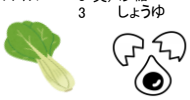
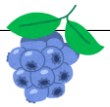
令和元年　10月　　**学校給食予定献立表**　　（北区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	1 コッペパン・牛乳 みそラーメン ☆小籠包	2 ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆小松菜サラダ 手作りドレッシング	3 ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 豚肉のごま風味	4 ごはん・牛乳 すまし汁 切干大根の炒め煮 ☆厚揚げのしょうが焼き
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	676　27.9　25	633　21.0　24	616　25.0　34	647　23.7　29
おかずの内容（g）	（赤）筋肉（あか きんにく）・血液（けつえき）・骨（ほね）・歯（は） をつくる食べ物（たべもの） （黄）熱（き）や 力（ちから）のもとになる 食べ物（たべもの） （緑）体（からだ）の 調子（ちょうし）を整（ととの）える 食べ物（たべもの） ★予定献立は内容を一部 変更する場合があります	赤）冷豚肉 20　緑）たけのこ水煮 10 緑）はくさい 30　緑）青ねぎ 2 緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 1 緑）にんじん 10　黄）冷中華麺 50 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5 しょうゆ 1　赤）赤みそ 10 塩 0.05　こしょう 0.02 赤）冷小籠包 2個 	赤）冷豚肉 25　緑）マッシュルーム缶 5 緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 40 緑）トマトピューレ 10　黄）油 0.5 ボーンストック 1　黄）ハヤシルウ 10 トマトケチャップ 5　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 5　緑）ホールコーン缶 10 緑）キャベツ 10　緑）小松菜 15 緑）にんじん 5 黄）あたりごま 1　黄）砂糖 1.5 酢 1.5　しょうゆ 2	黄）ミニパン 1個　黄）油 4 黄）グラニュー糖 1.5 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20 赤）棒天 5　黄）ワンタン皮 8 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 3.5　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 30　緑）ピーマン 5 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 40　黄）油 0.5 緑）りんごピューレ 0.5　黄）砂糖 0.5 みりん 0.5　料理酒 1 淡口しょうゆ 1.5　赤）白みそ 2 黄）あたりごま 0.5	赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2 緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10 赤）乾わかめ 0.3　淡口しょうゆ 4 削りぶし 2 赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 10 緑）切干大根 7　黄）油 0.5 黄）砂糖 1　みりん 2 しょうゆ 3　料理酒 1 削りぶし 赤）冷厚揚げ（具入） 40　緑）土しょうが 0.5 黄）砂糖 1　みりん 2.5 しょうゆ 2.5　削りぶし
こんだて	7 ごはん・牛乳 ちんげん菜の卵スープ 肉団子のケチャップ煮	8 黒糖きなこパン・牛乳 きのこスパゲティ ☆ピザポテト	9 ごはん・牛乳 みそ汁 コロッケ 手作りソース 野菜ソテー	10 コッペパン・牛乳 パンプキンポタージュ ☆さんまの香草焼き ブルーベリージャム	11 ごはん・牛乳 むらくも汁 セルフ秋の風味ごはん フルーツゼリー
栄養価	638　25.6　27	706　27.5　28	642　21.0　27	657　24.3　36	608　21.2　20
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10　緑）たけのこ水煮 10 緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10 赤）鶏卵 20　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 黄）片栗粉 1　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷チキンボール 60　緑）にんじん 5 緑）たまねぎ 15　黄）油 0.2 トマトケチャップ 3　黄）砂糖 2 酢 3　しょうゆ 2 	赤）冷豚肉 10　赤）冷ベーコン 5 緑）しいたけ 5　緑）エリンギ 5 緑）しめじ 5　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 40 黄）スパゲティ 30　黄）油 0.5 ボーンストック 1　しょうゆ 3 塩 0.1　こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ピーマン 3 緑）たまねぎ 5　黄）じゃがいも 40 赤）とろけるチーズ 10　ピザソース 5 トマトケチャップ 3　塩 0.05 こしょう 0.02 	緑）小松菜 5　緑）えのき茸 3 