



# 平成30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								
<b>1</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>ハヤシライス</b> ●ぎゅうにく ●サラダあぶら ▲にんにく ▲バター ▲サラダあぶら ▲ごむぎこ ▲あかワイン ▲ウスターソース ▲たまねぎ ▲ケチャップ ▲にんじん ▲さとう ▲じゃがいも ▲しょうゆ ▲トマト(みず) ▲トマトピューレ ▲マッシュルーム ●こなチーズ ▲チキンピジョン しお・こしょう <b>フルーツミックス</b> ▲なし(かんづめ) ▲おうとう(かんづめ) ▲パイ(かんづめ)	<b>2</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>わかめのつくだに</b> <b>ちくぜんに</b> ●とりにく ▲ごぼう ▲サラダあぶら ▲こんにゃく ▲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 ▲しょうゆ <b>ぶたじる</b> ●ぶたにく ▲あおねぎ ▲たまねぎ ▲にぼし ▲キャベツ ●あかみそ ▲ふともやし	<b>3</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>ローストチキン</b> ●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 <b>キャベツぞえ</b> ▲キャベツ しお <b>コンソメスープ</b> ●ベーコン ▲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 ▲パセリ ▲しお ▲こしょう	<b>4</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>やきソーセージ</b> ●ウインナーソーセージ <b>ポテトのトマトソースに</b> ▲じゃがいも ▲マッシュルーム ●ぎゅうにく ▲トマト(みず)に ▲にんにく ▲チキンピジョン ▲サラダあぶら ▲ケチャップ ▲たまねぎ ▲ウスターソース ▲にんじん ▲さとう ▲ピーマン ▲しお ▲こしょう	<b>5</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>さけのしおやき</b> ●しおトラウトサーモン <b>せんぎりだいごんのいために</b> ▲せんぎりだいごん ▲さんどまめ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲サラダあぶら ▲さとう ▲あぶらあげ ▲しょうゆ <b>すましじる</b> ●とりにく ▲けずりぶし ▲にんじん ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ▲みりん ●わかめ ▲しお ▲みつば								
<b>8</b> <b>たいいひく</b> <b>体育の日</b> ★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☆ いろいろなたべものを知ろう <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 (千カロリー)</td> <td>640 616</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (グラム)</td> <td>18~32 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 28.8</td> </tr> </table>	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 (千カロリー)	640 616	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 28.8	<b>9</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>ぎゅうにくのやさしいため</b> ●ぎゅうにく ▲ピーマン ▲にんにく ▲りんごピューレ ▲サラダあぶら ▲しょうゆ ▲にんじん ▲さとう ▲たまねぎ ▲しお ▲キャベツ ▲こしょう <b>さつまじる</b> ●とりにく ▲ふともやし ▲さつまいも ▲あおねぎ ▲にんじん ▲けずりぶし ▲たまねぎ ●あかみそ	<b>10</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>ブルーベリージャム</b> <b>ホキのチーズやき</b> ●ホキ ▲サラダあぶら ▲たまねぎ ▲しお ▲パセリ ▲こしょう ●こなチーズ <b>にんじんのポタージュ</b> ▲にんじん ▲にんじんペースト ●ベーコン ▲チキンピジョン ▲サラダあぶら ▲こめホワイトルウ ▲たまねぎ ▲しお ▲こしょう	<b>11</b> ●ぎゅうにゅう <b>うずまきパン</b> <b>おおさかさといもコロッケ</b> ●おおさかさといもコロッケ ▲あぶら <b>とうふのカレーに</b> ●とうふ(てつきょうが) ▲あおねぎ ●ぶたにく ▲チキンピジョン ▲にんにく ▲こめココレールウ ▲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 ▲しお ▲キャベツ ▲こしょう	<b>12</b> ●ぎゅうにゅう <b>ビーフピラフ</b> ●こめ ▲ホールコーン ●ぎゅうにく ▲マッシュルーム ▲にんにく ▲チキンピジョン ▲サラダあぶら ▲りょうりしゆ ▲にんじん ▲しお ▲さんどまめ ▲こしょう <b>ミネストローネ</b> ●ベーコン ▲とりがら ▲オリーブオイル ▲セロリ ▲にんじん ▲ローリエ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲トマト(みず) ▲しお ▲おおむぎ ▲こしょう <b>キャベツときゅうりのサラダ</b> ▲キャベツ ▲ドレッシング ▲きゅうり ▲(フレンチ) ▲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 (千カロリー)	640 616											
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 28.8											
