

月	火	水	木	金
<p>ごはん(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p> <p>栄養価 たんぱく質 脂質エネルギー比</p> <p>栄養三色 黄)熱や力になる 赤)血や肉・骨を作る 緑)体の調子をととのえる</p> <p>★予定献立は内容の一部変更する場合があります</p>	<p><b>堺のめぐみ</b></p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜...8日・22日・28日 水菜...1日 春菊...13日 大阪しそ菜...22日</p> <p><b>10月10日は「目の愛護デー」</b> 7日のオレンジケーキには、目の健康を守るビタミンAが豊富な、にんじんの裏ごしを使用しています。</p>	<p>～季節の野菜～ 【にんじん】</p> <p>皮がなめらかで張りのあるものを選びましょう。</p> 	<p>今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。</p> <p>給食でよく使うにんじんの旬は10～12月です。一般的によく出回っているオレンジ色の人参は西洋系のもので、目によいといわれるβカロテンが多く、特に皮の近くにより多く含まれています。 西日本でお正月によく使われる金時にんじん(京にんじん)は東洋系で、濃い赤色が特徴です。</p>	<p>ごはん・牛乳 五目にゆうめん 筑煎煮 ☆鯖の幽庵焼き</p> <p>609 25.7 22</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)水菜 5 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 赤)冷うすあげ 3 黄)そうめん 7 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷鶏肉 10 こんにやく 15 緑)たけのこ水煮 10 緑)にんじん 10 赤)焼くわ 10 緑)にんじん 10 しょうゆ 2.5 黄)砂糖 2 黄)油 0.5 黄)みりん 0.5 だし昆布 削りぶし</p> <p>赤)冷さば(甘塩)1切 緑)ゆず果汁 0.5 みりん 2 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 0.5</p>
<p>ごはん 4</p> <p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆ごぼうサラダ</p> <p>栄養価 623 22.9 21</p> <p>赤)冷豚肉 20 緑)土しよが 1.5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 赤)一口魚菜天 20 しょうゆ 0.5 黄)砂糖 2 削りぶし 4.5</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ささぎごぼ 15 緑)にんじん 5 緑)キャベツ 10 黄)砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄)いり白ごま 1 黄)マヨネーズ(風)レタッダ 0.5 酢 0.5 黄)あたりごま 0.5</p>	<p>5</p> <p>黒糖パン・牛乳 ビーンスープ ☆ガイヤー</p> <p>栄養価 610 27.8 34</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 5 緑)ちんげん菜 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆もやし 10 2 緑)干しいたけ 0.3 黄)ビーフン 8 黄)油 0.5 中華マヨネーズ 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 55 緑)にんじん 0.3 コリアンダー 10 しょうゆ 3 黄)砂糖 0.8 しょうゆ 0.01 黄)いり白ごま 0.5</p>	<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 レタススープ スタミナソー</p> <p>栄養価 605 24.7 28</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)レタス 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 中華マヨネーズ 1.5 淡口しょうゆ 4 黄)片栗粉 0.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 35 緑)にら 0.3 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.7 料理酒 3 みりん 0.5 豆板醤 0.05 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 3 黄)あたりごま 0.3 黄)いり白ごま 0.5</p>	<p>目の愛護デー 7</p> <p>オリブパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンソー ☆オレンジケーキ</p> <p>栄養価 695 21.5 30</p> <p>赤)冷鶏肉(ホルバース) 30 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 20 黄)油 1 ポーンストック 1 緑)トマトピューレ 3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5 黄)ブラウンルー 9 緑)ブルーベリー 4 塩 0.05 しょうゆ 0.02 ガーリック 0.05</p> <p>1 緑)ホールコーン缶 30 塩 0.03 ごぼう 0.01</p> <p>緑)冷にんじん裏ごし 8 緑)オレンジジュース 8 黄)小麦粉 15 黄)砂糖 8 黄)油 2 ベーキングパウダー 0.5</p>	<p>8</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 まぜたら秋の風味ごはん ☆焼きししゃも</p> <p>栄養価 604 26.2 24</p> <p>赤)冷豚肉 20 つぎこんにやく 10 緑)ささぎごぼ 5 緑)にんじん 10 赤)小松菜 5 赤)白うすあげ 5 3 緑)たまねぎ 15 赤)みそ 4 赤)赤みそ 8 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷鶏肉 15 黄)栗水煮 8 緑)エリンギ 5 緑)しめじ 8 緑)にんじん 10 赤)焼くわ 10 黄)油 0.5 しょうゆ 3 黄)砂糖 0.5 黄)みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし</p> <p>赤)冷ししゃも 1尾</p>
<p>11</p> <p>ごはん・牛乳 ほうとう 大豆の磯煮</p> <p>栄養価 611 22.7 21</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)かぼちゃ 10 緑)はくさい 20 緑)白ねぎ 10 緑)しめじ 5 緑)にんじん 10 赤)冷うすあげ 5 黄)冷ほうとう 4 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 4 淡口しょうゆ 1 黄)みりん 1 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷豚肉 10 赤)大豆水煮 15 緑)にんじん 5 赤)焼くわ 5 赤)乾ひじき 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 みりん 0.5 削りぶし</p>	<p>12</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンプロセス ポテトのコロコロフライ フルーツゼリー</p> <p>栄養価 675 21.1 29</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)キャベツ 15 赤)冷鶏肉 5 緑)セロリ 5 緑)たまねぎ 10 黄)無洗米 7 黄)油 0.5 洋風マヨネーズ 0.8 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷ポレンスハム 5 緑)ホールコーン缶 5 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 40 黄)小麦粉 9 ベーキングパウダー 0.2 塩 0.1 黄)油 7</p> <p>黄)フルーツゼリー(グレープ) 1個</p>	<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 とりすき ☆さつまスティック</p> <p>栄養価 658 21.0 22</p> <p>赤)冷鶏肉 30 つぎこんにやく 10 緑)はくさい 40 緑)春菊 5 緑)白ねぎ 5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 35 赤)冷焼豆腐 30 黄)ふ 2 黄)油 0.5 しょうゆ 6 黄)砂糖 2 料理酒 1</p> <p>黄)さつま芋 45 黄)砂糖 3 黄)油 2</p>	<p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンのトマトクリームペンネ ☆キャロットサラダ</p> <p>栄養価 646 24.9 30</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)皮むきトマト缶 20 赤)冷鶏肉 10 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 15 黄)油 10 中華マヨネーズ 1 赤)牛乳 0.5 黄)ホワイトルー 8 赤)粉末チーズ 3 黄)砂糖 1 塩 0.4 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷ポレンスハム 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)ささぎごぼ 5 塩 0.1 緑)にんじん 20 黄)砂糖 0.3 ごぼう 0.01 酢 0.4 黄)マヨネーズ(風)レタッダ 4</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 クックパッド タッカルビ</p> <p>栄養価 622 21.6 28</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)青ねぎ 2 緑)しめじ 5 緑)にんじん 10 3 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 中華マヨネーズ 1.5 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.2 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)キャベツ 20 緑)にら 3 緑)にんにく 0.3 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 5 20 黄)さつま芋 20 黄)油 0.3 しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 みりん 0.5 トマトケチャップ 3 コチジャン 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄)ごま油 0.3 黄)片栗粉 0.3</p>
<p>18</p> <p>ごはん・牛乳 中華コーンスープ 豚キムチ</p> <p>栄養価 625 24.1 26</p> <p>赤)冷ベーコン 10 緑)ホールコーン缶 10 緑)クリームコーン缶 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 10 中華マヨネーズ 1.5 淡口しょうゆ 3.5 黄)片栗粉 0.5 塩 0.2</p> <p>赤)冷豚肉 30 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 10 緑)にんにく 0.2 緑)緑豆もやし 10 黄)緑豆春雨 7 黄)油 0.3 キムチの素 0.7 黄)砂糖 0.2 しょうゆ 2 塩 0.1 しょうゆ 0.01 黄)ごま油 0.2</p>	<p>19</p> <p>コッペパン・牛乳 ちゃんぽん麺 豆かりんとう</p> <p>栄養価 690 23.9 28</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)たけのこ水煮 10 赤)冷豚肉 20 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 赤)焼かまぼこ 5 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華マヨネーズ 2 黄)ごま油 0.3 淡口しょうゆ 5 黄)みりん 0.5 塩 0.1 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)大豆水煮 10 黄)さつま芋 40 赤)かえりちりめん 1 黄)小麦粉 2.5 黄)片栗粉 2.5 黄)油 5.5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 0.3 黄)いり白ごま 0.5</p> <p>19日は食育の日</p>	<p>20</p> <p>ごはん・牛乳 パンキンカレーライス ☆じゃがいもパジル焼き</p> <p>栄養価 683 21.4 26</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)かぼちゃ 35 赤)にんにく 0.3 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)油 