

10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会
貝塚市立東山小学校

2012年(平成24年)

月	火	水	木	金
1 もやし ナムル かんとくに もやしのナムル	2 ぶどうゼリー かやくごはん みそしる ぶどうゼリー	3 こんさい サラダ きのこスパゲッティ こんさいサラダ	4 タルタルソース ゆでキャベツ サーモンフライ タルタルソース ゆでキャベツ コーンスープ	5 ホワイト ポンチ ちゅうかどんぶり ホワイトポンチ
8 たいいく ひ 体育の日	9 だいこん サラダ ふくじんづけ カレーライス カレーライス ふくじんづけ だいこんサラダ	10 スライス チーズ ピザソース オリーブ パン スープ ピザソース スープ スライスチーズ	11 はたはたの からあげ ちゃんぼん はたはたのからあげ	12 ぜんまいの つくだに ごはん ぶたじる ぜんまいのいために ぶたじる わかめのつくだに
15 もやしとにらの いためもの ちくせんに もやしとにらのいためもの	16 ふたにくと だいすの たまごごはん だいこんと わかめの ごまスープ ぶたにくとだいすのたまごごはん だいこんとわかめのごまスープ	17 キャベツとコーンの サラダ ハヤシシチュー キャベツとコーンのサラダ	18 ツナいり おひたし かんこくふうにもの ツナいりおひたし	19 たくあんづけ さんまのかばやきふう つくねじる たくあんづけ
22 あおなの にびたし カレーうどん あおなのにびたし	23 りんごタルト じゃここんぶ ごはん さつまじる りんごタルト	24 チキン なんばん ワンタン スープ チキンなんばん ワンタンスープ かたぬきチーズ	25 だいすの いりに ちゃんこなべ だいすのいりに	26 あじつかけり さばの みそに ごはん けんちん じる さばのみそに けんちんじる あじつかけり
29 とりにくの さっぱり やきビーフン とりにくのさっぱり	30 マンゴー プリン さつまいも ごはん ぶたじる マンゴープリン	31 フルーツ しらたま ポークビーンズ フルーツしらたま	 <p>がつ もくひょう 10月の目標 た もの はたら ・食べ物働きを知ろう</p>	

