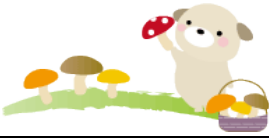




平成29年度10月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

月	火	水	木	金								
2 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さばのちゅうかに ●さば りょうりしゅ ▲つちしょうが ■ごまあぶら ●あかみそ トウバンジャン ■さとう はるさめスープ ■はるさめ (とりがら) あおねぎ ●とりにく (あおねぎ) つちしょうが ▲にんじん (つちしょうが) うすくちしょうゆ ▲たまねぎ (うすくちしょうゆ) しお ▲チンゲンサイ (しお) こしょう ▲ぶなしめじ (こしょう)	3 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ  いもとだんごに ■さといも けずりぶし ■しらたまもち しょうゆ ●ぎゅうにく ■さとう ■みりん みそしる ▲にんじん (けずりぶし) だしこんぶ ▲たまねぎ (だしこんぶ) ●あかみそ ▲かぼちゃ (あかみそ) ●しろみそ ▲キャベツ (しろみそ) ▲あおねぎ	4 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッパン きのこスパゲティ ■スパゲティ ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲にんじん ▲えのきたけ しろワイン ▲エリンギ チキンフイヨン ▲まいだけ しお・こしょう ▲ベーコン うすくちしょうゆ ▲にんにく ●きざみのり ■オリーブオイル チキンとキャベツのサラダ ●チキンフ레이크 ■ドレッシング ▲キャベツ (たまねぎ) ▲にんじん	5 ●ぎゅうにゅう コッパン いちごジャム いかのフリッター ●いか(ころもつき) ■あぶら ポテトのトマトソースに ■じゃがいも ▲トマト(みずに) ●ぶたにく ▲チキンフイヨン ▲にんにく ▲ケチャップ ■サラダあぶら ▲ウスターソース ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん しお・こしょう ▲ピーマン ▲マッシュルーム	6 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ わふうにごみとうふバーグ ●とうふバーグ(さかな) みりん しょうゆ ■さとう キャベツぞえ  ▲キャベツ しお さつまじる ■さつまいも ▲あおねぎ ●とりにく けずりぶし ▲にんじん ●あかみそ ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲ふともやし								
9  たいていひ 体育の日 <table border="1"> <tr> <td>文部科学省 摂取基準 (中学年)</td> <td>岸和田市の 今月の平均</td> </tr> <tr> <td>エネルギー (中加わり)</td> <td>640 620</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32 21.6</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> </tr> </table> <p>★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</p>	文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均	エネルギー (中加わり)	640 620	たんぱく質 (グラム)	18~32 21.6	脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	10 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ  やしきしゃも ●ししゃも ひじきのいために ●ひじき けずりぶし ●とりにく ■さとう ■サラダあぶら みりん ▲にんじん しょうゆ ●あぶらあげ みそしる ▲にんじん ▲こまつな ▲たまねぎ にぼし ▲ふともやし ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ	11 ●ぎゅうにゅう パーカーパン スライスチーズ ピザソース ●ハム ▲トマト(みずに) ▲たまねぎ ▲トマトピューレ ▲マッシュルーム ケチャップ ▲にんにく ▲パジル ■オリーブオイル ■さとう しお・こしょう かぼちゃのコンソメスープ ▲かぼちゃ (とりがら) セロリ ●とりにく (セロリ) ローリエ ▲にんじん (ローリエ) うすくちしょうゆ ▲たまねぎ (うすくちしょうゆ) しお・こしょう	12 ●ぎゅうにゅう コッパン おおさかさといもコロッケ ●おおさかさといもコロッケ ■あぶら とうふのカレーに ●とうふ(てつきょうか) ▲キャベツ ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲にんにく ▲チキンフイヨン ■サラダあぶら ■こめコカレールウ ▲たまねぎ ▲ウスターソース ▲にんじん しお・こしょう	13 ●ぎゅうにゅう すきやきどんぶり ■こめ ●ぎゅうにく ▲しろねぎ ●サラダあぶら ■さとう ▲たまねぎ しょうゆ いとこんにやく りょうりしゅ ▲はくさい すましじる ●かまぼこ (けずりぶし) だしこんぶ ▲にんじん (だしこんぶ) うすくちしょうゆ ▲たまねぎ (うすくちしょうゆ) みりん ▲えのきたけ (みりん) しお ●わかめ (しお)
文部科学省 摂取基準 (中学年)	岸和田市の 今月の平均											
エネルギー (中加わり)	640 620											
たんぱく質 (グラム)	18~32 21.6											
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30											
16 ●ぎゅうにゅう ビーフピラフ ■こめ ▲ホールコーン ●ぎゅうにく ▲マッシュルーム ■サラダあぶら ▲チキンフイヨン ▲にんじん りょうりしゅ ▲さんどまめ しお・こしょう ミネストローネ ●ベーコン (とりがら) セロリ ■オリーブオイル (セロリ) ローリエ ▲にんじん (ローリエ) うすくちしょうゆ ▲たまねぎ (うすくちしょうゆ) しお・こしょう ▲トマト(みずに) (しお・こしょう) ■じゃがいも キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ しお ▲きゅうり ドレッシング(7割)	17 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ ちくぜんに ●とりにく こんにやく ■サラダあぶら ●まるてん ▲たけのこ ▲さんどまめ ▲にんじん けずりぶし ▲れんこん ■さとう ▲ごぼう しょうゆ ぶたじる ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲にんじん にぼし ▲たまねぎ ●あかみそ ▲だいこん ●しろみそ わかめのつくだに	18 ●ぎゅうにゅう こくとうパン とうふのちゅうかに ●とうふ ●うすらたまご ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲つちしょうが ▲チキンフイヨン ■サラダあぶら ■かたくりこ ▲にんじん みりん ▲たまねぎ うすくちしょうゆ ▲キャベツ しょうゆ しお だいがくいも ■さつまいも ■みずあめ ■あぶら ■ざらめ	19 ●ぎゅうにゅう コッパン ローストチキン ●とりにく しょうゆ ▲パジル しろワイン ▲にんにく しお・こしょう キャベツぞえ ▲キャベツ にんじんのポターージュ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲にんじんペースト ▲チキンフイヨン ●ベーコン ■こめホワイトルウ ■サラダあぶら しお・こしょう	20 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ さんまのみりんぼし ●さんまのひもの(あじつけ) ごもくまめ ●だいず こんにやく ●とりにく ●こんぶ ▲にんじん ■さとう ▲ごぼう しょうゆ みそしる ▲にんじん ▲あおねぎ ▲たまねぎ (けずりぶし) だしこんぶ ▲ふともやし (だしこんぶ) ●あかみそ ■じゃがいも ●しろみそ ▲えのきたけ								
23 ●ぎゅうにゅう ドライカレー ■こめ ▲ホールコーン ●ぎゅうにく カレーこ ▲つちしょうが ■こめコカレールウ ▲にんにく ▲チキンフイヨン ■サラダあぶら しょうゆ ▲たまねぎ ウスターソース ▲にんじん ケチャップ ▲ピーマン しお ■むしひよこまめ コンソメスープ ●とりにく (とりがら) セロリ ▲たまねぎ (セロリ) ローリエ ■じゃがいも (ローリエ) うすくちしょうゆ ▲キャベツ (うすくちしょうゆ) しお・こしょう ▲パセリ ようなしゼリー(てつきょうか)	24 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ マーボーなす ▲なす チキンフイヨン ●ぶたにく ●あかみそ ▲つちしょうが テンメンジャン ▲にんにく トウバンジャン ■ごまあぶら りょうりしゅ ▲にんじん しょうゆ ▲あおねぎ しお ■かたくりこ えびのちゅうかスープ ●むきえび (とりがら) あおねぎ ▲にんじん (あおねぎ) つちしょうが ▲たまねぎ (つちしょうが) りょうりしゅ ▲チンゲンサイ (りょうりしゅ) うすくちしょうゆ ▲つちしょうが (うすくちしょうゆ) しお・こしょう	25 ●ぎゅうにゅう コッパン さけフライ ●さけフライ ■あぶら ■ノンエッグマヨネーズ やさいのようふうに ●ワサカトルソーゼ ▲パセリ ▲にんじん (とりがら) セロリ ▲たまねぎ (セロリ) ローリエ ■じゃがいも (ローリエ) うすくちしょうゆ ▲キャベツ (うすくちしょうゆ) しお・こしょう	26 ●ぎゅうにゅう げんりょうこめこパン ほうとう ■ほうとう ▲こまつな ●とりにく (けずりぶし) だしこんぶ ▲だいこん (だしこんぶ) ●あかみそ ▲かぼちゃ しょうゆ ▲にんじん みりん ■さといも ▲ぶなしめじ 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 つきこんにやく ■さとう ▲にんじん しょうゆ ▲ピーマン ■しろすりごま みかん 	27 ●ぎゅうにゅう ごはん ■こめ にくじゃが ■じゃがいも いとこんにやく ●ぎゅうにく ▲さんどまめ ■サラダあぶら けずりぶし ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん みりん しょうゆ にびたし ●ひらてん しょうゆ ▲はくさい みりん あじつけのり 								
30 ●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 せんぎりだいごんのピリからに ▲せんぎりだいごん ■サラダあぶら ●とりにく ▲チキンフイヨン ▲にんじん しょうゆ ▲ピーマン ■さとう とうがらしこ あつあげのみそしる ●あつあげ ▲あおねぎ ▲たまねぎ けずりぶし ▲はくさい ●あかみそ ▲えのきたけ ●しろみそ	31 ●ぎゅうにゅう ハヤシライス ■こめ ■サラダあぶら ●ぎゅうにく ■バター ▲にんにく ■こむぎこ ■サラダあぶら ウスターソース ▲あかワイン ケチャップ ▲たまねぎ ■さとう ▲にんじん しょうゆ ■じゃがいも ▲トマトピューレ ▲マッシュルーム ●こなチーズ ▲チキンフイヨン しお・こしょう フルーツミックスゼリー ▲フルーツゼリー(かんづめ) ▲パイナップル(かんづめ) 	<p>※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。</p> <p>あさゆうすず 朝夕涼しくなり、あき 秋らしさがここに感じられるようになりました。</p> <p>あき 秋はお米をはじめ、やさい 野菜や果物、さかな 魚など、私たちの食卓に欠かせない多くの食べ物が旬をむかえます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、1年のうちで最もおいしく、栄養も豊富になる時期のことです。</p> <p>げんざい 現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、この季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。</p> <p>きゅうしやく 給食にも、あき 秋が旬の「きのこ」や「さつまいも」、「さんま」、「みかん」などいろいろな料理になって登場しています。</p> <p>●..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)</p> <p>※アレルギー情報はこちら http://www.city.kishiwada.osaka.jp/soshiki/151/schoolmeal-menu.htm</p>										