令和5年　10月　　**学校給食予定献立表**　　（東・美原区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 肉団子の甘酢煮	3 ごはん・牛乳 にゅうめん汁 小松菜の炒め煮 ☆さばのごまみそ焼き	**目の愛護デー献立** 4 コッペパン・牛乳 きのこのミートボール クリームシチュー ☆ベイクドパンプキン ブルーベリージャム	5 ごはん・牛乳 四川風スープ 中華風肉じゃが	6 ごはん・牛乳 赤だし 豚丼 ☆さつまりんご
栄養価	623　24.9　36	618　26.3　29	624　23.4　30	581　23.3　23	621　23.5　22
おかずの内容（g）	黄）ミニパン　1個　黄）油　4 黄）グラニュー糖　1.5 赤）冷豚肉(もも)　10　緑）たけのこ水煮　5 緑）青ねぎ　2　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　緑）緑豆もやし　5 赤）棒天　10　黄）ワンタン皮　8 黄）油　0.5　中華ブイヨン　1 淡口しょうゆ　4　塩　0.05 こしょう　0.01 赤）冷チキンボール　50　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　30　しょうゆ　3 酢　2　黄）砂糖　2 黄）油　0.3　黄）片栗粉　0.5	緑）青ねぎ　2　緑）えのき茸　5 緑）にんじん　10　赤）焼かまぼこ　10 黄）そうめん　8　淡口しょうゆ　3 削りぶし　2　だし昆布　0.5 赤）冷ベーコン　10　緑）ホールコーン缶　10 緑）小松菜　20　緑）にんじん　5 しょうゆ　1　みりん　1 塩　0.01　削りぶし だし昆布 赤）冷さば（甘塩・角切）　35 赤）赤みそ　4　黄）砂糖　2 黄）いりすり白ごま　1　料理酒　1 みりん　0.5	赤）冷チキンボール(レバー入り)　30　緑）エリンギ　5 緑）しめじ　7　緑）にんじん　15 緑）たまねぎ　40　黄）マカロニ(エルボ)　6 赤）牛乳　20　赤）粉末チーズ　2 黄）ホワイトルウ　8　中華ブイヨン　1 黄）油　0.5　塩　0.05 こしょう　0.01 緑）かぼちゃ　45　黄）油　1.5 塩　0.2 黄）ブルーベリージャム　1袋(15)	赤）冷鶏肉　10　緑）青ねぎ　2 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 赤）鶏卵　25　黄）緑豆春雨　7 中華ブイヨン　1　淡口しょうゆ　4 塩　0.05　こしょう　0.01 豆板醤　0.2　黄）油　0.5 赤）冷豚肉(もも)　20　緑）土しょうが　0.3 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 黄）じゃがいも　50　黄）油　0.3 中華ブイヨン　0.5　黄）砂糖　1 しょうゆ　2　みりん　1 オイスターソース　1.2	緑）えのき茸　5　赤）冷うすあげ　3 赤）冷豆腐　30　赤）乾わかめ　0.3 黄）ふ　2　赤）豆みそ　6 赤）赤みそ　5　削りぶし　2 赤）冷豚肉(もも)　30　糸こんにゃく　20 緑）土しょうが　1　緑）にんじん　5 緑）たまねぎ　50　黄）油　0.3 黄）砂糖　2　しょうゆ　4 みりん　1　料理酒　1 削りぶし 緑）りんご　10　黄）さつまいも　40 黄）砂糖　1.5　黄）油　1.5
こんだて	**目を大切にしましょう** 10月10日は、「目の愛護デー」です。10月4日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。 	10 ごはん・牛乳 中華スープ ソイ丼 ヨーグルト	11 黒糖パン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものチーズ焼き	12 ごはん・牛乳 わかめラーメン 九州風かき揚げ	**G7献立** 13 **日本** ごはん・牛乳 豚汁 大豆の磯煮 ☆さわらの風味焼き
栄養価		639　28.1　27	611　25.2　35	641　21.1　22	582　28.4　27
