令和5年　10月　西区　学校給食予定献立表　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	2 ごはん・牛乳 中華コーンスープ チャプチェ	3 ミニパン・牛乳 揚げパン スープ煮 ミートビーンズ	4 ごはん・牛乳 さつま汁 まぜたら秋の風味ごはん ☆焼きししゃも	目の愛護デー献立 5 オリーブパン・牛乳 ミートボールシチュー コーンソテー ☆オレンジケーキ	6 ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆ごぼうサラダ
栄養価	600　21.1　28	599　25.1　37	577　24.1　24	654　21.5　32	581　23.0　23
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 13 緑）ホールコーン缶 10 緑）クリームコーン缶 20 緑）パセリ 0.1 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 赤）鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 3.5 黄）片栗粉 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 15 緑）たけのこ水煮 10 緑）にんにく 0.2 緑）土しょうが 0.3 緑）にんじん 10 黄）緑豆春雨 8 黄）油 0.5 中華ブイヨン 0.5 黄）いり白ごま 0.5 しょうゆ 3.5 黄）砂糖 1.5 料理酒 0.5 黄）ごま油 0.3	黄）ミニパン 1個 黄）油 4 黄）グラニュー糖 2 赤）冷豚肉 10 赤）冷ウインナー 10 緑）キャベツ 25 緑）エリンギ 5 緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 25 黄）じゃがいも 50 黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1 カレー粉 0.1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 こしょう 0.02 赤）冷鶏ひき肉 20 赤）大豆水煮 15 緑）ピーマン 3 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 20 黄）油 0.5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6.5 ウスターソース 1 黄）砂糖 0.1 塩 0.2 こしょう 0.01	赤）冷豚肉 15 つきこんにゃく 10 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10 黄）さつまいも 30 赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4 削りぶし 1.5 赤）冷鶏肉 15 赤）冷うすあげ 3 緑）エリンギ 5 緑）しめじ 8 緑）にんじん 10 赤）焼ちくわ 10 黄）油 0.5 しょうゆ 2.5 黄）砂糖 0.5 みりん 0.5 塩 0.01 削りぶし 赤）冷ししゃも 1尾	赤）冷チキンホール 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）ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 3 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3 ウスターソース 0.5 黄）ブラウンルウ 9 緑）ブルーンピューレ 4 塩 0.05 こしょう 0.02 ガーリック 0.05 緑）ホールコーン缶 30 塩 0.03 こしょう 0.01 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 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5	赤）冷豚肉 20 緑）土しょうが 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 黄）油 0.5 黄）砂糖 2 しょうゆ 4.5 削りぶし 0.5 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）ささがきごぼう 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）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 0.5 酢 0.5 黄）あたりごま 0.5
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。5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 麻婆豆腐 ☆焼きシューマイ	11 ごはん・牛乳 赤だし 切干大根の煮物 ☆焼きとり	12 黒糖パン・牛乳 五目ラーメン 豆かりんとう	G7献立 13 日本 ごはん・牛乳 みそ汁 卵の花 ☆さばの塩焼き
栄養価		619　27.3　25	604　25.6　28	642　22.3　31	588　27.0　27
おかずの内容（g）		赤）冷豚肉 30 緑）たけのこ水煮 10 緑）白ねぎ 5 緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 赤）冷豆腐 70 緑）干しいたけ 0.3 黄）油 1 中華ブイヨン 0.5 赤）赤みそ 4 赤）豆みそ 2 黄）砂糖 1 しょうゆ 2.5 豆板醤 0.07 料理酒 1 ガーリック 0.05 黄）片栗粉 1.5 黄）ごま油 0.3 赤）冷シューマイ 2個	緑）みつば 2 緑）えのき茸 5 赤）冷豆腐 20 赤）乾わかめ 0.3 黄）ふ 2 赤）赤みそ 6 赤）豆みそ 3 削りぶし 2 緑）にんじん 5 赤）焼ちくわ 5 赤）冷うすあげ 3 緑）切干大根 5 黄）油 0.5 しょうゆ 2.5 黄）砂糖 2 削りぶし 赤）冷鶏肉 55 塩 0.1 こしょう 0.01 緑）白ねぎ 2 しょうゆ 2.5 みりん 2 黄）砂糖 1 黄）片栗粉 0.3	赤）冷豚肉 15 緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 2 緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 10 緑）緑豆もやし 10 黄）冷中華麺 50 黄）油 0.5 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.02 赤）大豆水煮 10 黄）さつまいも 40 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 	緑）小松菜 10 緑）えのき茸 5 緑）たまねぎ 20 赤）冷うすあげ 3 赤）冷豆腐 25 赤）乾わかめ 0.3 赤）赤みそ 7 赤）白みそ 4 削りぶし 2 赤）冷鶏ひき肉 10 つきこんにゃく 5 緑）青ねぎ 1 緑）にんじん 10 赤）焼ちくわ 10 赤）冷おから 10 黄）油 0.5 黄）砂糖 2 淡口しょうゆ 3 削りぶし 赤）冷さば（甘塩） 1切
こんだて	16 ごはん・牛乳 卵スープ ドライカレー	G7献立 17 カナダ コッペパン・牛乳 グリーンポタージュ ☆サーモンの香草焼 メープルシロップ	18 ごはん・牛乳 春雨スープ 鶏のから揚げ	G7献立 19 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 ヨーグルト	20 ごはん・牛乳 おでん ☆白菜と小松菜のおひたし
栄養価	599　24.9　31	667　30.6　35	619　23.1　30	649　26.0　35	595　24.6　28
