



10月 献立表



御所市学校給食センター

献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名				分量 (g)	食品 群	アレルギー																																										
10月旬の食材							●のついている食材は御所市で、 ◆のついている食材は奈良県で 生産・製造された食材を使用する予定です。							1日(木)							2日(金)																																									
 にんじん							 さといも							 さつまいも							 かぶ																																									
 くり							 さけ							 さば																																																
★10月の注目献立★ ・豆腐のお好み焼き(6日) 給食センターでお好み焼きを手作ります。 卵や長芋を使わないので、豆腐を入れてかたく ならないように工夫しています！ ・さばのしょうが煮(15日) 給食センターの釜を使って手作ります。魚が 苦手な人もまずは一口！チャレンジしてくださいね。							おたのしみに！							わかめごはん ◆米 130 5 炊きこみわかめ 1.56 牛乳 1本 2 乳 筑前煮 23.4 1 鶏肉 鶏肉 19.5 1 竹輪 26 5 ◆突きこんにゃく 19.5 3 大根 39 4 ごぼう 15.6 4 れんこん 10.4 4 干ししいたけ 0.91 4 米油 0.26 6 三温糖 2.6 5 ◆淡口しょうゆ 2.6 ◆濃口しょうゆ 1.56 酒 1.3 みりん 1.3 だしパック 1.95 切干大根の梅和え ツナ 7.8 1 切干大根 6.5 4 コーン 9.1 4 梅だれ 3.9 ◆濃口しょうゆ 1.3 ◆酢 0.65 三温糖 0.52 いわしハンバーグ いわし入りハンバーグ(40g) 1こ 1 大豆 ◆濃口しょうゆ 1.7 三温糖 0.8 みりん 1 酒 0.7 でん粉 0.2							パン ●パン 80 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 コーンポタージュ ショルダーベーコン 10.4 1 豚肉 じゃがいも 32.5 5 玉ねぎ 28.6 4 人参 15.6 3 ぶなしめじ 10.4 4 コーン 19.5 4 パセリ 0.04 3 クリームコーン 32.5 5 シチュールウ 13 6 小麦・乳 大豆・鶏肉 豚肉 塩 0.03 こしょう 0.03 米油 0.13 ブロッコリーのガリパタ炒め チキンハム 15.6 1 鶏肉 ブロッコリー 42.9 3 人参 13 3 米油 0.13 6 マーガリン 0.39 6 大豆 にんにく 0.13 4 コンソメ 0.65 ◆濃口しょうゆ 0.26 塩 0.03 ポロニアカツ ポロニアカツ(50g) 1こ 1 大豆・鶏肉 米油 2.1 6							エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 659kcal/26.3g/13.1g 中学生 802kcal/30.8g/14.3g							エネルギー/たんぱく質/脂質 633kcal/26.8g/21.3g 763kcal/31.7g/24.1g																											
5日(月)							6日(火)							7日(水)							8日(木)							9日(金)																																		
