

令和5年10月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

よくかんで
よくかんで
よくかんで

よくかんで食べるこ
こんない事があふよー

食べよう

ひみこのはがいーぜ

味覚の発達
脳の発達
肥満予防
歯の病気予防
胃腸快調
ガン予防
全力投球

郷土料理 6日

四国地方

香川県
愛媛県
徳島県
高知県

わかめうどん
香川県・徳島県

じゃこ天
愛媛県

キャベツのゆず和え
高知県

香川県は、うどんに必要な小麦・塩・しょうゆ・いりこの生産が盛んであったことから、うどん作りが盛りました。徳島県の鳴門の渦潮が生み出す激しい流れの中で育ったわかめは、歯ごたえと風味の良さが特徴です。

愛媛県は、魚の加工品作りが盛んです。底引き網でとれた色々な種類の魚（雑魚）で作られたために「じゃこ天」と名付けられそれが変化したという説や、原料のほたるじゃこに由来しているという説があります。

高知県は、日本一のゆずの産地です。夜間と日中の寒暖差が大きい山間部の気候が良質なゆずの成長に適しています。枝にある大きなトゲで実を傷つけないように、丁寧に1つずつ手でつまります。

ホームページ

QRコードを
読み込むと、過去の
献立表などを見る
ことができます。

月	火	水	木	金
<p>2</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>あつあげのきのこあんかけ</p> <p>カットあつあげ 50 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 5 赤 ぶなしめじ 5 赤 しょうが 0.2 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 でんぶん 2.5 黄 さとう 2.1 黄 みりん 0.5 黄</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ あぶら 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>こまつなのごまあえ</p> <p>しろこま 0.3 黄 はくさい 20 黄 こまつな 10 黄 にんじん 10 黄 けずりぶし 3 黄 しょうゆ 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 22.6 しじょう g 21.7</p>	<p>3</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>コッペパン</p> <p>トマトに</p> <p>とりにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマト 5 赤 トマトビュレ 3 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 2 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ、ローリエ</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>ポロニアソーセージ 1まい 赤 たまねぎ 5 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 軽サラダドレッシング 組1本 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 24.2 しじょう g 21.3</p>	<p>4</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>カットとうふ 20 赤 あぶらあげ 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 あおなご 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しらすみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ</p> <p>いわしのしょうがあん</p> <p>いわしのからあげ 1こ 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 1.7 赤 みりん 0.8 黄 さとう 1 黄 でんぶん、あぶら</p> <p>ぶたにくとやさしいのために</p> <p>ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 27.2 しじょう g 19.7</p>	<p>5</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さつまいもコッペ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>ぶたにく 10 赤 はるさめ 3 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 こまつな 5 赤 たけのこ 5 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>にくだんこのやさいあん</p> <p>チキンボール 40 赤 たまねぎ 5 赤 にんじん 3 赤 とんこつ 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>わかめ 0.3 赤 もやし 20 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 0.3 赤 せりお 0.3 赤 軽サラダドレッシング 組1本 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 587 たんぱく質 g 22.5 しじょう g 23.5</p>	<p>6</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>わかめうどん</p> <p>ささみ 25 赤 あぶらあげ 7 赤 わかめ 0.5 赤 うどん 30 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 あおなご 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 みりん 0.5 赤 ゆでしお 4 赤 さけ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 しお 0.3 赤</p> <p>じゃこてん</p> <p>じゃこてん 1まい 赤</p> <p>キャベツのゆずあえ</p> <p>キャベツ 25 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 2 緑 けずりぶし 1.5 赤 みりん 0.8 赤 ゆず 0.2 緑 ゆでしお</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 27.6 しじょう g 13.9</p>
<p>7</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>はくさい</p> <p>英語で「チャイニーズキャベツ」とも言われるように中国生まれの野菜です。寒さに強い野菜で寒さから身を守ろうとすることで甘みが増します。</p> <p>コロッケ</p> <p>コロッケ あぶら 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>こまつなのごまあえ</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>ポロニアソーセージ 1まい 赤 たまねぎ 5 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 軽サラダドレッシング 組1本 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 628 たんぱく質 g 22.6 しじょう g 21.7</p>	<p>8</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>イタリアの「ポロニヤ」が原産の伝統的なソーセージです。豚のひき肉に塩・こしょうなどの調味料を加え、太さが3.6センチ以上になるよう作られています。