おかずの内容（g）		赤）冷鶏肉　10　赤）うずら卵缶　15 緑）キャベツ　15　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　15　緑）緑豆もやし　10 黄）油　0.5　中華ブイヨン　1 塩　0.05　こしょう　0.01 淡口しょうゆ　4 赤）冷豚肉(挽肉)　25　赤）冷ベーコン　5 赤）ひきわり大豆水煮　20　緑）にら　2 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 黄）油　0.5　黄）砂糖　1 しょうゆ　2　黄）カレールウ　1.5 カレー粉　0.05 赤）ヨーグルト(ぶどう)　1個(80)	赤）冷豚肉(もも)　10　赤）冷ベーコン　10 緑）皮むきトマト缶　20　黄）白いんげん豆水煮　10 緑）セロリ　2　緑）にんにく　0.3 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　30 黄）マカロニ(シェル)　8　洋風ブイヨン　1.5 トマトケチャップ　5　しょうゆ　0.5 塩　0.3　こしょう　0.01 ウスターソース　1　黄）砂糖　0.2 黄）油　0.5 赤）まぐろ(油漬)　10　緑）たまねぎ　20 黄）じゃがいも　50　赤）とろけるチーズ　10 塩　0.05　こしょう　0.01	赤）冷豚肉(もも)　15　緑）ちんげん菜　10 緑）にんじん　10　緑）緑豆もやし　10 赤）棒天　10　赤）乾わかめ　0.3 黄）冷中華麺　50　中華ブイヨン　2 淡口しょうゆ　4.5　塩　0.1 黄）油　0.5　こしょう　0.01 緑）ささがきごぼう　3　緑）にんじん　3 緑）たまねぎ　5　黄）さつまいも　15 ベーキングパウダー　0.2　黄）小麦粉　10 料理酒　0.5　黄）砂糖　2.5 塩　0.05　しょうゆ　1 黄）油　4.5	赤）冷豚肉(もも)　15　つきこんにゃく　10 緑）ささがきごぼう　5　緑）青ねぎ　2 緑）しめじ　5　緑）にんじん　10 赤）赤みそ　7　赤）白みそ　2 削りぶし　2 赤）大豆水煮　20　緑）にんじん　10 赤）焼ちくわ　5　赤）冷うすあげ　3 赤）乾ひじき　2　黄）砂糖　2 みりん　1　しょうゆ　3 黄）油　0.3　削りぶし 赤）冷さわら(甘塩)　1切(40) 淡口しょうゆ　0.5　酢　3.5 黄）油　0.5
こんだて	**G7献立** 16 **イギリス** コッペパン・牛乳 スコッチブロス ☆ジャケットポテト	17 ごはん・牛乳 すきやきうどん あじフライ ソース	18 オリーブパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆キャロットケーキ	19 ごはん・牛乳 中華コーンスープ マーボー春雨 フルーツゼリー 毎月19日は食育の日	20 ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの煮物 ☆厚揚げのしょうが焼き
栄養価	597　22.6　38	671　26.5　26	655　24.3　34	617　22.4　22	584　21.6　27
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉　20　黄）白いんげん豆水煮　10 緑）キャベツ　15　緑）セロリ　1 緑）にんじん　5　緑）たまねぎ　10 黄）油　0.5　黄）押し麦　5 淡口しょうゆ　4　洋風ブイヨン　0.8 こしょう　0.01　塩　0.1 赤）冷ベーコン　10　緑）ホールコーン缶　10 黄）冷フライドポテト　45　塩　0.05 こしょう　0.01 黄）マヨネーズ風ドレッシング　7 	赤）冷豚肉(もも)　20　糸こんにゃく　10 緑）はくさい　30　緑）白ねぎ　3 緑）えのき茸　5　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　黄）冷うどん　55 黄）油　0.5　黄）砂糖　3 みりん　2　しょうゆ　6 塩　0.01　削りぶし　1 赤）冷あじフライ　1個(50) 黄）油　5 ウスターソース　1　とんかつソース　5 堺のめぐみ　堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・3日、20日、31日	