ごはん ◆米 100 5 牛乳 1本 2 乳 みそおでん 豚肉 15.6 1 豚肉 ◆板こんにゃく 19.5 5 竹輪 10.4 1 厚揚げ 19.5 1 大豆 じゃがいも 45.5 5 大根 39 4 人参 13 3 酒 1.04 ◆濃口しょうゆ 1.3 三温糖 2.6 塩 0.01 赤みそ 6.5 だしパック 2.6 キャベツのじゃこゆかり和え ちりめんじゃこ 3.9 2 キャベツ 32.5 4 コーン 10.4 4 白ごま 0.65 6 ゆかり 0.39 三温糖 0.39 ◆濃口しょうゆ 1.5 鶏そばろ井の具 鶏ひき肉 18.2 1 鶏肉 ひきわり大豆 10.4 1 大豆 玉ねぎ 19.5 4 人参 13 3 枝豆 6.5 4 大豆 しょうが 0.26 4 ◆濃口しょうゆ 3.51 三温糖 2.6 酒 0.65 みりん 1.3 塩 0.01 でん粉 0.26 ごま油 0.13							ごはん ◆米 100 5 牛乳 1本 2 乳 肉吸い 牛肉 19.5 1 牛肉 大豆 32.5 1 大豆 白菜 23.4 4 大根 23.4 4 玉ねぎ 19.5 4 ◆青ねぎ 3.9 3 ◆淡口しょうゆ 2.34 ◆濃口しょうゆ 1.3 酒 0.26 三温糖 0.52 塩 0.07 だしパック 3.25 里芋の煮物 豚ひき肉 13 1 豚肉 ◆突きこんにゃく 7.8 5 人参 13 3 里芋 32.5 5 米油 0.07 6 酒 0.65 しょうが 0.65 4 三温糖 1.04 5 ◆濃口しょうゆ 1.95 みりん 0.33 だしパック 0.13 でん粉 0.13 豆腐のお好み焼き 竹輪 10 1 ●木綿豆腐 9 1 大豆 キャベツ 15 4 ◆青ねぎ 3 3 薄力粉 12 5 小麦 だしパック 0.7 トンカツソース 2.2 ◆濃口しょうゆ 1 三温糖 0.6 でん粉 0.2							米粉パン ●米粉パン 80 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 カレースープ ベーコン 10.4 1 豚肉 大豆 6.5 1 大豆 玉ねぎ 26 4 大根 23.4 4 人参 13 3 ほうれん草 13 3 コンソメ 1.95 ◆淡口しょうゆ 2.21 カレー粉 0.26 塩 0.03 こしょう 0.03 米油 0.13 ささみとかぼちゃのサラダ とりささみ 10.4 1 鶏肉 かぼちゃ 26 3 ブロッコリー 10.4 3 ごぼう 6.5 4 ノンエッグマヨネーズ 3.9 6 和風ごまドレッシング 3.9 ハンバーグおろしソースがけ ハンバーグ(60g) 1こ 1 大豆・鶏肉 豚肉 大根おろし 5 4 ◆濃口しょうゆ 2 みりん 0.5 三温糖 0.8 でん粉 0.1							ごはん ◆米 100 5 ジョア 1.3本 2 乳 秋野菜の豚汁 豚肉 23.4 1 豚肉 ◆突きこんにゃく 11.7 5 ◆うすあげ 13 1 大豆 さつまいも 23.4 5 人参 13 3 ごぼう 10.4 4 ◆青ねぎ 3.9 3 米みそ 13 1 大豆 だしパック 3.9 米油 0.13 にんじんしりしり 人参 39 3 コーン 9.1 4 ツナ 9.1 1 ◆濃口しょうゆ 0.91 塩 0.13 こしょう 0.01 米油 0.13 サーモンフライ サーモンフライ(40g) 1こ 1 小麦・さけ 大豆 米油 2 6 目の愛護デー 献立							減量パン ●パン 62.5 5 小麦・乳 牛乳 1本 2 乳 豆乳スープスパゲティ 鶏肉 16.9 1 鶏肉 スパゲティ 23.4 5 小麦 人参 15.6 3 玉ねぎ 26 4 白菜 19.5 4 ぶなしめじ 10.4 4 豆乳 19.5 1 大豆 米みそ 11.7 1 大豆 コンソメ 0.39 塩 0.03 こしょう 0.01 米油 0.26 ほうれん草のソテー ロースハム 9.1 1 豚肉 人参 7.8 3 コーン 9.1 4 ほうれん草 52 3 ◆濃口しょうゆ 1.3 塩 0.01 こしょう 0.01 マーガリン 0.78 鶏のから揚げ 鶏肉(40g) 1こ 1 鶏肉 塩 0.1 こしょう 0.01 酒 0.4 ◆濃口しょうゆ 1.3 しょうが 0.4 にんにく 0.2 でん粉 8 米油 5							エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 613kcal/26.1g/16.6g 中学生 745kcal/31.6g/19.1g							エネルギー/たんぱく質/脂質 626kcal/23.7g/19.0g 741kcal/27.4g/22.1g							エネルギー/たんぱく質/脂質 606kcal/27.3g/11.2g 747kcal/33.4g/13.3g							エネルギー/たんぱく質/脂質 655kcal/29.4g/27.1g 759kcal/33.8g/29.5g						