※献立は内容を一部変更する場合があります。

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日	関東煮	黒糖パン じゃがいも さとう	牛乳 うずら卵 ごぼう天 鶏肉 がんもどき ちくわ	大根 にんじん こんにゃく	こいししょうゆ 削り節 出し昆布
(月)	もやしナムル	ごま油 さとう	ハム	緑豆もやし きゅうり 土しょうが	こいししょうゆ 七味 酢
2日	かやくご飯	精白米 精麦	牛乳 鶏肉 うすあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	出し昆布 削り節 こいししょうゆ 酒
(火)	みそ汁		冷凍豆腐 わかめ うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ しめじ	削り節
	ぶどうゼリー		みそ	ぶどうゼリー	
3日	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	こいししょうゆ 塩 コショウ
(水)	根菜サラダ	油 バター		しめじ えのきたけ 生しいたけ	
		ごまドレッシング さつまいも		大根 にんじん	塩
4日	サーモンフライ	コッペパン 揚げ油	牛乳 サーモンフライ	キャベツ	塩
(木)	タルタルソース	タルタルソース		玉ねぎ にんじん コーン パセリ	コンソメ うすししょうゆ 塩
	ゆでキャベツ	油	ベーコン	クリームコーン	コショウ 鶏がら ローリエ
	コーンスープ				
5日	中華丼	精白米 ごま油 さとう	牛乳 豚肉 イカ	白菜 にんじん ほうれん草	中華スープ こいししょうゆ 酒
(金)	ホワイトポンチ	片栗粉		玉ねぎ 干しいたけ 土しょうが	オイスターソース
			カルピス	ナタデココ 黄桃缶 パイン缶	
9日	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 にんにく	カレールウ 塩 コショウ ソース
(火)	福神漬			福神漬	
	大根サラダ			大根 にんじん 茎わかめ	柑橘ドレッシング
10日	ピザソース	オリーブパン	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ
(水)	スープ	さとう オリーブ油		トマト缶	バジル 塩 コショウ
	スライスチーズ	油	豚肉 卵	キャベツ にんじん パセリ	鶏がら ローリエ コンソメ
			スライスチーズ		うすししょうゆ 塩 コショウ
11日	ちゃんぽん	小型コッペパン ちゃんぽん麺	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ	塩 コショウ 豚骨白湯 酒
(木)	はたはたのから揚げ	油 ごま油 片栗粉		青ねぎ	
		揚げ油	はたはた(片栗粉付き)		
12日	ぜんまいの炒め煮	精白米 油 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ	ぜんまい水煮 にんじん	こいししょうゆ みりん 削り節
(金)	豚汁		豚肉 うすあげ みそ	白菜 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	削り節
	わかめの佃煮		ごぼう天 わかめの佃煮	こんにゃく	
15日	筑前煮	小型パイナップル じゃがいも	牛乳 鶏肉 がんもどき	たけのこ こんにゃく にんじん	こいししょうゆ 削り節
(月)	もやしとにらの炒め物	油 さとう	ごぼう天 ちくわ	土しょうが さやいんげん	
		油	ベーコン	緑豆もやし にら えのきたけ	こいししょうゆ 塩 コショウ
16日	豚肉と大豆の炊き込みご飯	精白米 もち米 ラード	牛乳 豚肉 大豆	にんじん たけのこ 干しいたけ	こいししょうゆ コンソメ 塩
(火)	大根とわかめのごまスープ	さとう 粟	干しエビ	土しょうが 大根 玉ねぎ 青ねぎ	豚骨スープ うすししょうゆ
		ごま油 白ごま	焼き豚 冷凍豆腐 わかめ	にんじん	塩 コショウ
17日	ハヤシシチュー	バターロール じゃがいも	牛乳 牛肉 粉チーズ	にんにく にんじん 玉ねぎ	ケチャップ トマトピューレ
(水)	キャベツとコーンのサラダ	油 はちみつ 小麦粉 バター		マッシュルーム グリンピース	こいししょうゆ 鶏がら ローリエ
		和風ドレッシング		キャベツ コーン にんじん	塩 コショウ 赤ワイン ソース
18日	韓国風煮物	ハニーバuns ごま油 白ごま	牛乳 鶏肉 冷凍厚揚げ	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ	こいししょうゆ 酒 コチュジャン
(木)	ツナ入りお浸し	さとう		土しょうが	豆板醤 豚骨スープ
		白ごま さとう	ツナ水煮	白菜 土しょうが ほうれんそう にんじん	塩 こいししょうゆ 削り節
19日	さんまのかば焼き風つくね汁	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さんま	白菜 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こいししょうゆ みりん
(金)	たくあん漬		荒挽き鶏つくね 冷凍豆腐	たくあん漬	削り節
			みそ うすあげ		
22日	カレーうどん	小型コッペパン うどん 油	牛乳 牛肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	カレールウ うすししょうゆ 削り節
(月)	青菜の煮びたし	さとう	冷凍厚揚げ	小松菜	塩 削り節 こいししょうゆ みりん
23日	じゃこ昆布ご飯	精白米 精麦 ごま油 白ごま	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	にんじん ごぼう みつば	昆布茶 こいししょうゆ
(火)	さつまいも			にんじん 青ねぎ	うすししょうゆ みりん
	りんごのタルト	さつまいも	豚肉 うすあげ ごぼう天		削り節
		りんごのタルト	みそ		
24日	チキン南蛮	コッペパン 小麦粉 さとう 揚げ油	牛乳 鶏肉	にんにく	酢 こいししょうゆ 塩 コショウ
(水)	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油 油	豚ひき肉 ちくわ	キャベツ にんじん 青ねぎ	塩 コショウ 鶏がら 中華スープ
	型抜きチーズ		型抜きチーズ	土しょうが	うすししょうゆ
25日	ちゃんこ鍋	うすまきパン さとう	牛乳 鮭 平天 豚肉	にんじん ほうれん草 大根 白菜	うすししょうゆ 出し昆布 削り節
(木)	大豆の炒り煮		里芋れんこん鶏つくね		みりん
		さとう 白ごま	炒り大豆 ちりめんじゃこ		こいししょうゆ
26日	さばのみそ煮	精白米 さとう	牛乳 さば 白みそ 赤だしみそ	土しょうが	酒 こいししょうゆ
(金)	けんちん汁	さといも	鶏肉 冷凍豆腐 うすあげ	大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	うすししょうゆ 削り節
	味付けのり		味付けのり		
29日	焼きビーフン	小型コッペパン ビーフン	牛乳 豚肉 エビ	キャベツ にんじん たけのこ	酒 ソース 中華スープ 塩
(月)	鶏肉のさっぱり煮	ラード ごま油		にら 土しょうが 干しいたけ	コショウ
		さとう	鶏肉 うずら卵	にんにく 土しょうが	こいししょうゆ 酢
30日	さつまいもご飯	精白米 さつまいも 白ごま	牛乳	大根 にんじん 玉ねぎ 青ねぎ	酒 塩 出し昆布
(火)	豚汁		豚肉 うすあげ みそ	しめじ こんにゃく マンゴープリン	削り節
	マンゴープリン		ごぼう天		
31日	ポークビーンズ	コッペパン じゃがいも 油	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん グリンピース	ソース ケチャップ 鶏がら
(水)	フルーツ白玉	さとう			ローリエ 塩 コショウ コンソメ
		もち さとう		パイン缶 黄桃缶	

10月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	676	25.4	22.3	2.9	382	2.1	334	0.34	0.52	19	4.1
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%