10 ポーンストック 1 トマトケチャップ 2 緑)りんごピューレ 5 黄)カレールー 13 ウスターソース 5 塩 0.01 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷ウインナー 10 緑)たまねぎ 10 黄)じゃがいも 45 ガーリック 0.08 黄)オリーブ油 1 乾パジル 0.5 塩 0.3 しょうゆ 0.01</p>	<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 春雨スープ 肉だんごの甘酢煮 大豆クリーム</p> <p>栄養価 711 24.6 38</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 赤)冷鶏肉 2 緑)土しよが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 2 緑)緑豆もやし 10 緑)干しいたけ 0.3 黄)緑豆春雨 7 黄)油 0.5 中華マヨネーズ 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 しょうゆ 0.02 黄)ごま油 0.3</p> <p>赤)冷キンホール 45 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)油 0.5 黄)砂糖 2 しょうゆ 2 酢 2 黄)片栗粉 0.5</p> <p>黄)大豆クリーム 1袋</p>	<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜と大阪の菜の炒め煮 ☆さばの塩焼き</p> <p>栄養価 606 26.0 25</p> <p>赤)青ねぎ 2 緑)えのき茸 5 黄)じゃがいも 20 赤)冷豆腐 15 黄)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 8 赤)白みそ 4 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)ホールコーン缶 10 緑)おおさかしろな 20 緑)小松菜 10 黄)油 0.5 しょうゆ 1 みりん 0.5 削りぶし</p>
<p>25</p> <p>ごはん・牛乳 のっぺい汁 切干大根の煮物 ☆厚揚げの甘みそ焼き</p> <p>栄養価 604 21.0 23</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)青ねぎ 2 赤)冷鶏肉 5 緑)大根 20 緑)にんじん 10 黄)さといも 15 淡口しょうゆ 5 黄)みりん 0.5 塩 0.1 黄)片栗粉 0.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.5</p> <p>赤)にんじん 5 赤)焼くわ 5 赤)冷うすあげ 3 緑)切干大根 5 黄)砂糖 0.5 しょうゆ 2.5 黄)油 2 削りぶし</p> <p>赤)冷厚揚げ 40 赤)赤みそ 40 黄)砂糖 2 黄)みりん 2.5 削りぶし だし昆布</p>	<p>26</p> <p>ミルクパン・牛乳 きのこスパゲティ ☆コロコロサラダ</p> <p>栄養価 714 24.5 32</p> <p>赤)冷豚肉 10 赤)冷ベーコン 10 赤)ビーマン 3 緑)えのき茸 5 緑)しめじ 5 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 3 1 黄)スパゲティ 30 黄)油 1 中華マヨネーズ 1 しょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.05 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷ポレンスハム 8 緑)フロッキー 5 緑)にんじん 10 黄)じゃがいも 15 黄)さつま芋 15 塩 0.1 ごぼう 0.01 黄)砂糖 0.3 黄)マヨネーズ(風)レタッダ 4 酢 0.4</p>	<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 具汁 さんまのかば焼き風</p> <p>栄養価 626 22.2 30</p> <p>赤)冷豚肉 10 つぎこんにやく 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)白ねぎ 2 緑)大根 10 緑)にんじん 5 緑)さといも 10 赤)冷うすあげ 5 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 5 赤)豆乳 8 淡口しょうゆ 0.5 削りぶし 1.5</p> <p>赤)冷さんま(粉付)1切 黄)油 3 黄)砂糖 1 黄)みりん 1 しょうゆ 1.5 黄)片栗粉 0.3 削りぶし</p>	<p>28</p> <p>コッペパン・牛乳 クリーム煮 ☆ホットサラダ</p> <p>栄養価 649 25.2 34</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)ホールコーン缶 10 赤)小松菜 10 緑)エリンギ 5 緑)にんじん 15 緑)たまねぎ 40 5 黄)マカロニ 5 黄)油 10 ポーンストック 1 黄)ホワイトルー 5 黄)ポターージュの素 5 赤)牛乳 2 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 ごぼう 0.02</p> <p>赤)冷ウインナー 15 緑)キャベツ 25 赤)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1 酢 1 黄)マヨネーズ(風)レタッダ 1</p>	<p>29</p> <p>ごはん・牛乳 おでん ☆白菜のおひたし</p> <p>栄養価 620 23.2 25</p> <p>赤)冷鶏肉 15 赤)うずら卵 15 三角こんにやく 15 緑)大根 30 黄)じゃがいも 40 赤)焼くわ 15 1 赤)冷厚揚げ 20 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 5 黄)みりん 1 削りぶし 1</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)はくさい 40 緑)にんじん 5 黄)いり白ごま 0.2 黄)あたりごま 0.5 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 0.5 黄)みりん 1 削りぶし</p>

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質エネルギー(%)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物繊維(g)
10月平均	642	23.6	28	302	76	1.7	2.6	232	0.36	0.48	19	2.22	3.6
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上