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15 緑）冷豆腐 15　赤）乾わかめ 0.2 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 削りぶし 1.5 黄）冷コロッケ（ポーク） 1個　黄）油 6 とんかつソース 3　ウスターソース 3 赤）冷ボンレスハム 10　緑）キャベツ 30 緑）にんじん 5　淡口しょうゆ 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02	赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 30　緑）冷かぼちゃ裏ごし 10 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　中華ブイヨン 1 黄）ホワイトルウ 4　赤）牛乳 30 塩 0.3　こしょう 0.02 赤）冷さんま（開き） 1枚　バジル（乾） 0.08 黄）パン粉 1.5　黄）オリーブ油 1 ガーリック 0.03　塩 0.1 こしょう 0.02 黄）ブルーベリージャム 1袋 目の愛護デー献立 	赤）冷鶏肉 10　黄）栗水煮 10 緑）エリンギ 5　緑）しめじ 8 緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 7 赤）冷うすあげ 5　黄）油 0.3 黄）砂糖 0.3　みりん 0.5 しょうゆ 3　塩 0.01 削りぶし　だし昆布 黄）フルーツゼリー（洋なし） 1個
こんだて	14 体育の日	15 ごはん・牛乳 みそ汁 ひじきの甘煮 ☆手作り豆腐ハンバーグ	16 ごはん・牛乳 中華コーンスープ 春雨の炒め煮 ふりかけ	17 ミニミルクパン・牛乳 ポークシチュー コーンソテー ☆きなこケーキ	18 ごはん・牛乳 さつま汁 スタミナ納豆 ☆焼ししゃも
栄養価		614　21.3　24	612　22.2　22	667　23.4　34	611　24.1　23
おかずの内容（g）		緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 20 黄）じゃがいも 20　赤）冷うすあげ 3 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 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 0.5　黄）砂糖 2 みりん 1　しょうゆ 3 削りぶし 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ささがきごぼう 5 緑）土しょうが 0.5　緑）青ねぎ 1 赤）冷白和えの素 20　緑）たまねぎ 15 塩 0.05　黄）パン粉 3.5	赤）冷鶏肉 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 20　黄）油 0.5 中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4 黄）片栗粉 0.5　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20　緑）にら 3 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.5 黄）緑豆春雨 12　黄）油 0.5 中華ブイヨン 0.5　しょうゆ 3 塩 0.2　こしょう 0.02 ふりかけ（ゆかり） 1袋	赤）冷豚肉 20　緑）マッシュルーム缶 10 緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 15 緑）たまねぎ 30　黄）じゃがいも 30 緑）トマトピューレ 10　黄）油 0.5 ボーンストック 1　黄）ハヤシルウ 8 トマトケチャップ 5　ウスターソース 1 塩 0.1　こしょう 0.02 緑）ホールコーン缶 30　黄）油 0.5 塩 0.1　こしょう 0.02 黄）小麦粉 10　赤）きなこ 5 赤）乾おから 2.3　赤）牛乳 18 黄）砂糖 8　黄）油 3 黄）コンパウンドマーガリン（有塩） 3　ベーキングパウダー 0.5	赤）冷豚肉 15　つきこんにゃく 10 緑）小松菜 3　緑）大根 15 緑）にんじん 10　黄）さつまいも 30 赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4 削りぶし 2 赤）冷鶏肉 20　緑）たけのこ水煮 10 緑）青ねぎ 1　緑）にんにく 0.1 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10 赤）冷納豆 5　黄）油 0.5 黄）砂糖 1　しょうゆ 1 料理酒 0.5　チリパウダー 0.01 黄）ごま油 0.5　削りぶし 赤）冷ししゃも 1尾 毎月19日は食育の日
こんだて	21 ごはん・牛乳 トック 豚キムチ ヨーグルト	今月は、「山梨県」の郷土料理「ほうとう」を紹介します。 ほうとうは、戦国時代の武将の武田信玄が自分の刀で食材を切ったことから「宝刀」と名付けられたという説があります。「ほうとう」に使う麺はうどんと違って、麺を打った後、ねかさずにすぐに切って煮込みます。そのため煮くずれしやすく、汁にとろみがつきますが、煮くずれした麺がみそと混じり合うのも、「ほうとう」のおいしさです。使う野菜に決まりはありませんが、かぼちゃを入れて作ることが多いです。	23 コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆さつまいものグラタン ミックスジャム	24 ごはん・牛乳 カレーうどん 大根のそぼろ煮	25 ごはん・牛乳 呉汁 ☆さばのピリッと焼き
栄養価	707　28.4　25		700　25.2　27	638　23.6　22	632　21.7　30
おかずの内容（g）	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 20　黄）トック 20 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 しょうゆ 2　淡口しょうゆ 2 塩 0.2　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 30　緑）キャベツ 30 緑）にら 3　緑）にんにく 0.2 緑）にんじん 10　黄）油 0.5 トマトケチャップ 2　キムチの素 0.7 しょうゆ 2　塩 0.05 こしょう 0.02 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個		赤）冷豚肉 10　赤）冷ウインナー（あらびき） 5 緑）皮むきトマト缶 20　黄）白いんげん豆水煮 20 緑）セロリ 2　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（エルボ） 8　中華ブイヨン 1 トマトケチャップ 5　ウスターソース 1 しょうゆ 0.5　塩 0.3 こしょう 0.02　黄）油 0.5 赤）冷ベーコン 5　緑）しめじ 3 緑）たまねぎ 15　黄）さつまいも 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 黄）ミックスジャム 1袋	赤）冷豚肉 20　緑）青ねぎ 3 緑）にんじん 10　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）カレールウ 8 ウスターソース 1　しょうゆ 1.5 削りぶし 2 赤）冷鶏肉 10　緑）大根 50 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15 黄）油 0.5　黄）砂糖 0.5 みりん 1　しょうゆ 3 黄）片栗粉 0.5 	つきこんにゃく 10　赤）ひきわり大豆水煮 5 赤）大豆裏ごし 5　緑）ささがきごぼう 5 緑）にんじん 5　緑）小松菜 5 淡口しょうゆ 0.6　黄）じゃがいも 20 赤）白みそ 4　赤）赤みそ 6 けずりぶし 2 赤）冷さば（角切） 40　しょうゆ 0.5 料理酒 3　酢 1 緑）白ねぎ 2　緑）にんにく 0.2 緑）土しょうが 0.5　しょうゆ 2 黄）砂糖 1　みりん 2.5 酢 1.5　豆板醤 0.05 黄）ごま油 0.5
こんだて	28 ごはん・牛乳 クリームシチュー ☆山菜と野菜のサラダ 手作りドレッシング	29 コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆ツナとポテトのマヨネーズ焼き ソフトチーズ	30 ごはん・牛乳 ほうとう さんまの蒲焼き風	31 大麦パン・牛乳 スープ煮 ☆鶏肉の香草焼き	10/27～11/9は読書週間 10/28は読書週間にちなんで本に出てくる料理を紹介します。 堺産農産物『堺のめぐみ』の小松菜を使用予定です。
栄養価	609　22.3　20	655　23.0　34	675　22.1　26	666　30.2　36	
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10　緑）クリームコーン缶 20 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40 黄）じゃがいも 45　黄）油 0.5 ボーンストック 1　黄）ホワイトルウ 6 赤）牛乳 20　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）ささみフレーク 10　緑）たけのこ水煮 5 緑）山菜水煮 10　緑）キャベツ 20 緑）にんじん 5 黄）砂糖 1.5　酢 1.5 しょうゆ 2　黄）ごま油 0.3 読書週間献立 	赤）冷鶏肉 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 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1 淡口しょうゆ 4　塩 0.1 こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 8　黄）ひよこ豆水煮 7 緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 45 黄）マヨネーズ風ドレッシング 10　塩 0.05 こしょう 0.02 赤）ソフトチーズ 1袋	赤）冷鶏肉 10　緑）かぼちゃ 15 緑）はくさい 20　緑）白ねぎ 5 緑）しめじ 3　緑）大根 10 緑）にんじん 5　赤）冷うすあげ 3 黄）冷ほうとう 35　みりん 1 淡口しょうゆ 2　赤）赤みそ 5 赤）白みそ 4　煮干 3 赤）冷さんま 1個　黄）油 3 （開き・粉付）　みりん 2 黄）砂糖 2　黄）片栗粉 0.5 しょうゆ 3.5 煮干 	赤）冷豚肉 10　赤）冷ウインナー 10 緑）マッシュルーム缶 5　緑）キャベツ 25 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30 黄）じゃがいも 40　黄）油 0.5 ボーンストック 1　淡口しょうゆ 1 カレー粉 0.2　塩 0.2 こしょう 0.02 赤）冷鶏肉 60　バジル（乾） 0.08 黄）パン粉 1.5　黄）油 1.5 ガーリック 0.05　塩 0.3 こしょう 0.02 	

☆・・・オーブン献立

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 (μgRE)	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	648	24.1	27	317	75	1.6	2.7	215	0.37	0.51	19	2.25	3.8
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5以上