

# 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

2019年(令和元年)

月	火	水	木	金
<p>10月の目標</p> <p>・食べ物 の働きを知ろう</p>	<p>1</p> <p>しろみずかなの パーバキュー ソース</p> <p>コーン スープ</p> <p>しろみずかなのパーバキューソース コーンスープ</p>	<p>2</p> <p>ぶたにくと やさいの かおり いため</p> <p>ごはん もずくの すましじる</p> <p>ぶたにくとやさいのかおりいため もずくのすましじる</p>	<p>3</p> <p>にまめ</p> <p>ごはんと あんかけ うどん</p> <p>あんかけうどん にまめ</p>	<p>4</p> <p>いわしの しょうがに ひじき ぶりかけ</p> <p>ごはん ぶたじる</p> <p>いわしのしょうがに ぶたじる ひじきぶりかけ</p>
<p>7</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス フルーツコンポート ふくじんづけ</p>	<p>8</p> <p>もやしとにらの いためもの</p> <p>ごはんと ちゅうかふう うまに</p> <p>ちゅうかふううまに もやしとにらのいためもの</p>	<p>9</p> <p>にんじん しりしり</p> <p>シソジュシー にんじんしりしり みそじる</p> <p>シソジュシー にんじんしりしり みそじる</p>	<p>10</p> <p>とりにくの アーモンド オレンジに</p> <p>ごはんと こめこ ポターージュ</p> <p>とりにくのオレンジに こめこポターージュ アーモンド</p>	<p>11</p> <p>ちゅうか あん</p> <p>ごはんと マーボー どうふ</p> <p>マーボーどうふ ちゅうかあん</p>
<p>14</p> <p>たいいく ひ 体育の日</p>	<p>15</p> <p>きびなの ひんぷら</p> <p>ごはんと キャバツの スープ</p> <p>キャバツのスープに きびなのてんぷら</p>	<p>16</p> <p>ぶたキムチ</p> <p>ごはんと かきたま じる</p> <p>ぶたキムチ かきたまじる</p>	<p>17</p> <p>あかりん ゼリー まめの トマトに</p> <p>ごはんと レタス スープ</p> <p>まめのトマトに レタススープ あおりんゼリー</p>	<p>18</p> <p>はくさいと ツナの にもの</p> <p>ごはんと みそじる</p> <p>とりそぼろごはん みそじる はくさいとツなのにももの</p>
<p>21</p> <p>キャバツと ドレッシング コーンの サラダ</p> <p>ごはんと きのこ スパゲティ</p> <p>きのこスパゲティ キャバツとコーンのサラダ</p>	<p>22</p> <p>そくいれいせい でん ぎ 即位礼正殿の儀</p>	<p>23</p> <p>ドレッシング だいこん サラダ</p> <p>ごはんと コーン ピラフ スープ</p> <p>コーンピラフ スープ だいこんサラダ</p>	<p>24</p> <p>オレンジ ポンチ</p> <p>ごはんと クリーム シチュー</p> <p>クリームシチュー オレンジポンチ</p>	<p>25</p> <p>しろみずかなの たつた あげ</p> <p>ごはんと はくさい にもの</p> <p>しろみずかなのたつたあげ はくさいのにももの</p>
<p>28</p> <p>きんぴら</p> <p>ごはんと ぶたじる</p> <p>さつまいもごはん ぶたじる きんぴら</p>	<p>29</p> <p>もやしの ナムル</p> <p>ごはんと わかめ ラーメン</p> <p>わかめラーメン もやしのナムル</p>	<p>30</p> <p>★あつあけの オイスター いため</p> <p>ごはんと にらたま スープ</p> <p>★あつあけのオイスター にらたまスープ</p>	<p>31</p> <p>ハンバーグの にこみ ぶら</p> <p>ごはんと パンプキン スープ</p> <p>ハンバーグの にこみぶら パンプキン スープ</p>	<p>今月の かいづか もん (貝塚産の農産物)</p> <p>16日(水) みつば 25日(金) しゅんぎく 春菊</p>

