

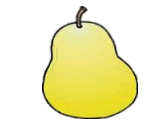
平成28年10月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金												
<p>3 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>マーボー豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ(てつきょうか) ぶたにく つちしょうが にんにく ごまあぶら チキンスープ あおねぎ <p>えびのちゅうかスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> むきえび にんにく たまねぎ ふともやし チンゲンサイ つちしょうが 	<p>4 ●ぎゅうにゅう</p> <p>さつまいもごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ さつまいも <p>ちくぜんに</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく サラダあぶら たけのこ にんじん れんこん ごぼう <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく にんにく たまねぎ ふともやし 	<p>5 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>いかにフリッター</p> <ul style="list-style-type: none"> いかに(ころもつき) あぶら <p>ポテトのトマトソースに</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも トマト(みずに) ぶたにく にんにく サラダあぶら たまねぎ にんじん <p>ようなしゼリー(てつきょうか)</p>	<p>6 ●ぎゅうにゅう</p> <p>げんりょうコッペパン</p> <p>きのこスパゲティ</p> <ul style="list-style-type: none"> スパゲティ しろワイン しめじ たまねぎ えのきたけ にんじん エリンギ チキンスープ まいたけ しお ベーコン こしょう にんにく うすくちしょうゆ オリーブオイル きざみのり <p>ボイルサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ にんじん ドレッシング(ごま) 	<p>7 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>やきししゃも</p> <ul style="list-style-type: none"> ししゃも <p>ひじきのいために</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじき とりにく サラダあぶら にんじん <p>みそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> たまねぎ こまつな じゃがいも ふともやし 												
<p>10 たいいくのひ 体育の日</p> <p>★年間もくひょう★ なかよく、楽しく、食事をしよう。</p> <p>☆10月のもくひょう☆ いろいろな食べものを知ろう</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>文部科学省 摂取基準 (中学年)</th> <th>今月の岸和田市 の平均摂取量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (和カロリ)</td> <td>640</td> <td>623</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32</td> <td>22.4</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>摂取エネルギー全体の 25~30</td> <td>27.9</td> </tr> </tbody> </table>		文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量	エネルギー (和カロリ)	640	623	たんぱく質 (グラム)	18~32	22.4	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 25~30	27.9	<p>11 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ぎゅうにく じゃがいも サラダあぶら たまねぎ にんじん いとこんにやく <p>にびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ひらてん はくさい <p>あじつけのり</p>	<p>12 ●ぎゅうにゅう</p> <p>パーカーパン</p> <p>スライスチーズ</p> <p>ピザソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ハム たまねぎ マッシュルーム にんにく オリーブオイル トマト(みずに) <p>かぼちゃのコンソメスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ とりにく にんじん たまねぎ 	<p>13 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>おおさかさといもコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> おおさかさといもコロッケ あぶら <p>とうふのカレーに</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ(てつきょうか) ぎゅうにく にんにく サラダあぶら たまねぎ にんじん あおねぎ 	<p>14 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>さばのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> さば つちしょうが あかみそ さとう <p>はるさめスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> はるさめ とりにく にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ
	文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量														
エネルギー (和カロリ)	640	623														
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.4														
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー全体の 25~30	27.9														
<p>17 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく にんにく サラダあぶら あかワイン たまねぎ にんじん じゃがいも マッシュルーム チキンスープ <p>フルーツミックスゼリー</p> <ul style="list-style-type: none"> フルーツゼリー(かんづめ) パイン(かんづめ) 	<p>18 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>せんぎりだいこんのピリからに</p> <ul style="list-style-type: none"> せんぎりだいこん とりにく にんじん ピーマン サラダあぶら <p>つみれじる</p> <ul style="list-style-type: none"> しろみさかなだんご にんじん たまねぎ えのきたけ <p>わかめのつくだに</p>	<p>19 ●ぎゅうにゅう</p> <p>まいつき19にちは しょくじのひ</p> <p>はいがこくとうパン</p> <p>あつあげのちゅうかに</p> <ul style="list-style-type: none"> あつあげ ぶたにく つちしょうが サラダあぶら にんじん たまねぎ キャベツ <p>だいがくいも</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも あぶら みずあめ 	<p>20 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>ローストチキン キャベツぞえ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく パジル にんにく しょうゆ しろワイン しお こしょう キャベツ <p>にんじんのポタージュ</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん にんじんペースト ベーコン サラダあぶら たまねぎ 	<p>21 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>さんまのみりんぼし</p> <ul style="list-style-type: none"> さんまのひもの(あじつけ) <p>こもくまめ</p> <ul style="list-style-type: none"> だいす とりにく にんじん ごぼう <p>みそじる</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん たまねぎ ふともやし じゃがいも えのきたけ 												
<p>24 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ドライカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく つちしょうが にんにく サラダあぶら たまねぎ にんじん ピーマン <p>コンソメスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン たまねぎ じゃがいも キャベツ 	<p>25 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ <p>とうふバーグ キャベツぞえ</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふバーグ(さかないり) のうこうソース キャベツ しお <p>さつまじる</p> <ul style="list-style-type: none"> さつまいも にんじん たまねぎ ふともやし 	<p>26 ●ぎゅうにゅう</p> <p>コッペパン</p> <p>さけフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> さけフライ あぶら <p>やさいのようふうに</p> <ul style="list-style-type: none"> にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ ホールコーン 	<p>27 ●ぎゅうにゅう</p> <p>こめこパン</p> <p>ほうとう</p> <ul style="list-style-type: none"> ほうとう とりにく だいこん にんじん かぼちゃ さといも しめじ <p>ちくわとこんにやくのごまいため</p> <ul style="list-style-type: none"> やきちくわ こんにやく にんじん ピーマン ごま サラダあぶら さとう しょうゆ しろすりごま <p>みかん</p>	<p>28 ●ぎゅうにゅう</p> <p>ビーフピラフ</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく サラダあぶら にんじん さんどまめ <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン オリーブオイル にんじん たまねぎ トマト(みずに) <p>キャベツとコーンのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツ ホールコーン しお 												
<p>31 ●ぎゅうにゅう</p> <p>すきやきどんぶり</p> <ul style="list-style-type: none"> こめ ぎゅうにく サラダあぶら たまねぎ いとこんにやく <p>すましじる</p> <ul style="list-style-type: none"> とうふ うおそうめん にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ 	<p>朝夕涼しくなり、秋らしさがここかしこに感じられるようになりました。 「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などといわれるように、何をやるにも心地よい季節です。また「実りの秋」ともいわれるように、秋は、たくさんの食べ物が旬をむかえます。「旬」とは、収穫量が多く、栄養も豊富で、その食べ物が一番おいしい時季のことです。 今月は、さつまいも、さんま、きのこ、みかんなど、「旬」の食べ物がいろいろ登場します。 ご家庭でもぜひ「旬」の食べ物を食卓に取り入れ、味わってくださいね。</p> <p>※アレルギー情報はこちら http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.html</p>															

10月10日は
目のあいごデー



●..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(からだのちようしをととのえる)

※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。