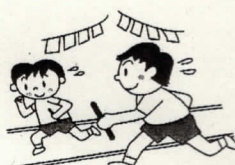




10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2023年(令和5年)

月	火	水	木	金
2 フルーツコンポート ジャンバラヤ コーンスープ	3 ヨーグルト タッカルビ チンゲンサイのスープ	4 ミニフィッシュ ぎゅうどん ごまふうみみそしる	5 ポテトサラダ カレーなべ コーンパン	6 さんまのかばやきふう けんちんじり ごはん
9 スポーツの日 	10 *アヒヤキミートボール こめこポタージュ コーンパン	11 おろしちんねいもチップス ツナだいずごはん ぶたじる	12 アーモンド ユーリンチー たんたんスープ コーンパン	13 パンサンスー マーボー豆腐 ごはん
16 オレンジポンチ カレーライス ふくじんづけ	17 もやしのナムル わかめラーメン こかたコーンパン	18 だいこんとぶたにくのもの しめじごはん みそしる	19 ねん 1~5年 こうがいがくしゅう 校外学習 ねん 6年 たの 楽しむ給食	20 やきぶたとキャベツのからしあえてづくりふりかけ かんとうに ごはん
23 りんごゼリー だいでもやしのたきこみごはん わかめスープ	24 ノンレクマヨネーズ キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー うまきパン	25 あじつけのり ぶたキムチ かきたまじる ごはん	26 ピザソース キャベツのスープにスライスチーズ コーンパン	27 ソースゆでキャベツ アジフライ ごはん
30 ミニゼリー ぶりめかかん とりごぼうごはん もずくのすましじる	31 ドリンク こんさいサラダ きのこスパゲッティ こかたコーンパン	 今月のかいづかもん (貝塚産の農産物) 4日(水) 三つ葉 25日(水) 三つ葉		10月の目標 た 食べるもの の 働きを 知ろう。

