



2019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

※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。

『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。

火	水	木	金													
1 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ すきやきどんぶりのく ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ たまねぎ ■ さとう ▲ はくさい ■ しょうゆ ▲ しろねぎ ■ りょうりしゅ いとこんにやく すましじる ● もみじがたかまほこ ▲ たまねぎ [けずりぶし ▲ えのきたけ [だしこんぶ ● わかめ [うすくちしょうゆ ▲ みつば [みりん [しお	2 ● ぎゅうにゅう コッペパン ローストチキン ● とりにく ■ しろワイン ▲ にんにく ■ しお ▲ バジル ■ こしょう ■ しょうゆ キャベツぞえ ▲ キャベツ ■ しお コンソメスープ ● 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	3 ● ぎゅうにゅう コッペパン ホキのチーズやき ● 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 ポテのトマトソースに ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんにく ■ さとう ▲ たまねぎ ■ チキンフイヨン ▲ にんじん ■ ケチャップ ▲ ピーマン ■ ウスターソース ▲ マッシュルーム ■ しお ▲ トマト(みず) ■ こしょう ▲ じゃがいも	4 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ さばのちゅうかに ● さば ■ ごまあぶら ▲ つちしょうが ■ りょうりしゅ ● あかみそ ■ トウバンジャン ▲ さとう ちゅうかスープ ● とりにく [あおねぎ ▲ にんじん [つちしょうが ▲ たまねぎ [とりがら ▲ ぶともやし [うすくちしょうゆ ▲ はくさい [しお ▲ チンゲンサイ [こしょう ▲ えのきたけ													
7 ● ぎゅうにゅう げんまいごはん ■ こめ ■ はつがげんまい ハヤシライスのく ● ぎゅうにく ● こなチーズ ▲ にんにく ▲ さとう ▲ たまねぎ ▲ トマトピューレ ▲ にんじん ▲ あかワイン ▲ じゃがいも ▲ チキンフイヨン ▲ トマト(みず) ▲ ウスターソース ▲ マッシュルーム ▲ ケチャップ ▲ サラダあぶら ▲ しょうゆ ▲ バター ▲ しお ▲ こむぎこ ▲ こしょう フルーツミックス ▲ サイコロゼリー(いちご&ブルーベリー) ▲ りんご(かんづめ) ▲ なし(かんづめ)	8 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ わかめのつくだに ちくせんに ● とりにく ■ こんにやく ▲ たけのこ ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ さとう ▲ れんこん ■ けずりぶし ▲ さぼう ■ しょうゆ ▲ さんどまめ ぶたじる ● ぶたにく ▲ ぶともやし ▲ にんじん ▲ あおねぎ ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ はくさい [にぼし	9 ● ぎゅうにゅう コッペパン コロケ ■ コロケ ■ あぶら のうこうソース(こぶくろ) とうふのカレーに ● 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 ■ チキンフイヨン ▲ にんじん ■ しょうゆ ▲ キャベツ ■ ウスターソース ▲ あおねぎ ■ しお ● とうふ ■ こしょう	10 ● ぎゅうにゅう うずまきパン ■ うずまきパン ブルーベリージャム ツナとポテのオープンやき ● まくらあぶらづけ ■ フンエッグマヨネーズ ▲ じゃがいも ■ しお ▲ たまねぎ ■ こしょう こめこのにんじんポタージュ ● ベーコン [とりがら ▲ にんじん [セロリ ▲ たまねぎ [ローリエ ▲ にんじんペースト ■ しお ▲ サラダあぶら ■ こしょう ▲ こめこホワイトルウ	11 ● ぎゅうにゅう ひじきごはん ■ こめ ■ りょうりしゅ ● ひじき ■ しょうゆ ▲ にんじん ■ みりん ● とりにく ■ しお いかのてんぷら ● いか(ころもつき) ■ あぶら みそじる ▲ にんじん ● あかみそ ▲ たまねぎ ● しろみそ ▲ さつまいも [けずりぶし ▲ はくさい [だしこんぶ ▲ あおねぎ												
14 たいいくひ 体育の日 	15 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ やしししゃも ● ししゃも ちくわとこんにやくのごまみそいため ● やきちくわ ■ サラダあぶら ▲ にんじん ● あかみそ ▲ ピーマン ● みりん ▲ しろすりごま ■ しょうゆ ■ こんにやく こんさいじる ● とりにく ▲ あおねぎ ▲ にんじん ■ けずりぶし ▲ たまねぎ ■ うすくちしょうゆ ▲ こぼう ■ みりん ▲ だいこん ■ しお	16 ● ぎゅうにゅう げんりょうコッペパン きのこスパゲティ ● ベーコン ■ スパゲティ ▲ にんにく ■ オリーブオイル ▲ たまねぎ ■ しろワイン ▲ にんじん ■ チキンフイヨン ▲ ぶなしめじ ■ しお ▲ えのきたけ ■ こしょう ▲ エリンギ ■ うすくちしょうゆ ▲ まいたけ ■ しお ● こんぶパウダー きざみのり チキンとキャベツのサラダ ● チキンブレイク ▲ にんじん ▲ キャベツ たまねぎドレッシング	17 ● ぎゅうにゅう こくとうパン あつあげのちゅうかに ● 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 ▲ チキンフイヨン ▲ はくさい ▲ みりん ● あつあげ ■ うすくちしょうゆ ● うすらたまご ■ しお だいがくいも ▲ さつまいも ■ みずあめ ▲ あぶら ■ ざらめ	18 ● ぎゅうにゅう ピーフピラフ ■ こめ ● ぎゅうにく ▲ あおねぎ ▲ にんにく ▲ マッシュルーム ▲ にんじん ▲ サラダあぶら ▲ さんどまめ ▲ チキンフイヨン ▲ ホールコーン ■ りょうりしゅ ■ しお・こしょう ミネストローネ ● ベーコン [とりがら ▲ にんじん [セロリ ▲ たまねぎ [ローリエ ▲ トマト(みず) ■ うすくちしょうゆ ▲ こめこマカロニ(ほし) ■ しお ▲ オリーブオイル ■ こしょう ツナとキャベツのソテー ● まくらあぶらづけ ■ しお ▲ キャベツ ■ こしょう ▲ サラダあぶら												