赤）冷豚肉(もも)　20　赤）大豆水煮　20 緑）にんじん　20　緑）たまねぎ　40 黄）ブラウンルウ　8　デミグラスソース　5 黄）油　0.5　ボーンストック　1 トマトケチャップ　5　緑）トマトピューレ　10 ウスターソース　1　塩　0.1 こしょう　0.01 緑）ホールコーン缶　30　塩　0.05 こしょう　0.01　黄）油　0.3 緑）冷こんじん裏ごし　10　赤）牛乳　6 黄）バター(無塩)　5　黄）小麦粉　15 黄）砂糖　8　ベーキングパウダー　0.5	赤）冷鶏肉　10　緑）クリームコーン缶　20 緑）青ねぎ　2　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　20　赤）鶏卵　20 黄）油　0.5　中華ブイヨン　1 淡口しょうゆ　4　塩　0.05 こしょう　0.01　黄）片栗粉　0.5 赤）冷豚肉(挽肉)　20　緑）たけのこ水煮　5 緑）にんにく　0.1　緑）土しょうが　0.3 緑）にんじん　5　緑）たまねぎ　20 黄）緑豆春雨　10　黄）油　0.5 中華ブイヨン　1　黄）砂糖　0.5 赤）赤みそ　1.5　赤）豆みそ　1 しょうゆ　1　豆板醤　0.05 黄）ごま油　0.2 黄）フルーツゼリー(国産りんご)　1個(70)	緑）小松菜　5　緑）えのき茸　5 緑）たまねぎ　20　黄）じゃがいも　20 赤）赤みそ　6　赤）白みそ　3 削りぶし　2 赤）冷鶏肉　10　緑）にんじん　5 赤）焼ちくわ　5　赤）乾ひじき　3 黄）油　0.3　黄）砂糖　2 みりん　1　しょうゆ　3 削りぶし 緑）土しょうが　0.5　赤）冷厚揚げ(具入)　30 黄）砂糖　1　みりん　2 しょうゆ　2　削りぶし
こんだて	**G7献立** 23 **ドイツ** コッペパン・牛乳 じゃがいものズッペ ☆ハンバーグの野菜ソース ミックスジャム	24 ごはん・牛乳 むらくも汁 きんぴらごぼう ☆くるみもち	25 黒糖パン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆大根サラダ ドレッシング	26 ごはん・牛乳 さつま汁 さんまのかば焼き風	27 ごはん・牛乳 米粉キーマカレーライス ☆ごぼうサラダ
栄養価	622　24.2　32	665　24.3　21	657　25.6　30	613　21.7　31	574　21.5　22
おかずの内容（g）	赤）冷ウインナー　10　緑）パセリ　0.1 緑）にんじん　10　緑）たまねぎ　20 黄）じゃがいも　30　黄）冷じゃがいも裏ごし　8 黄）バター(有塩)　1　洋風ブイヨン　1 淡口しょうゆ　2　塩　0.3 こしょう　0.01　黄）油　0.3 赤）冷チキンハンバーグ　1個(60) 緑）エリンギ　5　緑）にんじん　3 緑）たまねぎ　10　洋風ブイヨン　0.3 トマトケチャップ　6　緑）トマトピューレ　2 ウスターソース　0.5　黄）砂糖　0.05 塩　0.02　こしょう　0.01 黄）油　0.3 黄）ミックスジャム　1袋(15) 	緑）青ねぎ　2　緑）えのき茸　5 緑）にんじん　10　赤）焼かまぼこ　5 黄）ふ　1　赤）鶏卵　25 淡口しょうゆ　3.5　塩　0.05 黄）片栗粉　1　だし昆布　0.5 削りぶし　2 赤）冷豚肉(もも)　10　つきこんにゃく　10 緑）ささがきごぼう　20　緑）にんじん　10 黄）いり白ごま　0.3　しょうゆ　3 黄）砂糖　2　みりん　0.5 黄）油　0.3　黄）ごま油　0.2 だし昆布　削りぶし 赤）大豆裏ごし　25　黄）冷団子　35 黄）砂糖　12	赤）冷豚肉(もも)　15　赤）冷ベーコン　10 緑）皮むきトマト缶　40　緑）にんじん　20 緑）たまねぎ　30　黄）スパゲティ　35 ボーンストック　1　トマトケチャップ　8 ウスターソース　1.5　しょうゆ　0.5 ガーリック　0.05　塩　0.2 こしょう　0.01　黄）油　0.5 赤）まぐろ(油漬)　8　緑）ホールコーン缶　10 緑）大根　25　緑）にんじん　5 しょうゆ　2.5　黄）砂糖　2 酢　2　黄）ごま油　0.3 黄）いりすり白ごま　0.5	赤）冷鶏肉　15　つきこんにゃく　10 緑）ささがきごぼう　3　