</p> <p>コッペパン</p> <p>トマトに</p> <p>とりにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 トマト 5 赤 トマトビュレ 3 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 2 赤 のうこうソース 2 赤 ワイン 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ、ローリエ</p> <p>ポロニアソーセージ</p> <p>ポロニアソーセージ 1まい 赤 たまねぎ 5 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 でんぶん</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 軽サラダドレッシング 組1本 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 567 たんぱく質 g 24.2 しじょう g 21.3</p>	<p>9</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>なめこのみそしる</p> <p>主な産地は長野県、山形県、新潟県です。ヌルヌルとしためりは寒くなるほど強くなるそうです。</p> <p>いわしのしょうがあん</p> <p>いわしのからあげ 1こ 赤 しょうが 0.1 赤 けずりぶし 1.7 赤 みりん 0.8 黄 さとう 1 黄 でんぶん、あぶら</p> <p>ぶたにくとやさしいのために</p> <p>ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.03 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 27.2 しじょう g 19.7</p>	<p>10</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>さつまいもコッペ</p> <p>江戸の小松川が産地だったのでこの名前がついたそうです。今回の小松菜は柏原市で育てられたものを使用しています。</p> <p>にくだんこのやさいあん</p> <p>チキンボール 40 赤 たまねぎ 5 赤 にんじん 3 赤 とんこつ 1.3 黄 さとう 1 黄 しょうゆ 1 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 3 黄</p> <p>ちゅうかサラダ</p> <p>わかめ 0.3 赤 もやし 20 赤 にんじん 3 赤 しょうゆ 0.3 赤 せりお 0.3 赤 軽サラダドレッシング 組1本 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 587 たんぱく質 g 22.5 しじょう g 23.5</p>	<p>11</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>わかめうどん</p> <p>四国地方（徳島県、香川県、愛媛県、高知県）それぞれの食文化を楽しみましょう。</p> <p>ささみ 25 赤 あぶらあげ 7 赤 わかめ 0.5 赤 うどん 30 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 あおなご 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 みりん 0.5 赤 ゆでしお 4 赤 さけ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 しお 0.3 赤</p> <p>じゃこてん</p> <p>じゃこてん 1まい 赤</p> <p>キャベツのゆずあえ</p> <p>キャベツ 25 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 2 緑 けずりぶし 1.5 赤 みりん 0.8 赤 ゆず 0.2 緑 ゆでしお</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 560 たんぱく質 g 27.6 しじょう g 13.9</p>
<p>9</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>スポーツの日</p> <p>コッペパン</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ベーコン 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ、ローリエ</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>かぼちゃコロッケ 1こ 黄 あぶら 3 黄</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>まぐるオイルづけ 7 赤 にんじん 25 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 0.5 赤 ごまあぶら 0.1 黄 さとう</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 584 たんぱく質 g 20.5 しじょう g 21.1</p>	<p>10</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>スマイル献立</p> <p>いもだんごのすましじる</p> <p>いもだんご 25 黄 だいたいこ 10 黄 にんじん 10 黄 ぶなしめじ 10 黄 あおなご 3 黄 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 しお 0.2 黄</p> <p>れんこんのきんぴら</p> <p>ぎゅうにく 8 赤 しらす 0.3 黄 つきこんにやく 15 赤 れんこん 15 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 15 赤 しょうゆ、みりん、さとう、ごまあぶら、チリワダ、ゆでしお</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 557 たんぱく質 g 26.3 しじょう g 13.6</p>	<p>11</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>かやくごはん</p> <p>こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 赤 あぶらあげ 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 5 赤 つきこんにやく 3.2 赤 しょうゆ 4 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.2 赤 ゆでしお</p> <p>とりにくごぼうフライ</p> <p>とりにくごぼうフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄</p> <p>チンゲンサイのびたし</p> <p>ぶたにく 20 赤 チンゲンサイ 15 赤 はくさい 15 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 1.5 赤 さけ 1 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.5 黄</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 563 たんぱく質 g 25.0 しじょう g 18.1</p>	<p>12</p> <p>ごはん 70 黄</p> <p>牛乳 1本 赤</p> <p>こめこのポークカレー</p> <p>こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 30 赤 トマトビュレ 5 赤 とんこつ 2 赤 こめこのルー 2 赤 ケチャップ 5 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>ウィンナー</p> <p>ポークウィンナー 2本 赤 小学生 2本 赤 中学生 3本 赤</p> <p>ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 4 赤 せりお 0.2 赤 カレーこ 0.1 赤 こしょう 0.02 赤</p> <p>牛乳</p> <p>20 赤 10 赤 10 赤</p> <p>エネルギー kcal 660 たんぱく質 g 23.2 しじょう g 24.7</p>	