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

※ 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。

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 (火)	白身魚の バーベキューソース コーンスープ	コッペパン 片栗粉 揚げ油 さとう 油	牛乳 白身魚(ホキ) ベーコン	青ねぎ 土しょうが りんご にんにく 玉ねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン	塩 コショウ 白ワイン 酒 こいロしょうゆ コンソメ うすロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら ローリエ
2日 (水)	豚肉と野菜の香り炒め もずくのすまし汁	精白米 油	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ もずく 卵	にんじん まいたけ いら にんにく えのきたけ 青ねぎ	こいロしょうゆ 酒 コチュジャン 塩 コショウ うすロしょうゆ 酒 塩 削り節
3日 (木)	あんかけうどん 煮 豆	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう	牛乳 鶏肉 うすあげ 大豆 昆布	白菜 玉ねぎ しめじ 青ねぎ にんじん たけのこ 土しょうが にんじん こんにゃく	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 削り節 出し昆布 みりん 塩 こいロしょうゆ
4日 (金)	いわしのしょうが煮 豚 汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さとう 白ごま	牛乳 いわし 豚肉 みそ 平天 うすあげ ひじき	土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ にんじん しめじ こんにゃく 白菜 土しょうが	こいロしょうゆ 酒 みりん 削り節 こいロしょうゆ みりん
7日 (月)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 バイン缶 アロ缶	カレールウ 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
8日 (火)	中華風うま煮 もやしとにらの炒め物	コッペパン 油 片栗粉 ごま油 油	牛乳 豚肉 イカ うすら卵 厚揚げ ベーコン	土しょうが たけのこ にんじん チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ 緑豆もやし いら えのきたけ	鶏がら 中華スープ みりん 酒 うすロしょうゆ 塩 コショウ こいロしょうゆ 塩 コショウ
9日 (水)	シンジュージー みそ汁 にんじんしりしり	精白米 油 さとう さとう ごま油	牛乳 豚肉 昆布 豆腐 うすあげ みそ ツナ油漬け	土しょうが 白ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ しめじ 青ねぎ にんじん	こいロしょうゆ うすロしょうゆ みりん 酒 削り節 削り節 うすロしょうゆ
10日 (木)	鶏肉のオレンジ煮 米粉ポタージュ アーモンド	コッペパン 油 さとう じゃがいも 油 米粉 バター アーモンド	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ オレンジジュース 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ
11日 (金)	マーボー豆腐 中華和え	精白米 ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま ごま油 さとう	牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤みそ 赤出しみそ 焼き豚	土しょうが 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん	こいロしょうゆ 塩 コショウ 豆板醤 鶏がら 酢 こいロしょうゆ
15日 (火)	キャベツのスープ煮 きびなごの天ぷら	コッペパン 手亡豆 揚げ油	牛乳 ベーコン きびなご(小麦粉付)	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン	鶏がら ローリエ うすロしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
16日 (水)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん えのきたけ みつば	こいロしょうゆ 削り節 うすロしょうゆ
17日 (木)	豆のトマト煮 レタススープ 青りんごゼリー	コッペパン マカロニ 金時豆 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 大豆 青大豆 豚肉	玉ねぎ トマト缶 レタス 玉ねぎ にんじん パセリ 青りんごゼリー	塩 コショウ コンソメ ケチャップ ソース うすロしょうゆ コンソメ 鶏がら 塩 コショウ ローリエ
18日 (金)	鶏そぼろごはん みそ汁 白菜とツナの煮物	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 わかめ うすあげ みそ ツナ油漬け	土しょうが グリーンピース 大根 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 白菜 土しょうが	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節 こいロしょうゆ
21日 (月)	きのこスパゲッティ キャベツと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ バター 和風ドレッシング	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ えのきたけ 生しいたけ キャベツ コーン にんじん	塩 こいロしょうゆ コショウ 塩
23日 (水)	コーンピラフ スー プ 大根サラダ	精白米 大麦 バター 油 油 香りごまドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 卵 荳わかめ	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ にんじん パセリ 大根 にんじん	コンソメ こいロしょうゆ 塩 コショウ コンソメ うすロしょうゆ 鶏がら 塩 コショウ
24日 (木)	クリームシチュー オレンジポンチ	コッペパン じゃがいも 油 白花豆&白いんげん豆ペースト 小麦粉 バター	牛乳 鶏肉 エビ 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース しめじ バイン缶 みかん缶 アロ缶 オレンジジュース	鶏がら コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
25日 (金)	白身魚の竜田揚げ 白菜の煮物	精白米 片栗粉 揚げ油 さとう	牛乳 さわら 豚肉 平天 うすあげ	土しょうが 白菜 にんじん 春菊	うすロしょうゆ こいロしょうゆ 酒 うすロしょうゆ 出し昆布 削り節
28日 (月)	さつまいもご飯 豚 汁 きんぴら	精白米 さつまいも さとう ごま油 白ごま	牛乳 豚肉 みそ 平天 うすあげ	玉ねぎ 青ねぎ にんじん 大根 しめじ こんにゃく ごぼう にんじん こんにゃく	酒 塩 出し昆布 削り節 こいロしょうゆ 削り節
29日 (火)	わかめラーメン もやしのナムル	小型コッペパン 中華麺 ごま油 ごま油 さとう	牛乳 焼き豚 わかめ ハム	コーン にんじん 青ねぎ 緑豆もやし きゅうり 土しょうが	うすロしょうゆ みりん 鶏がら 中華スープ コショウ 削り節 塩 こいロしょうゆ 酢
30日 (水)	★厚揚げの オイスター炒め にらたまスープ	精白米 油 片栗粉 さとう 片栗粉	牛乳 厚揚げ 豚肉 卵	にんじん エリンギ 小松菜 土しょうが にら たけのこ にんじん 緑豆もやし 干しいたけ	中華スープ こいロしょうゆ 酒 オイスターソース 豆板醤 コショウ うすロしょうゆ 中華スープ 塩 鶏がら 酒
31日 (木)	ハンバーグの煮込み風 パンプキンスープ	コッペパン 揚げ油 油 さとう 油 片栗粉	牛乳 ハンバーグ ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ しめじ かぼちゃ パンプキンペースト 玉ねぎ パセリ	ケチャップ ソース 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ

★は、新献立です。

### 今月の栄養価

	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	639	24.1	20.8	2.5	334	1.8	211	0.38	0.52	21	3.9
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上