ごはんとあわせて たべましょう！							減塩献立 今月は、このゴセンちゃん→ がついている日が塩分の使用量 小学生 2g 以下、中学生 2.5g 以下の 献立となっています。							献立表・給食だよりの カラー版はHPにて 公開中です！							いよいよ歯の日																																									
																																																														
エネルギー/たんぱく質/脂質 小学生 675kcal/19.4g/23.3g 中学生 779kcal/22.3g/24.7g							エネルギー/たんぱく質/脂質 598kcal/24.8g/21.8g 727kcal/29.5g/25.4g							エネルギー/たんぱく質/脂質 603kcal/28.0g/13.5g 703kcal/31.2g/14.6g							エネルギー/たんぱく質/脂質 625kcal/21.5g/24.6g 763kcal/26.0g/28.1g																																									

献立名・材料名	分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品 群	アレルギー	献立名・材料名	分量 (g)	食品 群	アレルギー
19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)			
ごはん ◆米	100	5		ごはん ◆米	100	5		パン ●パン	80	5	小麦・乳	麦ごはん ◆米 大麦	90 10	5 5		パン ●パン	80	5	小麦・乳
牛乳				牛乳				ジョア				牛乳				牛乳			
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	ジョア(プレーン)	1本	1	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳
かしわのすき焼き				ハ宝菜				ミートボールのトマト煮				ひき肉のカレー				かぼちゃの豆乳みそスープ			
鶏肉	23.4	1	鶏肉	豚肉	22.1	1	豚肉	豚ひき肉	13	1	豚肉	豚ひき肉	23.4	1	豚肉	チキンウインナー	19.5	1	鶏肉
◆白系こんにやく	28.6	5		かまぼこ	13	1		肉団子	32.5	1	小麦・大豆	ひきわり大豆	13	1	大豆	ぶなしめじ	10.4	4	
焼き豆腐	45.5	1	大豆	白菜	52	4					鶏肉・豚肉	じゃがいも	52	5		玉ねぎ	26	4	
焼き麩	6.5	5	小麦	玉ねぎ	39	4		大豆	10.4	1	大豆	玉ねぎ	52	5		人参	11.7	3	
白菜	45.5	4		人参	19.5	3		キャベツ	45.5	4		人参	52	4		かぼちゃ	28.6	3	
玉ねぎ	32.5	4		もやし	19.5	4		玉ねぎ	19.5	4		れんこん	23.4	3		豆乳	45.5	1	大豆
人参	13	3		ぶなしめじ	7.8	4		じゃがいも	39	5		ウスターソース	9.1	4		米みそ	3.9	1	大豆
白ねぎ	10.4	4		青ピーマン	6.5	3		ぶなしめじ	10.4	4		◆濃口しょうゆ	0.91		小麦・大豆	コンソメ	0.78		牛肉・大豆
米油	0.26	6		ごま油	0.13	6		ダイストマト缶	13	3		カレー粉	0.91			塩	0.03		
◆濃口しょうゆ	5.85		小麦・大豆	ごま油	0.13	6	ごま	トマトケチャップ	9.1			塩	0.16			こしょう	0.01		
三温糖	2.99	5		中華スープ	2.6		小麦・ごま 大豆・鶏肉 豚肉	トマトピューレ	5.2			こしょう	0.03		小麦・大豆	マーガリン	0.39	6	大豆
みりん	2.6							三温糖	1.3	5	牛肉・大豆	米油	0.26	6		キャベツ	0.13	6	
酒	1.95			でん粉	2.6	5		◆濃口しょうゆ	0.78		小麦・大豆	ブロッコリーのソテー				人参	10.4	3	
だしパック	2.6		さば	◆淡口しょうゆ	0.78			みりん	0.65			ベーコン	10.4	1	豚肉	コーン	9.1	4	
ほうれん草のごま和え				酒	0.91			バジル	0.07	3		ブロッコリー	39	3		ノンエッグマヨネーズ	6.5	6	
竹輪	9.1	1		塩	0.03			米油	0.13	6		玉ねぎ	15.6	4		レモン果汁	0.65	4	
◆ほうれん草	32.5	3		こしょう	0.03			スイートポテトサラダ				米油	0.09	6		塩	0.07		
人参	10.4	3		春雨のオイスター炒め				ピッコロハム	6.5	1	鶏肉	◆淡口しょうゆ	0.91		小麦・大豆	こしょう	0.01		
もやし	15.6	4		ロースハム	7.8	1	豚肉	さつまいも	32.5	5		コンソメ	0.52		牛肉・大豆	果コロッケ			
三温糖	1.3	5		●小松菜	26	3		コーン	6.5	4		米油	0.01			乗入りポテトコロッケ(40g)	1こ	5	小麦
◆濃口しょうゆ	3.25		小麦・大豆	コーン	10.4	4		枝豆	6.5	4	大豆	◆濃口しょうゆ	0.91			米油	4	6	
白ごま	0.65	6	ごま	春雨	13	5		白ごま	0.91	6	ごま	コンソメ	0.52			りんごジャム	1こ	5	リンゴ
厚焼き玉子				にんにく	0.17	4		ノンエッグマヨネーズ	5.2	6	小麦・大豆	こしょう	0.01						
◆厚焼き玉子(50g)	1こ	1	小麦・卵 大豆	米油	0.13	6	小麦・大豆	◆濃口しょうゆ	0.65		小麦・大豆	なたでココ	13	5					
				◆濃口しょうゆ	0.91		小麦・大豆	白身魚のフライ	0.91			みかん缶	13	4					
				オイスターソース	3.9		小麦・大豆	タラのフライ(50g)	1こ	1	小麦・大豆	黄桃缶	19.5	4	珪				
				塩	0.03			米油	4	6		パイ缶	13	4					
				こしょう	0.01														
				蒸ししゅうまい															
				野菜しゅうまい(18g)	3こ	1	小麦・大豆 鶏肉・豚肉												
				※小学生2こ															
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質			
小学生 598kcal/25.3g/17.1g				631kcal/22.3g/18.2g				630kcal/29.4g/16.5g				694kcal/21.2g/19.7g				677kcal/21.3g/26.6g			
中学生 705kcal/28.9g/18.4g				784kcal/27.3g/22.3g				776kcal/35.0g/20.1g				851kcal/25.3g/23.2g				806kcal/25.6g/30.4g			
26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
減量ごはん ◆米	90	5		ごはん ◆米	100	5		パン ●パン	80	5	小麦・乳	ごはん ◆米	100	5		減量パン ●パン	62.5	5	小麦・乳
牛乳				牛乳				牛乳				牛乳				牛乳			
牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳	牛乳	1本	2	乳
きのこのあんかけうどん				さつまいものみそ汁				かぶのポトフ				けんちん汁				ハヤシシチュー			
豚肉	23.4	1	豚肉	◆うすあげ	9.1	1	大豆	鶏肉	19.5	1	鶏肉	●木綿豆腐	32.5	1	大豆	豚肉	28.6	1	豚肉
玉ねぎ	26	4		さつまいも	36.4	5		玉ねぎ	26	4		◆うすあげ	6.5	1	大豆	じゃがいも	52	5	
人参	13	3		玉ねぎ	26	4		じゃがいも	45.5	5		◆突きこんにやく	19.5	5		玉ねぎ	45.5	4	
◆青ねぎ	3.9	3		人参	13	3		人参	10.4	3		大根	13	4		人参	13	3	
ぶなしめじ	7.8	4		◆青ねぎ	3.9	3		かぶ	26	4		人参	11.7	3		エリンギ	10.4	4	
えのきたけ	6.5	4		米みそ	13	1	大豆	れんこん	13	4		◆青ねぎ	1.95	3		グリーンピース	3.9	4	
うどん	58.5	5	小麦	だしパック	2.6		さば	パセリ	0.03	3		ごぼう	13	4		◆ハヤシルウ	13	6	小麦・大豆
しょうが	0.26	4		りっちゃんのげんきサラダ				コンソメ	2.21		牛肉・大豆	◆淡口しょうゆ	7.15		小麦・大豆	塩	0.03		豚肉
◆淡口しょうゆ	6.5		小麦・大豆	ロースハム	6.5	1	豚肉	◆淡口しょうゆ	1.56		小麦・大豆	みりん	0.65			こしょう	0.03		
みりん	1.56			キャベツ	32.5	4		塩	0.03			塩	0.26			トマトピューレ	3.9		
塩	0.1			きゅうり	10.4	4		こしょう	0.03			だしパック	5.2		さば	トマトケチャップ	6.5		
だしパック	2.6		さば	人参	6.5	3		米油	0.13	6		切干大根の煮物				米油	0.26	6	
でん粉	1.95	5		コーン	6.5	4		キャベツソテー				平天	10.4	1		小松菜のおかかマヨサラダ			
ひじきの含め煮				かつお節	0.33	1		キャベツ	45.5	4		人参	10.4	3		●小松菜	23.4	3	
ひじき	18.2	2		塩昆布	0.1	2	小麦・大豆 ゼラチン	人参	9.1	3		枝豆	6.5	4	大豆	人参	13	3	
◆うすあげ	7.8	1	大豆					カレー粉	0.09			切干大根	4.55	4		もやし	19.5	4	
人参	11.7	3		オリーブオイル	1.3	6		塩	0.13			◆濃口しょうゆ	3.25		小麦・大豆	かつお節	0.52	1	
大豆	13	1	大豆	◆酢	1.95			こしょう	0.01			三温糖	0.91	5		ノンエッグマヨネーズ	4.94	6	
だしパック	1.3		さば	三温糖	0.65	5		米油	0.13	6		みりん	0.39			◆濃口しょうゆ	0.78		小麦・大豆
◆濃口しょうゆ	3.9		小麦・大豆	鶏肉のマーマレード焼き				ウインナーソースがけ				だしパック	1.3		さば	かぼちゃドーナツ			
三温糖	1.95	5		鶏肉(40g)	1こ	1	鶏肉	ポークウインナー(30g)	1本	1	豚肉	米油	0.13	6		かぼちゃペースト	16	3	
米油	0.13	6		◆マーマレード	6	4		トマトケチャップ	4							豆乳	10	1	大豆
ツナわかめふりかけ				◆濃口しょうゆ	2		小麦・大豆	トンカツソース	1			さわらの塩こうじ焼き				薄力粉	16	5	小麦
わかめ	1.3	2		しょうが	0.3	4		三温糖	0.4	5		さわら(40g)	1こ	1	大豆	ベーキングパウダー	1		
ツナ	13	1		にんにく	0.3	4		ヨーグルト				塩こうじ漬けの素	4			三温糖	8	5	
米油	0.03	6						ソファール元気ヨーグルト(70g)	1こ	2	乳・ゼラチン	ひじきのつくだ煮	1こ	2	小麦・大豆	米油	5	6	
白ごま	1.04	6	ごま									しそひじき(8g)	1こ	2					
◆濃口しょうゆ	0.13		小麦・大豆																
みりん	0.91																		
酒	0.91																		
三温糖	0.33	5																	
塩	0.03																		
スイートポテト																			
スイートポテト(30g)	1こ	5																	
エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質				エネルギー/たんぱく質/脂質			
小学生 607kcal/25.1g/15.6g				626kcal/24.8g/19.5g				582kcal/25.7g/17.9g				591kcal/29.5g/16.6g				684kcal/23.2g/26.7g			
中学生 731kcal/30.4g/17.5g				735kcal/27.9g/21.3g				694kcal/29.6g/19.9g				692kcal/33.5g/18.0g				795kcal/27.1g/30.5g			

※分量は中学生量です。