティ 砂糖 オリーブ油                                                                                                          | 豚ひき肉 ひきわり大豆                             | 玉ねぎ 人参 にんにく しょうが<br>ぶなしめじ ダイストマト缶 | コンソメ トマトケチャップ<br>ウスターソース               | 716kcal<br>24.9g            | 879kcal<br>30.3g            |
|                                 | ナタデココフルーツ                             | ナタデココ<br>アレンジダイスゼリー (りんご)                                                                                                  |                                         | ちも缶 パイン缶                          |                                        |                             |                             |
|                                 | さつまいもコロッケ                             | 油                                                                                                                          | さつまいもコロッケ                               |                                   |                                        | 19.4g                       | 22.0g                       |
|                                 |                                       |                                                                                                                            |                                         |                                   |                                        |                             |                             |