21 ● 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 ● とりにく ● こんぶ ▲ にんじん ▲ こんにやく ▲ こぼう ■ さとう ● だいず ■ しょうゆ みそじる ▲ はくさい ● こんぶパウダー ▲ たまねぎ ● あかみそ ▲ だいこん ● しろみそ ▲ にんじん ■ けずりぶし ▲ あおねぎ	22 そく い れい せい でん ぎ 即位礼正殿の儀 <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>612</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (パーセント)</td> <td>換取エネルギー 全体の 13~20</td> <td>14</td> </tr> <tr> <td>脂質 (パーセント)</td> <td>換取エネルギー 全体の 20~30</td> <td>30</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	612	たんぱく質 (パーセント)	換取エネルギー 全体の 13~20	14	脂質 (パーセント)	換取エネルギー 全体の 20~30	30	23 ● ぎゅうにゅう アップルパン いためビーフン ● ぶたにく ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ うすくちしょうゆ ▲ たまねぎ ■ オイスターソース ▲ キャベツ ■ しお ▲ にら ■ こしょう ■ ビーフン きのこのちゅうかスープ ● とりにく [とりがら ▲ たまねぎ [しろねぎ ▲ えのきたけ [つちしょうが ▲ エリンギ [うすくちしょうゆ ▲ ほししいたけ ■ しお ▲ しろねぎ ■ こしょう	24 ● ぎゅうにゅう こめこパン とりにくのバーベキューソース ● とりにく ■ さとう ▲ あおねぎ ■ かたくりこ ▲ つちしょうが ■ しお ▲ にんにく ■ こしょう ▲ サラダあぶら ■ しょうゆ ▲ りんごピューレ ■ りょうりしゅ やさいのようふうに ● フランクフルトソーセージ ▲ パセリ ▲ にんじん ▲ とりがら ▲ たまねぎ ▲ セロリ ▲ じゃがいも ▲ ローリエ ▲ はくさい ■ うすくちしょうゆ ■ しお・こしょう ようなしゼリー	25 ● ぎゅうにゅう げんりょうなめし ■ こめ ■ しお ▲ かんそうあおな ほうとう ● とりにく ■ ほうとう ▲ だいこん ● あかみそ ▲ かぼちゃ ■ けずりぶし ▲ さといも [だしこんぶ ▲ ぶなしめじ ■ しょうゆ ▲ こまつな ■ みりん やさいのじゃこいため ● ほしちりめん ■ サラダあぶら ▲ にんじん ■ しょうゆ ▲ キャベツ ■ みりん
	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	612														
たんぱく質 (パーセント)	換取エネルギー 全体の 13~20	14														
脂質 (パーセント)	換取エネルギー 全体の 20~30	30														
28 ● ぎゅうにゅう ごはん ■ こめ ドライカレーのく ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ つちしょうが ■ こめこカレールウ ▲ にんにく ■ カレーこ ▲ たまねぎ ■ チキンフイヨン ▲ にんじん ■ しょうゆ ▲ ピーマン ■ ウスターソース ▲ ひよこまめ ■ ケチャップ ▲ ホールコーン ■ 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 [しお [こしょう	29 ● 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 ぎゅうにくのやさしいため ● ぎゅうにく ■ サラダあぶら ▲ にんにく ▲ りんごピューレ ▲ たまねぎ ▲ さとう ▲ にんじん ■ しょうゆ ▲ キャベツ ■ しお ▲ ぶともやし ■ こしょう ▲ ピーマン とうふとあぶらあげのみそじる ● とうふ ▲ あおねぎ ● あぶらあげ ● あかみそ ▲ にんじん ● しろみそ ▲ たまねぎ ■ けずりぶし	30 ● ぎゅうにゅう コッペパン ホキのかりかりフライ ● ホキのかりかりフライ ▲ あぶら たまごなレタタルソース(こぶくろ) とりだんこのポトフ ● とりにくだんご ■ チキンフイヨン ▲ にんじん ■ うすくちしょうゆ ▲ たまねぎ ■ しお ▲ じゃがいも ■ こしょう ▲ キャベツ	31 ● 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 ▲ パセリ ▲ にんじん ■ こめこホワイトルウ ▲ たまねぎ [とりがら ▲ じゃがいも [セロリ ▲ クリームコーン [ローリエ ▲ ホールコーン ■ しお・こしょう みかん													

★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

●..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