

# 2023年度10月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

月	火	水	木	金											
<b>2</b> ●ぎゅうにゅう <b>さつまいもごはん</b> ■こめ りょうりしゅ ■さつまいも しお <b>ちくわとこんにゃくのごまいため</b> ●やきちくわ こんにゃく ▲にんじん ■ごまあぶら ▲ピーマン ■さとう ■しろごま しょうゆ <b>ぶたじる</b> ●ぶたにく ▲えのきたけ ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲ふともやし けずりぶし	<b>3</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ぶたにくとやさいのみそいため</b> ●ぶたにく こんにゃく ▲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 <b>すましじる</b> ▲にんじん けずりぶし ▲たまねぎ だしこんぶ ▲こまつな うすくちしょうゆ ▲えのきたけ みりん しお	<b>4</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>きびなごのポテごろもフライ</b> ●きびなごのポテごろもフライ ■あぶら <b>とうふのカレーに</b> ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲にんにく ▲こめこカレールウ ▲たまねぎ ▲チキンブイヨン ▲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	<b>5</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうこくとうパン</b> <b>あげそば</b> <b>あげそばのあん</b> ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲つちしょうが ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンブイヨン ▲にんじん りょうりしゅ ▲ほししいたけ しょうゆ ▲キャベツ うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ しお・こしょう <b>とりにくだんごのあますに</b> ●とりにくだんご ■さとう ▲たまねぎ ▲チキンブイヨン ▲にんじん しょうゆ・す ■かたくりこ ケチャップ・しお	<b>6</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>こざかなのつくだに</b> <b>せんぎりだいこんのピリからに</b> ●とりにく ■さとう ▲せんぎりだいこん ▲チキンブイヨン ▲にんじん しょうゆ ■サラダあぶら とうがらし <b>あつあげのみそじる</b> ●あつあげ ▲えのきたけ ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ ▲ふともやし けずりぶし											
<b>9</b> <b>スポーツの日</b> ★年間もくひょう★ たの しょくじ 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	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう <b>ツナピラフ</b> ■こめ ▲さんどまめ ●まぐろあぶらづけ ▲チキンブイヨン ▲にんじん りょうりしゅ ▲ホールコーン しお・こしょう <b>ベーコンとこまつなのソテー</b> ●ベーコン ■サラダあぶら ▲こまつな ガーリックパウダー ▲キャベツ しお・こしょう <b>キャロットスープ</b> ●とりにく ■こめこホワイトルウ ▲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	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>うずまきパン</b> <b>とりにくのみかんジュースに</b> ●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 <b>やさいのようふうに</b> ●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	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>コロケ</b> ■コロケ ■あぶら <b>ちゅうのうソース</b> <b>ミネストローネ</b> ●ぎゅうにく ▲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 ▲トマト(みず) しお ■こめマカロニ(ほし) こしょう ■オリーブオイル	<b>13</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんまいごはん</b> ■こめ ■はつがげんまい <b>ヒピンバのぐ</b> ●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 <b>きざみのり</b> <b>わかめスープ</b> ●とりにく ●わかめ ▲にんじん ▲チキンブイヨン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲えのきたけ しお ▲にら こしょう											
<b>16</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>かんとくに</b> ●とりにく こんにゃく ●やきちくわ ■さとう ▲にんじん しお ▲だいこん けずりぶし ■じゃがいも しょうゆ ●うずらたまご <b>しおこうじいため</b> ●ぶたにく ■サラダあぶら ▲キャベツ しおこうじ ▲こまつな	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ドライカレーのぐ</b> ●ぎゅうにく ■こめこカレールウ ▲つちしょうが ▲カレーこ ▲たまねぎ ▲ガーリックパウダー ▲にんじん ▲チキンブイヨン ▲ピーマン しょうゆ ▲レンズまめ ウスターソース ▲ホールコーン ケチャップ ■サラダあぶら しお <b>はくさいスープ</b> ●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	<b>18</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>あつあげのちゅうかに</b> ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが ▲サラダあぶら ▲にんじん ▲かたくりこ ▲たまねぎ ▲チキンブイヨン ▲キャベツ ▲みりん ▲チンゲンサイ うすくちしょうゆ ●あつあげ しお <b>だいがくも</b> ■さつまいも ■みずあめ ■あぶら ■ざらめ	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> 毎月19日は 食育の日 <b>ポテのトマトソースに</b> ●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 ▲チキンブイヨン ▲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 <b>ソーセージとキャベツのスープ</b> ●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 <b>みかん</b>	<b>20</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ひじきのりのつくだに</b> <b>しろみざかなのたつたあげ</b> ●たらたつたあげ ■あぶら <b>さわにわん</b> ●ぶたにく けずりぶし ▲ごぼう だしこんぶ ▲にんじん うすくちしょうゆ ▲たまねぎ ▲みりん ▲えのきたけ しお ▲みつば こしょう											
<b>23</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>あじのみりんぼし</b> ●あじのひもの(あじつけ) <b>こもくまめ</b> ●とりにく ●こんぶ ▲にんじん ■さとう ▲ごぼう しょうゆ ●だいず <b>みそじる</b> ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ ●あかみそ ▲だいこん ●しろみそ ▲はくさい けずりぶし	<b>24</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ■こめ <b>ハヤシライスのぐ</b> ●ぎゅうにく ■こめこブラウンルウ ▲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 ▲チキンブイヨン ▲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 <b>りっちゃんのサラダ</b> ●ハム ▲ホールコーン ▲キャベツ ▲きゅうり ▲にんじん ●しおこんぶ <b>フレンチドレッシング</b> <b>かつおぶし(こぶくろ)</b> スタディメニュー 1年 国語科 『サラダでげんき』	<b>25</b> ●ぎゅうにゅう <b>アップルパン</b> <b>ホキのコーンごろもフライ</b> ●ホキのコーンごろもフライ ■あぶら <b>だいこんのポトフ</b> ●ベーコン ▲パセリ ▲にんじん ▲チキンブイヨン ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲だいこん しお ■じゃがいも こしょう ▲キャベツ カレーこ ▲ぶなしめじ	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう <b>バーカーパン</b> <b>スライスチーズ</b> <b>ピザソース</b> ●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 <b>コンソメスープ</b> ●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	<b>27</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうごはん</b> ■こめ <b>あじつけのり</b> <b>ほうとう</b> ●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 <b>ツナとはくさいのもの</b> ●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											
<b>30</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうごはん</b> ■こめ <b>さばのみそに</b> ●さば ■さとう ▲つちしょうが しょうゆ ●しろみそ ▲みりん ●あかみそ <b>のっぺいじる</b> ●とりにく ▲こまつな ▲にんじん ■かたくりこ ▲だいこん けずりぶし ▲さといも うすくちしょうゆ ■しらたまもち ▲みりん・しお	<b>31</b> ●ぎゅうにゅう <b>きのこごはん</b> ■こめ ▲にんじん ●あぶらあげ りょうりしゅ ▲しいたけ しょうゆ ▲ぶなしめじ ▲みりん ▲まいたけ しお <b>ちぎりさつまあげ</b> ●ちぎりこんさいさつまあげ <b>こんさいみそじる</b> ●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	『食欲の秋』、『実りの秋』がやってきました。今月の給食には秋に旬をおかえる食材がたくさん使われています。献立の中から旬の食材を見つけられるでしょうか。秋の季節を感じながら、給食の時間を楽しんでください。	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>岸和田市 実施基準</th> <th>今月の平均</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (キロカロリー)</td> <td>625</td> <td>575</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー全体の 13~20</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー全体の 20~30</td> <td>29</td> </tr> </tbody> </table>		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	575	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
	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	575													
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													
●..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)	★「アレルギー情報」はこちら	岸和田市 小学校 給食献立 検索	※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。												