

2019年（令和元年）

# 10月学校給食献立表

貝塚市学校給食会  
貝塚市立中央小学校

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)	シンジュシー 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 ビーマン 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 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	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