※献立は内容を一部変更する場合があります。★は新献立です。

 貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。

10月学校給食献立表

日	献立	おもにエネルギーのもとになる食品 【黄色のたべもの】	おもに体をつくるもとになる食品 【赤色のたべもの】	おもに体の調子を整えるもとになる食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
2日 (月)	ジャンバラヤ	精白米 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん ピーマン 土しょうが にんにく	カレー粉 塩 コショウ ケチャップ チリパウダー
	コーンスープ	油	豚肉	玉ねぎ にんじん コーン クリームコーン	塩 コショウ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ
	フルーツコンポート	砂糖		黄桃缶 りんご缶 パイン缶	
3日 (火)	タッカルビ	コッペパン さつまいも ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉	玉ねぎ キャベツ 土しょうが にんにく	酒 こい口しょうゆ コチュジャン
	チンゲン菜のスープ	片栗粉 ごま油	豚肉	チンゲン菜 にんじん 緑豆もやし しめじ 玉ねぎ 白ねぎ 土しょうが	鶏がら うす口しょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
4日 (水)	牛丼	精白米 砂糖 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ 系こんにゃく 青ねぎ	こい口しょうゆ
	ごま風味みそ汁	ねりごま	豆腐 うすあげ わかめ みそ	大根 みつば えのきたけ	削り節
5日 (木)	カレー鍋	コッペパン	牛乳 ミートボール 豚肉 厚揚げ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ	米粉カレールウ ソース 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ツナ油漬け	にんじん きゅうり	塩 コショウ
6日 (金)	さんまのかば焼き風	精白米 片栗粉 揚げ油 砂糖	牛乳 さんま	にんじん 青ねぎ 大根 ごぼう	酒 こい口しょうゆ みりん
10日 (火)	けんちん汁	里芋	鶏肉 豆腐 うすあげ	玉ねぎ しめじ	うす口しょうゆ 削り節
	★照り焼きミートボール	コッペパン 砂糖 片栗粉	牛乳 ミートボール	玉ねぎ しめじ	みりん こい口しょうゆ
11日 (水)	米粉ポタージュ	じゃがいも 油 米粉 バター	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	ツナ大豆ごはん	精白米 白ごま 砂糖	牛乳 ツナ油漬け 大豆	にんじん 土しょうが	こい口しょうゆ 酒 削り節
12日 (木)	豚汁	紫いもチップス	豚肉 うすあげ 平天 みそ	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ つきこんにゃく	削り節
	油淋鶏	コッペパン 片栗粉 揚げ油	牛乳 鶏肉	にんにく 土しょうが 白ねぎ	塩 コショウ こい口しょうゆ 酢 オイスターソース
13日 (金)	担々スープ	ごま油 ねりごま	豚ひき肉 赤みそ	白菜 緑豆もやし にんじん にら	鶏がら 中華スープ 豆板醤
	アーモンド	アーモンド	ハム	にんにく 土しょうが	こい口しょうゆ 塩
16日 (月)	マーボー豆腐	精白米 ごま油 砂糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤だしみそ	土しょうが 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 青ねぎ	塩 コショウ 豆板醤 鶏がら
	拌三絲	春雨 砂糖 白ごま ごま油	ハム	きゅうり にんじん もやし	こい口しょうゆ 酢 うす口しょうゆ
17日 (火)	カレーライス	精白米 じゃがいも 油	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん	ガーリックパウダー カレールウ
	福神漬け			福神漬け	ソース 塩 コショウ
18日 (水)	オレンジポンチ			みかん缶 黄桃缶 アロエ缶 オレンジジュース	
	わかめラーメン	小型コッペパン ちゃんぽん麺	牛乳 焼き豚 わかめ	コーン にんじん 青ねぎ	うす口しょうゆ みりん 中華スープ
19日 (木)	もやしのナムル	ごま油 砂糖	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	塩 コショウ 鶏がら 削り節
	しめじごはん	精白米	牛乳 鶏肉 うすあげ	しめじ にんじん	こい口しょうゆ 酢
20日 (金)	みそ汁		わかめ 豆腐 うすあげ みそ	玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	うす口しょうゆ 塩 酒 出し昆布
	大根と豚肉の煮物	油 砂糖	豚肉	大根	削り節
23日 (月)	1~5年 校外学習		牛乳		こい口しょうゆ みりん
	6年 お楽しみ給食				
24日 (火)	関東煮	精白米 じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 うすら卵 丸天 がんもどき ちくわ	大根 こんにゃく	こい口しょうゆ 削り節 出し昆布
	焼き豚とキャベツの辛子和え	砂糖 油	焼き豚	キャベツ にんじん 緑豆もやし	こい口しょうゆ 粉辛子
25日 (水)	手作りふりかけ	油 砂糖 白ごま	ちりめんじゃこ 青のり 削り節		こい口しょうゆ みりん
	大豆もやしの炊き込みご飯	精白米 ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉	大豆もやし 青ねぎ にんにく	こい口しょうゆ うす口しょうゆ
26日 (木)	わかめスープ	ごま油	豚肉 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ 鶏がら うす口しょうゆ
	りんごゼリー			りんごゼリー	塩 中華スープ コショウ
27日 (金)	クリームシチュー	うすまきパン じゃがいも 油 バター	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ
	キャベツとコーンのサラダ	小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト	キャベツ にんじん コーン		塩
28日 (土)	豚キムチ	精白米 ごま油 砂糖 ねりごま	牛乳 豚肉	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく	こい口しょうゆ
	かきたま汁	じゃがいも	鶏肉 かまぼこ 卵	にんじん えのきたけ みつば	うす口しょうゆ 削り節
29日 (日)	味付けのり		味付けのり		
	ピザソース	コッペパン オリーブ油 砂糖	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム トマト缶 バジル	ケチャップ 塩 コショウ トマトピューレ
30日 (月)	キャベツのスープ煮	手亡豆	チキンウインナー	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うす口しょうゆ
	スライスチーズ		スライスチーズ		コンソメ 塩 コショウ
31日 (火)	あじフライ	精白米 揚げ油	牛乳 あじフライ		中濃ソース
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩
1日 (水)	さつまいも		豚肉 うすあげ 平天 みそ	にんじん 青ねぎ	削り節
	鶏ごぼうごはん	精白米 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 うすあげ	干しいたけ にんじん ごぼう	こい口しょうゆ 酒
2日 (木)	もずくのすまし汁		もずく 豆腐 卵 かまぼこ	えのきたけ 青ねぎ	うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
	ミニゼリー			ミニゼリー(ぶどう・みかん)	
3日 (金)	きのこスパゲッティ	小型コッペパン スパゲッティ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	塩 こい口しょうゆ コショウ
	根菜サラダ	バター		えのきたけ 生しいたけ	
4日 (土)		さつまいも 香りごまドレッシング		大根 にんじん	塩

★ は、新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(μgRAE)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
今月平均	661	25.5	21.8	2.3	335	81	2.0	195	0.51	0.58	22	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0 未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上