

令和7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

よくかんで食べよう

よくかんで食べるとこんな良いことがあります。

「よくかむ」ことで得られる効果

脳の働きを高める

あごの発達を助ける

栄養の吸収がよくなる

虫歯を予防する

食べ過ぎを防ぐ

世界の料理

15日(水)

ハンガリー

ルーマニア

ルーマニア

◆チョルバ

ルーマニアの代表的なスープ料理で、酸味のあるスープ全般を指すそうです。肉団子入りのチョルバは、「チョルバ・デ・ペリショアレ」というそうです。

◆パプリカーシュチルケ

ハンガリーの代表的な料理で、「パプリカーシュ」は「パプリカ風味」、「チルケ」は「チキン」を意味するそうです。鶏肉をパプリカパウダーとサワークリームで煮込んだ料理です。給食ではサワークリームの代わりに米粉のホワイトルウを使います。

◆サラタ・デ・ブフ

ルーマニアで代表的なサラダで、ポテトサラダの一種です。「サラタ」はルーマニア語で「サラダ」を意味します。

視★献立コンテスト入賞!

昨年度開催された「おおさか学校給食献立コンテスト」において、現在玉手中学校1年生のT・Aさんが入賞されましたので、給食用にアレンジして採り入れさせていただきます。

献立を考えたときに、工夫したところ

パンに合う防腐剤の食材を使った料理で、うどや栄養バランスを調整、彩りを工夫しました。

こんだて献立のテーマ

ほん せかい たの こんだて

本の世界を楽しむ献立

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てくださいね。

秋の読書週間

10/27～11/9

8日 こっそりオムライス

コック見習いのきつねくんが、くまのコックさんに内緒で友達ののためにこっそりオムライス作りに挑戦します!フライパンで具を炒めたり、たまごを焼いてパタンと包んだり…読んでいると、自分でも作りたくなるしかけ絵本です。はじめてのオムライス作り、うまくなるかな?

16日 マーボーラーメン

「こまったわ。」が口ぐせのこまったさん。駅前の小さな花屋さんを営んでいましたが、ある日、宅急便のおじさんがやってきてから、不思議なことが起こり、ラーメン屋さんを開くことに…。本の中では、さまざまなラーメンの作り方が、イラスト付きで楽しく紹介されています。

6 お月見献立

ごはん

つきみじる

ぶたからのあまずソース

582 24.1 14.3

お月見

「十五夜」とも呼ばれ、一年の中で最も明るい満月が見られる日のことです。スキやお団子を供え、美しい月を見ながら、秋の収穫に感謝する行事です。

7 おおさか学校給食献立コンテスト入賞献立

コッペン

おおさかこまつながはいつ

ホワイトシチュー

563 22.9 21.4

カタシモワイン

大阪小松菜が入ったホワイトシチューには、カタシモワインを使用しており、うま味を引き出してくれます。柏原市のカタシモワイナリーでは、大正初期からワインが作られています。

8 イックメニュー

こっそりオムライス

オムレツ

556 20.1 20.6

こっそりオムライス

ケチャップライスに、オムレツをのせて食べると、絵本に出てくる「こっそりオムライス」になりますよ。ためしてみてね。

9 コッペン

こめこのポークシチュー

コロケ

595 21.1 21.8

コロケ

明治時代、フランスのクリームコロケのような「クロケット」という料理が日本に伝わりました。当時、乳製品は手に入りづらかったため、じゃがいもを使ったポテトコロケが誕生しました。

10 目の愛護デー

ごはん

しるみさかなのからあげみぞれあん

561 25.0 16.5

目の愛護デー

目の健康を考える日です。にんじんやかぼちゃには、目の健康維持に役立つβ-カロテンがたくさん含まれています。

栄養三色

赤 からだをつくる

黄 熱や力のもとになる

緑 からだの調子をととのえる

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。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	つ	ビ タ ミ ン				食物せんい
									A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	10月の平均	586	24.9g (17.0%)	20.2g (31.1%)	2.1	343	81	3.4	μgRAE 222	mg 0.52	mg 0.51	mg 24	g 4.5
	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%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	10月の平均	753	31.0g (16.5%)	23.9g (28.6%)	2.7	381	100	4.4	266	0.68	0.59	29	6.0
	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	7.0