<b>15</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>やさしいふりかけ</b> <b>さばのちゅうかに</b> ●さば ▲りょうりしゆ ▲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 <b>ちゅうかスープ</b> ●とりにく ▲ふなしめじ ▲にんじん ▲とりがら ▲たまねぎ ▲あおねぎ ▲ふともやし ▲つちしょうが ▲だいごん ▲うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ▲しお ▲こしょう	<b>16</b> ●ぎゅうにゅう <b>すきやきどんぶり</b> ●こめ ▲はくさい ●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 ▲いとこんにゃく ▲りょうりしゆ <b>すましじる</b> ●こつぽんべん ▲けずりぶし ▲にんじん ▲だしこんぶ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ▲みりん ●わかめ ▲しお ▲みつば	<b>17</b> ●ぎゅうにゅう <b>こくとうパン</b> <b>あつあげのちゅうかに</b> ●あつあげ ▲チキンピジョン ●ぶたにく ▲うすらたまご ●つちしょうが ▲あおねぎ ▲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 ▲はくさい ▲しお <b>だいがくいも</b> ▲さつまいも ▲みずあめ ▲あぶら ▲ざらめ	<b>18</b> ●ぎゅうにゅう <b>げんりょうコッペパン</b> <b>きのこスパゲティ</b> ▲スパゲティ ▲しろワイン ▲ぶなしめじ ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲にんじん ▲エリンギ ▲チキンピジョン ▲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 <b>チキンとキャベツのサラダ</b> ●チキンフレーク ▲ドレッシング ▲キャベツ ▲(たまねぎ) ▲にんじん	<b>19</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>さんまのみりんぼし</b> ●さんまのひもの(あじつけ) <b>ごもくまめ</b> ●だいず ▲こんにゃく ●とりにく ▲こんぶ ▲にんじん ▲さとう ▲ごぼう ▲しょうゆ <b>みそじる</b> ▲たまねぎ ▲けずりぶし ▲だいごん ▲だしこんぶ ▲じゃがいも ▲あかみそ ▲ふともやし ▲しろみそ ▲あおねぎ								
<b>22</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>マーボーなす</b> ▲なす ●あかみそ ●ぶたにく ▲テンメンジャン ▲つちしょうが ▲トウバンジャン ▲にんにく ▲りょうりしゆ ▲ごまあぶら ▲しょうゆ ▲にんじん ▲しお ▲チキンピジョン ▲かたくりこ ▲あおねぎ <b>えびとはるさめのスープ</b> ●むきえび ▲とりがら ▲はるさめ ▲あおねぎ ▲にんじん ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲チンゲンサイ ▲しお ▲つちしょうが ▲こしょう	<b>23</b> ●ぎゅうにゅう <b>なめし</b> ●こめ ▲しお ▲かんそうあおな <b>ほうとう</b> ●ほうとう ▲こまつな ●とりにく ▲けずりぶし ▲だいごん ▲だしこんぶ ▲かぼちゃ ▲あかみそ ▲にんじん ▲しょうゆ ▲さといも ▲みりん ▲ぶなしめじ <b>ひらてんとキャベツのにびたし</b> ●ひらてん ▲しょうゆ ▲キャベツ ▲みりん	<b>24</b> ●ぎゅうにゅう <b>コッペパン</b> <b>さけフライ</b> ●さけフライ ▲あぶら ▲ノンエッグマヨネーズ <b>やさいのようふうに</b> ●アサカカトルソーゼ ▲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>25</b> ●ぎゅうにゅう <b>こめこパン</b> <b>とりにくのバーベキューソース</b> ●とりにく ▲にんにく ▲サラダあぶら ▲しょうゆ ▲しお ▲りょうりしゆ ▲こしょう ▲りんごピューレ ▲あおねぎ ▲さとう ▲つちしょうが ▲かたくりこ <b>コンソメスープ</b> ●ベーコン ▲とりがら ▲にんじん ▲セロリ ▲たまねぎ ▲ローリエ ▲じゃがいも ▲こめホワイトルウ ▲クリームコーン ▲しお ▲パセリ ▲こしょう <b>みかん</b>	<b>26</b> ●ぎゅうにゅう <b>ごはん</b> ●こめ <b>やしきしゃも</b> ●ししゃも <b>ひじきのいために</b> ●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 <b>みそじる</b> ▲にんじん ▲にぼし ▲たまねぎ ▲あかみそ ▲ふともやし ▲しろみそ ▲こまつな								
<b>29</b> ●ぎゅうにゅう <b>ドライカレー</b> ●こめ ▲ホールコーン ●ぎゅうにく ▲カレーこ ▲つちしょうが ▲こめココレールウ ▲にんにく ▲チキンピジョン ▲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 <b>はくさいスープ</b> ▲はくさい ▲とりがら ●とりにく ▲セロリ ▲にんじん ▲ローリエ ▲たまねぎ ▲うすくちしょうゆ ▲えのきたけ ▲しお ▲こしょう	<b>30</b> ●ぎゅうにゅう <b>さつまいもごはん</b> ●こめ ▲りょうりしゆ ▲さつまいも ▲しお <b>ちくわとこんにゃくのいりに</b> ●やきちくわ ▲サラダあぶら ▲こんにゃく ▲さとう ▲にんじん ▲しょうゆ ▲ピーマン <b>あぶらあげのみそじる</b> ●あぶらあげ ▲あおねぎ ▲キャベツ ▲にぼし ▲にんじん ▲あかみそ ▲たまねぎ ▲しお ▲ぶなしめじ	<b>31</b> ●ぎゅうにゅう <b>パーカーパン</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 ▲ケチャップ ▲マッシュルーム ▲パジル ▲にんにく ▲さとう ▲オリーブオイル ▲しお ▲トマト(みず) ▲こしょう <b>とりだんごのポトフ</b> ●とりにくだんご ▲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 ▲こしょう	<div style="text-align: center;"> </div> <p>さわやかな季節をおかえました。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年のうちで最もおいしく、栄養も豊富になる時期のことです。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。</p> <p>ご家庭でもぜひ「旬」の食べ物を食卓に取り入れ、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> <div style="text-align: center;"> </div>									