おかずの内容（g）	赤）冷ベーコン 10 緑）パセリ 0.2 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 赤）鶏卵 20 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄）片栗粉 0.5 赤）冷豚ひき肉 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 10 緑）たまねぎ 40 黄）油 1 中華ブイヨン 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5 黄）カレールウ 4 ウスターソース 2.5 ナツメグ 0.01 カレー粉 0.1 塩 0.01 こしょう 0.01	赤）冷鶏肉 10 緑）クリームコーン缶 10 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 30 緑）冷ｸﾘﾝﾋﾟｰﾚ裏ごし 10 黄）油 0.5 赤）牛乳 30 赤）粉末チーズ 2 黄）ホワイトルウ 6 洋風ブイヨン 1 塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷サーモン（甘塩） 50 緑）パセリ 0.2 緑）たまねぎ 20 黄）オリーブ油 1.5 塩 0.1 黄）メープルシロップ 1個	赤）冷豚肉 10 緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 2 緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 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 中華ブイヨン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄）ごま油 0.3 赤）冷鶏から揚げ 55 黄）油 5.5	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）押し麦 5 黄）油 0.5 洋風ブイヨン 0.8 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 10 緑）ホールコーン缶 10 黄）冷ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ（皮付） 45 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7 塩 0.05 こしょう 0.01 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個	赤）冷鶏肉 20 赤）うずら卵缶 20 三角切こんにゃく 15 黄）じゃがいも 40 赤）焼ちくわ 15 赤）冷厚揚げ 20 黄）砂糖 2.5 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 1 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）はくさい 30 緑）小松菜 10 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 みりん 1 削りぶし
こんだて	23 ごはん・牛乳 ちゃんこ汁 豚丼	G7献立 24 アメリカ コッペパン・牛乳 マカロニスープ チリコンカン チョコレートクリーム	25 ごはん・牛乳 豆乳のみそ汁 さんまのかば焼き風	26 黒糖パン・牛乳 きのこスパゲティ ☆豆腐サラダ	27 ごはん・牛乳 とりすき ☆さつまりんご
栄養価	573　27.1　23	662　24.5　38	597　22.8　32	645　25.2　33	599　21.7　21
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 15 緑）キャベツ 15 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 15 黄）じゃがいも 15 赤）平天 10 しょうゆ 0.5 赤）赤みそ 8 赤）白みそ 4 削りぶし 1.5 赤）冷豚肉 35 糸こんにゃく 15 緑）土しょうが 0.5 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30 赤）焼かまぼこ 5 黄）油 1 黄）砂糖 1.5 みりん 1 料理酒 1 しょうゆ 4 削りぶし	赤）冷ベーコン 10 緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20 黄）米粉マカロニ 8 洋風ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20 黄）白いんげん豆水煮 15 緑）にんにく 0.1 緑）たまねぎ 20 黄）油 1 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 ウスターソース 0.5 とんかつソース 2 塩 0.1 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01 黄）チョコレートクリーム 1袋	赤）冷豚肉 15 つきこんにゃく 10 緑）青ねぎ 2 緑）しめじ 5 緑）大根 20 緑）にんじん 10 緑）冷うすあげ 3 赤）豆乳 30 赤）赤みそ 6 赤）白みそ 3 削りぶし 1.5 赤）冷さんま（粉付） 1切 黄）油 3 黄）砂糖 1 みりん 1 しょうゆ 1.5 黄）片栗粉 0.3 削りぶし 	赤）冷豚肉 10 赤）冷ベーコン 10 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 30 黄）スパゲティ 30 黄）油 1 中華ブイヨン 1 しょうゆ 3 料理酒 1 塩 0.05 こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）ホールコーン缶 5 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 5 赤）冷豆腐 20 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1.5 赤）きなこ 0.8 黄）砂糖 2 しょうゆ 1.5 酢 1.5	赤）冷鶏肉 30 糸こんにゃく 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 2.5 料理酒 1 緑）りんご 15 黄）さつまいも 40 黄）バター 1 黄）砂糖 2
こんだて	30 ごはん・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ	31 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆じゃがいものグラタン	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。	**～旬の食べもの～** 【りんご】
栄養価	634　22.6　28	604　24.5　37	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）冷豚肉 15 緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 30 赤）焼かまぼこ 10 赤）冷うすあげ 5 黄）冷うどん 50 黄）油 1 黄）カレールウ 13 しょうゆ 1.5 削りぶし 2 赤）まぐろ（油漬） 10 緑）キャベツ 20 緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 5 赤）乾ひじき 0.2 黄）砂糖 1 しょうゆ 1.5 黄）いり白ごま 1 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 0.5 酢 0.5 黄）あたりごま 0.5	赤）冷鶏肉 10 赤）冷ウインナー 10 緑）皮むきトマト缶 15 緑）にんにく 0.3 緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40 黄）マカロニ 5 ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 7 黄）油 0.5 洋風ブイヨン 1 しょうゆ 0.2 塩 0.3 こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 10 緑）たまねぎ 15 黄）じゃがいも 35 赤）牛乳 4 赤）とろけるチーズ 10 黄）ホワイトソース 15 こしょう 0.01	**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		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～11月頃が旬です。国内生産量1位の品種は「ふじ」です。
	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･･･13日、20日　春菊･･･ 27日				

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	615	24.5	30	306	78	2.1	2.7	211	0.37	0.47	16	2.20	4.8
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.60	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