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量






このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校・中学校	10月の平均	kcal 586	24.7g (16.9%)	19.1g (29.3%)	2.0 (g)	366 (mg)	80 (mg)	3 (mg)	233 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	18 (mg)	3.9 (g)
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	10月の平均	748	30.3g (16.2%)	22.2g (26.7%)	2.6 (g)	401 (mg)	98 (mg)	4 (mg)	277 (μgRAE)	0.8 (mg)	0.6 (mg)	28 (mg)	5.3 (g)
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7






★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
16 ごはん こめ 70 黄 ぶたすき カットやきとうふ 40 赤 ぶたにく 15 赤 いたとこんにやく 20 赤 にんじん 20 赤 はくさい 20 赤 しょうゆ 5 黄 けずりぶし 2.2 6 しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.2 黄 みりん 0.7 ゆでしお 牛乳 1本 赤 ちくわリングのいそべあげ ちくわ 45 赤 こめこ 6 赤 あおさこ 0.15 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 きゅうりとわかめのすもの わかめ 0.5 赤 きゅうり 20 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 1.8 黄 す 1.5 黄 さとう 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 ゆでしお	17 クラボ給食 コッパン 1こ 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 20 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3.5 黄 しょうゆ 1 黄 しお、こしょう 0.02 黄 セロリ、ローリエ ビーンズサラダ だいずみずに 5 赤 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 えだまめ 10 赤 くだまめ 5 赤 ゆでしお 卓上ドレッシング 組1本 黄 牛乳 1本 赤 とりにくのこうそうパンこあえ とりにく 50 赤 ウイン、しお、こしょう 3 赤 ケチャップ 3 赤 マスタード 0.1 赤 さとう、でんぶん 手作りの香草パン粉 は、ケース食缶に入っています。	18 ごはん こめ 70 黄 さつまじる ぶたにく 10 赤 さつまじも 25 黄 たまねぎ 10 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 3.2 黄 けずりぶし 7.5 赤 しるみそ 6.5 赤 あかみそ 0.5 赤 さけ 1.2 黄 しょうゆ 0.5 黄 ゆでしお 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 ほうれんそうのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお	19 ごはん こめ 70 黄 さつまじる ぶたにく 10 赤 さつまじも 25 黄 たまねぎ 10 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 3.2 黄 けずりぶし 7.5 赤 しるみそ 6.5 赤 あかみそ 0.5 赤 さけ 1.2 黄 しょうゆ 0.5 黄 ゆでしお 牛乳 1本 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 ほうれんそうのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 しょうゆ 1.2 黄 ゆでしお	20 マーボーどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 とうふ 70 赤 ぶたにく 10 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 2.2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぶん 3.5 赤 あかみそ 1 黄 さとう 1 黄 テンメンジャン 0.5 黄 ごまあぶら 0.5 黄 さけ、しお チリパウダー、こしょう 牛乳 1本 赤 やきシューマイ シューマイ 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 ちゅうかあえ わかめ 0.5 赤 きゅうり 15 赤 サラダこんにやく 10 赤 しょうゆ 2 赤 さとう 1.5 黄 す 1.2 黄 ごまあぶら 0.3 黄 ゆでしお