★ 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	
	 スポーツの日
	じばさんぶつしょうかい 地場産物紹介
7日	かしわらしさんごまつな 柏原市産小松菜 カタシモワイン
21日	ふじいでらしさん 藤井寺市産 バジルソース
28日	かしわらしさん 柏原市産 デラウェアジャム
31日	おおさかまんだせいカ 大阪前田製菓 ミニボーロ
きゅうしよく 給食センター ホームページ	
QRコードを^よ読 み^こ込むと、過^か去^この 献^{こんだてひょう}立^り表^{めい}などを見るこ とができます。	

火

#4
こんだて
スマイル献立

ぎゅう にゅう
牛乳
1本 赤

ごはん 1本 赤

こめ 65 黄

じゃがいものみそしる

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	15	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
あおねぎ	3	緑
けずりぶし	32	
しろみそ	7.5	赤
あかみそ	6.5	赤
さけ	1	
サラダあぶら	0.3	黄
こいくちしょうゆ		

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく	40	赤
たまねぎ	20	緑
しょうが	0.4	緑
こいくちしょうゆ	3	
さけ	1	
みりん	2	
さとう	0.5	黄
しお	0.1	
こしょう	0.02	
サラダあぶら	0.3	黄
でんぶん		黄

はくさいのゆずあえ

はくさい	25	緑
にんじん	3	緑
けずりぶし		
すくくちしょうゆ	1.7	
さとう、ゆずじり		

532

27.0

16.0

ぶたにくの
しょうがやき

ごはん

はくさいの
ゆずあえ

じゃがいもの
みそしる

C

こんだて
スマイル献立

食物アレルギーの原因となる食材をなるべくつづ
かわずに工夫した献立です。

水



世界の料理

ルーマニア・ハンガリー

牛乳

コッペパン

1 枚 黄



1 本 赤

パプリカ・シュチルケ

1 本 黄

チヨルバ

チキンボール	15	赤黄緑緑緑緑緑緑
じゃがいも	15	
キャベツ	15	
たまねぎ	15	
にんじん	15	
トマト	15	
ブルーチェ	0.0	
にんじく	10	
ケチャップ	4	
ウスターソース	2	
このソース	2	黄
こめ	0.5	
ワイン	0.5	
しお	0.2	
こしょう、サラダあぶら		
てきこうしゅうゆ、さとう		
セロリ、ローリエ		

とりにく	45	赤
ライシ	0.1	
しお	0.0	黄
こしょう	0.2	
こめ、ホワイトルウ	0.1	
パプリカ	0.3	
しお	0.1	
こしょう	0.0	

サラタ・デ・ブフ

じゃがいも	25	黄緑緑緑緑
ぎゅうじ	15	
にんじん	15	
ホールコーン	15	
しお	0.1	
こしょう	0.0	
ゆでしお	0.1	
たまご・スタイブ	1	
ドラック	1	
組	1	

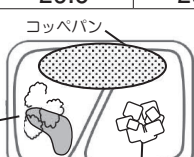
614

26.5

28.3



パプリカ
シュチルケ



コッペパン



マヨネーズ
タイプ



チヨルバ



サラタ・デ・ブフ

D

ルーマニア・ハンガリー

ルーマニア料理は、素材の味を活かしたシンプルで家庭料理が特徴です。ハンガリーは、パプリカをよく使い、肉料理が豊富だそうです。

木

🍴

イックメニュー

ベビーコップ

		1に 黄	
マーボーラーメン			
れいとうとうふ	30	赤	緑
たけのこ	10	赤	緑
あおねぎ	0	赤	緑
ほししいたけ	0	赤	緑
しょうが	0	赤	緑
にんにく	0	赤	緑
とんこつ	0	赤	緑
こいくちしょうゆ	0	赤	緑
あかぎ	2	黄	黄
ラーメンジャン	1	黄	黄
さとう	0	黄	黄
たまあぶら	0	黄	黄
さけ	0	黄	黄
しお	0	黄	黄
チリパウダー	0	黄	黄
こしょう、サラダあぶら	0	黄	黄