緑）青ねぎ　2 緑）大根　15　緑）にんじん　10 緑）さつまいも　20　赤）冷うすあげ　3 赤）赤みそ　7　赤）白みそ　2 削りぶし　2 赤）冷さんま(開き・粉付)　1切(30) 黄）油　3　しょうゆ　2 黄）砂糖　1.5　みりん　1 黄）片栗粉　0.2 	赤）冷鶏肉(もも挽肉)　30　赤）ひきわり大豆水煮　10 緑）にんにく　0.3　緑）土しょうが　0.5 緑）にんじん　20　緑）たまねぎ　50 緑）冷ソテードオニオン　10　黄）油　0.5 中華ブイヨン　1　白ワイン　0.5 塩　0.5　こしょう　0.01 カレー粉　0.8　クミン　0.07 ローリエ　0.03　トマトケチャップ　6 緑）りんごピューレ　5　ウスターソース　3 しょうゆ　2.5　黄）米粉　6 緑）ホールコーン缶　10　緑）ささがきごぼう　25 緑）にんじん　3　黄）あたりごま　1 黄）砂糖　1.2　黄）いりすり白ごま　0.2 しょうゆ　1.5　酢　1 黄）マヨネーズ風ドレッシング　2
こんだて	30 コッペパン・牛乳 パンプキンポタージュ ☆ガーリックポテト	31 ごはん・牛乳 みそ汁 ひきなもち ☆さわらの利休焼き	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	**G7学校給食を実施します** 10月28日、10月29日に「G7大阪・堺貿易大臣会合」が開催されることから、9・10月の学校給食でG7参加国の料理を取り入れた給食を実施します。 G7 2023 HIROSHIMA SUMMIT Trade Ministers' Meeting in OSAKA-SAKAI	**～旬の食べもの～** 【りんご】 日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。 りんごは種類がとても豊富で、味や色、形などさまざまです。日本では約2000種類が栽培されており、10月～1月頃が旬です。国内生産量1位の品種は「ふじ」です。
栄養価	593　21.8　34	624　27.7　24	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比		
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン　10　緑）かぼちゃ　15 緑）パセリ　0.2　緑）にんじん　10 緑）たまねぎ　30　緑）冷かぼちゃ裏ごし　30 黄）ホワイトルウ　6　赤）牛乳　30 ボーンストック　1.5　塩　0.2 こしょう　0.01 赤）冷ウインナー　10　緑）にんにく　0.2 黄）じゃがいも　60　黄）油　0.2 黄）砂糖　0.2　しょうゆ　1.5 塩　0.05　こしょう　0.01 	緑）小松菜　5　緑）たまねぎ　20 黄）じゃがいも　30　赤）乾わかめ　0.3 赤）赤みそ　6　赤）白みそ　3 削りぶし　2 赤）冷豚肉(もも)　25　緑）大根　20 緑）にんじん　5　赤）冷うすあげ　2 緑）高野豆腐　2　緑）干しいたけ　0.2 黄）冷団子　25　料理酒　0.5 黄）砂糖　1.5　みりん　0.5 しょうゆ　3.5　黄）油　0.3 削りぶし 赤）冷さわら(甘塩)　1切(30)　しょうゆ　0.5 料理酒　1　みりん　1 黄）あたりごま　0.5　黄）いり白ごま　1	**えいよう三色** （赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 （黄）熱や力のもとになる食べ物 （緑）体の調子を整える食べ物 **献立表について** ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	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	620	24.2	28	316	79	2.7	2.6	239	0.36	0.48	20	2.22	5.1
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

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています