

2022年度10月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金
3 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さばのなんばに ●さば ●しょうゆ ▲あおねぎ ●みりん ■さとう ●りょうりしゅ  みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし ●しろみそ ▲はくさい けずりぶし ●わかめ だしこんぶ	4 ●ぎゅうにゅう げんりょうごはん ■こめ ぶたにくとやさいのみそいため ●ぶたにく ●こんにやく ▲たまねぎ ■サラダあぶら ▲にんじん ●あかみそ ▲キャベツ ●さとう ▲ふともやし ●しょうゆ のっぺいじる ●とりにく ●かたくりこ ▲にんじん けずりぶし ▲だいこん うすくちしょうゆ ■さといも みりん ■しらたまもち しお ▲こまつな	5 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン とうふのカレーに ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲にんにく ■こめコカレールウ ▲たまねぎ ■チキンピジョン ▲にんじん ●しょうゆ ▲キャベツ ウスターソース ▲こまつな しお ▲あおねぎ こしょう ●とうふ きびなごのポテトごろもフライ ●きびなごのポテトごろもフライ ■あぶら	6 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン とりにくのみかんジュースに ●とりにく ■さとう ▲みかんジュース ■かたくりこ ■サラダあぶら しょうゆ やさいのようふうに ●フランクフルトソーセージ とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ■じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	7 ●ぎゅうにゅう ツナピラフ ■こめ ▲さんどまめ ●まぐろあぶらづけ チキンピジョン ▲にんじん りょうりしゅ ▲ホールコーン しお・こしょう ベーコンとこまつなのソテー ●ベーコン ■サラダあぶら ▲こまつな しお ▲キャベツ こしょう キャロットスープ ●とりにく ■こめホワイトルウ ▲にんじん とりがら ▲たまねぎ セロリ ▲にんじんペースト ローリエ ▲パセリ しお・こしょう 10月10日は 目の愛護デー
10 スポーツの日 ★年間もくひょう★ なかよく楽しく食事をしよう ☆10月のもくひょう☆ いろいろな食べものを知ろう	11 ●ぎゅうにゅう きのこごはん ■こめ ▲まいたけ ●あぶらあげ ▲にんじん ▲しいたけ りょうりしゅ・みりん ▲ぶなしめじ しょうゆ・しお ひじきのいために ●ひらてん ■サラダあぶら ●ひじき ■さとう ▲ホールコーン けずりぶし ▲にんじん みりん・しょうゆ さつまじる ●とりにく ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲だいこん けずりぶし ■さつまいも	12 ●ぎゅうにゅう ■こくとうパン ごぼうミンチカツ ●ごぼうミンチカツ ■あぶら ミネストローネ ●ぎゅうにく ■オリーブオイル ▲にんじん とりがら ▲たまねぎ セロリ ▲キャベツ ローリエ ▲トマト(みず) うすくちしょうゆ ■こめマカロニ(ほし) しお ▲パセリ こしょう	13 ●ぎゅうにゅう ■こめごはん こめこタンタンめん ●ぶたにく とりがら ▲にんじん にぼし ▲たまねぎ あおねぎ ▲こまつな つちしょうが ■フォー しょうゆ ●しろねりごま うすくちしょうゆ ●しろみそ しお・こしょう ぎゅうにくやさいいため ●ぎゅうにく ▲あおねぎ ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲にんじん ■さとう ▲たまねぎ しょうゆ ▲キャベツ しお・こしょう	14 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ●しそこんぶふりかけ かんとくに ●とりにく ●うずらたまご ●まるてん こんにやく ▲にんじん さとう ▲だいこん けずりぶし ■じゃがいも しょうゆ あぶらあげとキャベツのにびたし ●あぶらあげ しょうゆ ▲キャベツ みりん ●こんぶパウダー
17 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ あじのみりんぼし ●あじのひもの(あじつけ) ごもくまめ ●とりにく ●こんにぶ ▲にんじん こんにやく ▲ごぼう ■さとう ●だいず しょうゆ みそしる ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ●しろみそ ▲だいこん けずりぶし ▲はくさい だしこんぶ ▲あおねぎ	18 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ドライカレーのぐ ●ぎゅうにく ▲ホールコーン ▲つちしょうが ■サラダあぶら ▲にんにく ■こめコカレールウ ▲たまねぎ カレーこ ▲にんじん チキンピジョン ▲ピーマン しょうゆ・ケチャップ ▲レンズまめ ウスターソース・しお はくさいスープ ●とりにく とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲はくさい うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ▲パセリ こしょう	19 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン とうふのちゅうかに ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ■かたくりこ ▲にんじん チキンピジョン ▲たまねぎ みりん ▲はくさい うすくちしょうゆ ●とうふ しょうゆ ▲あおねぎ しお だいがくいも ■さつまいも ■みずあめ ■あぶら ■ざらめ 	20 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン ポテトのトマトソースに ●ぎゅうにく ■じゃがいも ▲にんにく ■サラダあぶら ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん チキンピジョン ▲ピーマン ケチャップ ▲マッシュルーム ウスターソース ▲トマト(みず) しお・こしょう ソーセージとキャベツのスープ ●フランクフルトソーセージ とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲パセリ しお・こしょう ▲みかん 	21 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ヒピンバのぐ ●ぎゅうにく ▲チンゲンサイ ▲にんにく ■サラダあぶら ▲ぜんまい ■さとう ▲にんじん しょうゆ ▲ふともやし コチュジャン きざみり わかめスープ ●やきぶた とりがら ▲にんじん あおねぎ ▲たまねぎ つちしょうが ▲ぶなしめじ うすくちしょうゆ ▲にら しお ●わかめ こしょう
24 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ぶりのみそふうみやき ●ぶり ●あかみそ ▲たまねぎ ■たまごなしマヨネーズ ▲キャベツ しお ▲にんじん こしょう とうふのすましじる ●とうふ ▲みつば ▲にんじん けずりぶし ▲たまねぎ だしこんぶ ▲えのきたけ うすくちしょうゆ ▲はくさい みりん ●わかめ しお	25 ●ぎゅうにゅう げんまいごはん ■こめ ■はつがげんまい ハヤシライスのぐ ●ぎゅうにく ■こめブラウンルウ ▲にんにく ▲トマトピューレ ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん あかワイン ■じゃがいも チキンピジョン ▲トマト(みず) のうこうソース ▲マッシュルーム ケチャップ ▲サラダあぶら しょうゆ・こしょう りっちゃんのサラダ ●ハム ▲キャベツ ▲にんじん ▲ホールコーン ▲きゅうり ●塩こんぶ  スタディメニュー 1年 国語 『サラダでげんき』 フレンチドレッシング	26 ●ぎゅうにゅう ■コッペパン いちごジャム ホキのコーンごろもフライ ●ホキのコーンごろもフライ ■あぶら だいごんのポトフ ●フランクフルトソーセージ ▲パセリ ▲にんじん チキンピジョン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲だいこん しお ▲ぶなしめじ こしょう ■じゃがいも カレーこ ▲キャベツ	27 ●ぎゅうにゅう ■バーカーパン スライスチーズ ピザソース ●ハム ▲トマトピューレ ▲たまねぎ ▲バジル ▲マッシュルーム ■さとう ▲にんにく ケチャップ ▲トマト(みず) しお ■オリーブオイル こしょう コンソメスープ ●とりにく とりがら ▲にんじん セロリ ▲たまねぎ ローリエ ■じゃがいも うすくちしょうゆ ▲キャベツ しお ▲パセリ こしょう	28 ●ぎゅうにゅう げんりょうごはん ■こめ あじつけのり ほうとう ●とりにく ■ほうとう ▲にんじん ●あかみそ ▲だいこん けずりぶし ▲かぼちゃ だしこんぶ ■さといも しょうゆ ▲ぶなしめじ みりん ▲こまつな ツナとはくさいのもの ●まぐろあぶらづけ うすくちしょうゆ ▲はくさい みりん ■さとう
31 ●ぎゅうにゅう さつまいもごはん ■こめ りょうりしゅ ■さつまいも しお ちくわとこんにやくのごまいため ●やきちくわ ■サラダあぶら ▲ピーマン ■さとう ■しろすりごま しょうゆ こんにやく こんさいみそしる ●とりにく ▲だいこん ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ごぼう けずりぶし	<p>秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物が旬をおかえます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年の内で最もおいしく、栄養も豊富になる時期のことです。給食にも、旬の「きのこ」や「さつまいも」、「みかん」などがいろいろな料理になって登場します。</p> 			

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	579
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	29

★「アレルギー情報」はこちら  **岸和田市 小学校 給食献立 検索**

■…き(ちからやねつになる) ●…あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲…みどり(からだのちょうしをととのえる) ※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。