にくだんごのあますあん

チキンボール	45	赤
たまねぎ	3	緑
す	1.3	
こいくちしょうゆ	1	
さとう	1	黄
でんぱん	0.25	黄
あぶら	4.5	黄

ラーメン(めん)

れいとううゅうかめん	70	黄
サラダあぶら	1.5	黄

734

31.2

25.6

にくだんごのあますあん

ベビーコップ

マーボ
ラーメン

D

ちまったさんのマーボラーメン

① 中食店のめんを入れる
(大食店のスープを少し
いれるとほぐしやすい)

② 大食店の具をかける
(まぜながら
かけよう)

金											
牛乳		ぎゅう にゅう 一本 赤									
コッペパン		こめこのチキンナゲット									
やさいたっぷりスープ		こめこのチキンナゲット									
ぶたにく		小学生2こ									
キャベツ		中学生3こ									
たまねぎ		あぶら									
にんじん		30									
ホールコーン		10									
とんかつ		5									
うすくちしょうゆ		6									
うすくちしょうゆ		クetchup									
ワイン		3									
しお		ウスターソース									
こしょう		のうこうソース									
セロリ		さとう									
ローリエ		しお									
		こしょう									
		サラダあぶら									
567		27.9		23.5							
こめこのチキンナゲット		コッペパン									
小学生2こ		ポークチャップ									
中学生3こ											
やさいたっぷりスープ											
(A)		ポークチャップ									
アメリカ発祥の料理「ポークチョップ」をもとに日本で考案されたメニューといわれています。											
豚肉とケチャップの組み合わせは、パンによく合う味付けです。											

	
ベビーコップ	1本 赤
マカロニのトマトソース	1本 赤
バナナとカロリ たまご ピーマン、 アスパラガス、 マッシュポテト、 チキンソース、 のうすこしょう、 おろしお サッポロエ	20個 緑  20個 緑
黄緑	

21					ぎゅう にゅう 牛乳
コッペパン				1本 赤	
カレースープ	1こ 黄	ペーコンボトのバジルソース		赤黄緑黄	
ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん トマトピューレ こんこつ	15 25 25 15 30 30	ベーコン フライドポテト バジルソース オリーブあぶら しお こしょう	10 35 0.5 2 0.1 0.01	赤黄 緑黄	
こめのホールウ スターソース ケチャップ のうこソース ワイン しお カレーこ こしょう サラダあぶら ロリーエ	30 30 30 30 0.5 0.2 0.1 0.02 0.3	黄	キャベツサラダ	緑緑緑	
			キャベツ ホールコーン にんじん うすくちしやうゆ さとう す サラダあぶら こしょう しお	20 8 3 1.5 1 0.1 0.7 0.02 0.02	
	黄			黄 黄	

				ぎゅう にゅう 牛乳
<u>ごはん</u>		<u>1本 赤</u>		
こめ	65	黄		
<u>ささみのすましじろ</u>		<u>ピリからきのごはん</u>		
れいとうとうふ	20	赤	ぶたにく	30 赤
ささみ	10	黄	しろこま	10 黄
だいこん	10	緑	にんじん	10 緑
にんじん	10	緑	えのきたけ	5 緑
あおなずき	3	緑	たけのこ	5 緑
けねりぶし	3		ぶなしめじ	5 緑
こいくちしょうゆ	0.5		しょうが	0.2 緑
うすくちしょうゆ	0.5		にんにく	0.1 緑
かりん	1.2		こいくちしょうゆ	4.5 黄
さけ	0.5		さとう	黄
しお	0.3		さけ	0.5 黄
<u>まぐろカツ</u>		<u>かりん</u>		1.7
まぐろカツ	1	赤	トウバンジャン	0.13 黄
あぶら	4	黄	サラダあぶら	0.3 黄