エネルギー kcal 578 たんぱく質 g 25.1 しつぷり g 16.2 ちくわリングのいそべあげ  ごはん ぶたすき ちくわ 竹輪リングのいそべ揚げ イトヨリのすり身で作られた竹輪を使っています。輪切りにし、あおさ粉の入った衣をまぶして揚げています。	エネルギー kcal 555 たんぱく質 g 32.2 しつぷり g 20.2 とりにくのこうそうパンこあえ  ジュリアン スープ ビーンズサラダ カタンモワイン 柏原市はぶどうがよく採れるので、ワイン造りも盛んです。今年採れたぶどうで作った新酒をクラボ給食の鶏肉の香草パン粉とえに使用しています。	エネルギー kcal 574 たんぱく質 g 26.7 しつぷり g 18.2 さばのしおやき  ごはん さつまじる 鯖(さば) 背中が青いことから、漢字で魚へんに青と書く「鯖」です。体の中で作ることができない EPA や DHA がたくさん含まれています。秋から冬が旬の魚です。	エネルギー kcal 590 たんぱく質 g 24.2 しつぷり g 19.8 さつまじる  ごはん さつまじる フルーツカクテル 大阪で栽培されたみかんを使って作られた缶詰に、りんご畑と野菜で作られたゼリーを入れました。見た目もきれいでカラフルなデザートです。	エネルギー kcal 579 たんぱく質 g 23.6 しつぷり g 16.0 マーボーどんぶり  やきシューマイ ちゅうかあえ 中華和え パプリカやほうれん草で色をつけているサラダこんにやくと、わかめ、きゅうりをセンター手作りのたれで和えています。
---	--	--	--	--

23 ごはん こめ 70 黄 さわにわん ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 10 赤 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.5 黄 す 0.5 黄 しお 0.3 黄 牛乳 1本 赤 すりみだんごのゆかりあげ すりみだんご 45 赤 こめこ 5 赤 ゆかりこ 0.3 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 黄 ひじきサラダ ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 0.8 赤 しょうゆ 0.3 黄 さとう 0.3 黄 ゆでしお、ローリエ	24 ごはん こめ 70 黄 ベビーコッパン 1こ 黄 マカロニのトマトソース ベーコン 10 赤 ペンネマカロニ 30 赤 たまねぎ 50 赤 にんじん 10 赤 トマトピューレ 6 赤 トマト缶 3 赤 ビーマン 3 赤 とんこつ 15 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 4 赤 のうこうソース 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 牛乳 1本 赤 キャベツのミンチカツ キャベツのミンチカツ 1こ 黄 あぶら 3 黄 ベジタブルソテー ホールコーン 15 緑 にんじん 8 緑 カットさやいんげん 3 緑 しお 0.13 黄 こしょう 0.01 黄 中学校3年生は、揚げパンです。お楽しみに!	25 ごはん こめ 70 黄 くずきりのもの とりにく 30 赤 じゃがいも 30 赤 くずきり 3 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 しょうゆ 10 赤 けずりぶし 2.2 黄 しょうゆ 5 黄 さけ 1.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 牛乳 1本 赤 オムレツのわふうあん プレーンオムレツ 1こ 赤 けずりぶし 1.5 赤 しょうゆ 1 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.25 黄 チンゲンサイのごますあえ しるごま 0.3 黄 キャベツ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずりぶし 2 黄 しょうゆ 1.5 黄 す 1.5 黄 さとう 1.2 黄 ゆでしお	26 ごはん こめ 70 黄 さつまじもごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 さつまじも 40 黄 さけ 1.2 黄 しお 0.6 赤 こんぶパウダー 0.08 赤 牛乳 1本 赤 いかこうみフライ いかこうみフライ 1こ 赤 あぶら 3 黄 はくさいのびたし ぶたにく 20 赤 はくさい 20 赤 こまごた 10 赤 にんじん 5 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 0.2 赤 しょうゆ 1.5 赤 さけ 1 赤 みりん 0.7 赤 さとう 0.5 黄 アセロラゼリー <中学生のみ> 1こ 黄緑	27 ブックメニュー ごはん こめ 70 黄 ぶたじる カットとうふ 20 赤 ぶたにく 5 赤 あぶらあげ 5 赤 つきこんにやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3 赤 しるみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 10 赤 ゆでしお 牛乳 1本 赤 くじびきハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 にんじん 3 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう、でんぶん ソースの中にはラッキーにんじん☆が入っているよ! ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 緑 ホールコーン 10 緑 ゆでしお 卓上ドレッシング 組1本 黄
--	---	--	---	--

エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 23.8 しつぷり g 19.6 すりみだんごのゆかりあげ  ごはん さわにわん ひじき 海そうの仲間、海で育ちます。カルシウムや食物せんいが多く含まれています。今回は人気メニューのひじきサラダに使っています。	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 23.8 しつぷり g 23.7 ベビーコッパン  マカロニのトマトソース キャベツのミンチカツ ベジタブルソテー ペンネマカロニ ペン先のような形をしています。こま細かい溝があるのでソースがからみやすいです。	エネルギー kcal 573 たんぱく質 g 24.9 しつぷり g 15.6 オムレツのわふうあん  ごはん くずきりのもの 薯という植物の根を焼き、水で洗って乾燥させた薯粉を使って作られます。ツルツルとした口当たりと弾力があるのが特徴です。	エネルギー kcal 589 たんぱく質 g 23.2 しつぷり g 16.2 さつまじもごはん  ごはん さつまじもごはん いかこうみフライ アセロラゼリー <中学生のみ> はくさいのびたし いか タラのすり身をベースに、ミンチ状にしたイカや野菜が入った、あおさ風味のフライです。	エネルギー kcal 614 たんぱく質 g 25.4 しつぷり g 21.2 くじびきハンバーグ  ブロッコリーのサラダ ごはん ぶたじる くじびきハンバーグ ブックメニューです。いつものハンバーグソースと違い、ソースの中にはラッキーにんじん☆が隠れています。楽しんで食べてね♪
--	---	--	---	---

30 ごはん こめ 70 黄 わかめスープ ぶたにく 20 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.03 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 さけ 1 赤 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 牛乳 1本 赤 とりにくのからあげ とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 でんぶん 7 赤 こめこ 4 赤 しょうゆ 4 赤 さとう 0.5 黄 あぶら 3 黄 だいこんのナムル だいこん 25 緑 にんじん 5 赤 しょうゆ 1.5 黄 す 1.5 黄 さとう 1.2 黄 ごまあぶら 0.3 黄	31 ハロウィン献立 ブックメニュー コッパン 1こ 黄 きのこのクリームシチュー ベーコン 10 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 とんこつ 3 赤 きゅうりにゅうなまクリーム 15 赤 チーズ 5 赤 ポターージュルウ 2 赤 はいせんでこむこ 2 赤 パター 1 赤 しお 0.5 赤 ワイン 0.5 赤 こしょう 0.03 赤 ローリエ 牛乳 1本 赤 おさかなナゲット おさかなナゲット 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 サウザンサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 赤 にんじん 9 赤 卓上サラダドレッシング 組1本 黄 かぼちゃのミニポーロ 1ぶくら 黄	あ 揚げパン 24日 お楽しみに! 2学期に中学校3年生、3学期に小学校6年生を対象に揚げパンを実施する予定です。	ブックメニュー あき 秋の読書週間 10/27~11/9 本に出てくる料理が、給食の献立に登場します。本を読んで、登場人物に思いをめぐらせながら味わってみましょう。
--	---	--	--

エネルギー kcal 569 たんぱく質 g 25.7 しつぷり g 16.7 とりにくのからあげ  ごはん わかめスープ だいこん 大根のナムル ナムルは韓国家庭料理の一つです。大根と人参をゆがいてしょうゆ、酢、さとう、ごま油で和えています。	エネルギー kcal 587 たんぱく質 g 21.2 しつぷり g 21.2 おさかなナゲット  きのこのクリームシチュー サウザンサラダ かぼちゃのミニポーロ 藤井寺市にある大阪前田製菓のかぼちゃのミニポーロが今年も登場します！パッケージがいろいろハロウィンのイラストになっていてかわいいですね。	お 揚げパン 24日 鶏肉の香草パン粉え 藤井寺市にある、南河内の食材にこだわったイタリアンレストラン「Osteria Beccafico」の藤井シェフが、給食のために考案してくれたオリジナルメニューが登場します。	ブックメニュー あき 秋の読書週間 10/27~11/9 「給食のおにいさん」 27日 料理コンクールで優勝するほどの腕をもちながら、給食調理員として働くことになった主人公が、子どもたちの問題に給食を通してふれあい、なんとかして「おいしい」「楽しい」と思わせたいと努力し、成長していく物語です。
--	---	---	---

ブックメニュー あき 秋の読書週間 10/27~11/9 「もっともっと おおきな おなべ」 31日 探って来たきのごでシチューを作る主人公のねずみくんは、味見をして塩を足し、しょっぱくなって水を足す。繰り返すうちにおなべがいっぱいになって…。さあ、最後はどうなるのでしょうか？