				牛乳 ぎゅうにゅう	
<u>コッペパン</u>		1本 赤			
1こ 黄		<u>ポロニアソーセージ</u>			
<u>オニオンスープ</u>		ポロニアソーセージ 1まい 赤			
ベーコン	15	赤	<u>やきそば</u>		
たまねぎ	35	緑	ぶたにく	5	赤
にんじん	15	緑	やきそばめん	30	黄
ソーテドオニオン	10	緑	キャベツ	15	緑
ホールコーン	5	緑	たまねぎ	5	緑
とんかつ	0.3		にんじん	10	赤
いんちきしょうゆ	3		やきそばソースのもと	3	
うすくししょうゆ	3		ウスターソース	1	
ワイン	0.7		ざけ	0.2	
しお	0.2		しお	0.1	
こしょう	0.03		こしょう	0.01	
セロリ	0.2	緑	サラダあぶら	0.2	黄
ローリエ					

24			ぎゅう にゅう 牛 乳
ごはん		1本	赤
こめ	65	黄	
ふたじやが		わふうハンバーグ	
ぶたにく	25	赤	ポークチキンバーグ 1 赤
じやがいも	40	黄	けずりぶし
たまねぎ	30	緑	こいくちしょうゆ 1.7
にんじん	20	緑	さとう 1
つきこにやく	15	緑	きりん 0.8
けずりぶし	2.2		でんぶん 0.2
こいくちしょうゆ	4		
うすくちしょうゆ	2.5	黄	チンゲンサイのおひたし
さけ	1.2		キャベツ 25
みりん	1.2		チンゲンサイ 5
サラダあぶら	0.3	黄	けずりぶし 0.7
ゆでしお			こいくちしょうゆ 1.1
			みりん 1.2
			ゆでしお

340 25.2 18.5

ベビーコップ

MILK

チキン
フランクフルト

マカロニの
トマトソース

いろいろやさしい

ベーコン

610 50.0 17.2

MILK

たまごカツ

ピリから
きのこごはん

のせてたべてね

ごはん

ささみの
すましじる

箸

(B)

から
ピリ辛きのこごはん

から
辛いのが苦手な人も食べられるように、辛さを
ひかえめにしています。ごはんと混ぜて食べてく
ださいね。

889 28.0 23.0

MILK

コッペパン

ポロニアソーセージ

はさんで たべて みてね

やきそば

オニオン スープ

①

や
焼そばとコッペパン

やきそばとコッペパンを別々に売っていたお店が、お客さんからの「換えてほしい」というリクエストで作ったのが始まりだそうです。

わふう ハンバーグ

チンゲンサイのおひたし

ごはん

ふたじゃが

チンゲンサイ

緑黄色野菜で、かぜを予防するビタミンC、や皮肉、粘膜を健康に保つカロテン、貧血予防になる鉄分、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなどが豊富です。

🍴

ごはん

こめ

ブークカレー

ぶたにく
じやがいも
たまねぎ
にんじん
ウスターソース
ケールウ
チーズ
ケチャップ
のうこうソース
はいせんこむぎこ
なまクリーム
タイン
ガシロ
ししょう
サラダあぶら
こいししょう油、ローレ

赤黄緑
黄赤
黄黄
黄



牛乳

1本 赤

赤赤
赤赤
1
1

チキンウインナー

チキンウインナー
小学生2本
中学生3本

ケチャップ
ウスターソース
のうこうソース
さとう、でんぷん

赤赤
赤赤
4
1
1

ベジタブルソテー

ホールコーン
にんじん
カットさやいんげん
しお
こしょう
サラダあぶら

緑緑
緑緑
8
0.03
0.1
0.3
黄

			 きゅう にゅう 牛乳
コッペパン		1本 赤	
	1 黄		
ジュリアンスープ		こめこのささみフライ 1 赤	
ぶたにく 15 赤 じゃがもち 15 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 緑 とんこつ 3 緑 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 ワイン 0.7 しお 0.3 こしょう 0.03 サラダあぶら 0.3 黄 セロリ 0.2 緑 ローリエ		こめこのささみフライ 1 赤 あぶら 4 黄	
		イタリアンサラダ 10 緑 きゅうり 10 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 5 緑 ゆでしお 1 黄 たけのこ 1 黄 イタリアン 1 黄 ドレッシング 1 黄	
		かしわらのデラウェアジャム 1 黄	
		かきわらのデラウェアジャム 1 黄	

			牛乳 ぎゅうにゅう 1本 赤
ごはん	こめ		
	65 黄		
とうふのみそしる		さばのしおやき	
カットとうふ	30 赤	さば	1きれ 赤
ぶたにく	10 赤	しお	0.2
あぶらあげ	5 赤		
たまねぎ	15 5 緑		
にんじん	15 5 緑		
あおねぎ	3 緑		
けずりぶし	3.2		
しるみそ	7.5 赤		
あかみそ	6.5 赤		
さけ	0.5		
サラダあぶら	0.3 黄		
こいくちしょうゆ		もやしときゅうりのあえもの	
		もやし	20 緑
		きゅうり	10 緑
		にんじん	3 緑
		けずりぶし	
		うすくちしょうゆ	2
		さとう	1.2 黄
		す	1 黄
		サラダあぶら	0.7 黄
		こしょう	0.02
		しお	0.02
		ゆでしお	

			牛乳 ぎゅう にゅう
さつまいもごはん		1本 赤	
ごめ	45		
もちごめ	25		
さつまいも	45		
さけ	1.2		
しお	0.6		
ごんぷ(ウダー)	0.08		
サラダあぶら	0.4	赤黄	
とうふハンバーグ			
とうふハンバーグ	1こ	赤	
たまねぎ	5	赤緑	
けずりぶし	0.2		
ごいくちしょうゆ	1.7		
みりん	1		
さとう	0.8	黄	
でんぷん	0.2	黄	

お Halloween 献立

コッペパン



牛乳 ぎゅうにゅう

1本 赤

1こ 黄

おさかなナゲット

おさかなナゲット

小学生2こ 赤
中学生3こ 赤

あぶら 4 黄

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		
たぐいようほりゃんぎん	組1本	黄

かぼちゃのミニボーロ

かぼちゃのミニボーロ 1ふくら 黄

にんじんのこめこポタージュ

ぶたにく	10	赤	
じゃがいも	30	黄	
たまねぎ	35	緑	
にんじんピューレ	15	緑	
にんじん	10	緑	
こめこつ	3		
こめこのホワイトルウ	7	黄	
ワイン	0.5		
しお	0.1		
こしょう	0.01		
ローリエ			

564 25.1 16.9

④別盛り

チキンウインナー
しょうががけい ほん
小学生2本
ちゅうがくせい ほん
中学生3本

MILK

ベジタブルソテー

⑤

ホーク
カレー

ベジタブルソテー

ホールコーンとにんじん、さや
いんげんを使った彩りのよいソ
テーです。シンプルに塩とこ
しょうのみで味を付けました。

にんじん
さやいんげ
ホールコーン

029 30.5 27.2



「畑のお肉」と呼ばれる大豆から作られるため、たんぱく質を多く含みます。また、骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムなども豊富です。

562 19.2 19.2

MILK

とうふ
ハンバーグ

さつまいも
ごはん

キャベツとツナの
いためもの

②

さつまいも

さつまいもは、やせた土地でも育つことから、飢饉の時に多くの人の命を救ったといわれています。

500 16.2 16.7

MILK

おさかな
ナゲット

しょうくけい
小学生2こ

ちゅうくけい
中学生3こ

コッパパン

ドレッシング

ブロッコリーのサラダ

にんじんの
こめこ
ポタージュ

かぼちゃの
ミニポーロ

A

かぼちゃのミニポーロ

ふにやうでらし
おかしなまき
せいりつ

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なハロウィンのイラストになっていてかわいいですね。