

日付	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)	17日(火)	18日(水)							
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[ペーパーパン] ☆ペーパーパン 1コ	[青菜わかめごはん] 精白米 75	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ	[ごはん] 精白米 75	[キャロットパン] ☆キャロットパン 1コ	[玄米ごはん] 精白米 64	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[豚キムチごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ	[くりごはん] 精白米 70							
	[厚揚げの五目炒め煮] 豚肉 20 冷凍厚揚げ 50 にんじん 22 干しいたけ 0.5 たけのこ水煮 10 チンゲン菜 16 たまねぎ 22 白ねぎ 1 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 さけ 2 さとう 2 うすくちしょうゆ 3 八丁風みそ 2 トウバンジャン 0.1 とりがらスープ 5 かたくり粉 1 水 15	[かやくうどん] 皮なし鶏肉 20 ☆うどん 85 チンゲン菜 11 にんじん 11 えのきたけ 5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 だしこんぶ 1 ちくわ(1/2本) 130 1~2年 1コ 3~6年 2コ ☆小麦粉 8 水 10 揚げ油 5	[かきたま汁] 炊き込みわかめ 1.3 ☆たまご 22 じゃがいも 22 ☆ささめふ 1.5 たまねぎ 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 三度豆 3 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[野菜スープ] ベーコン 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ 0.5 しお 0.7 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 1.5 しお 0.2 こしょう 0.01 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 4	[いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにやく 20 にんじん 16 いため油 1 さとう 3 しお 0.6 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.5 水 40 ベーコン 10 チンゲン菜 33 キャベツ 24 にんじん 5 コーンコロケ(小麦) 1コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 75 ☆キャロットパン 1コ [ホワイトシチュー] 皮なし鶏肉 20 ベーコン 10 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー 4 (5cmカット) はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 水 70 [シーチキンのそぼろ煮] まぐろオイル漬 40 さとう 1 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1.1	[玄米ごはん] 精白米 64 玄米 11 [よせなべ風] 豚肉 15 焼きとうふ 30 マロニー 4 (5cmカット) はくさい 33 ほうれんそう 11 にんじん 11 しお 0.1 うすくちしょうゆ 3.2 みりん 1 水 70 [コーンコロケ] ☆コーンコロケ(小麦) 1コ 揚げ油 4	[コッペパン] ☆コッペパン 1コ [じゃがいものスープ煮] ウインナー 20 じゃがいも 55 たまねぎ 44 にんじん 16 ホールコーン 15 白ワイン 1 しお 0.6 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1 とりがらスープ 8 水 50 [ホキの南蛮漬] ホキ角切り濃粉 50 (2cm角) 揚げ油 5 にんじん 4 たまねぎ 11 土しょうが 0.5 いため油 0.5 さとう 2 す 2 こいくちしょうゆ 3 水 3 [ミルクバター] ☆ミルクバター 1袋	[豚キムチごはん] 精白米 65 豚肉 20 にんじん 11 白菜キムチ 16 (1cmカット)冷凍 うすあげ 5 さといも 33 だいこん 22 れんこん 16 にんじん 16 パセリ 0.5 いため油 1 さとう 3 しお 0.9 にんじん 11 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 ☆たまご 22 はるさめ 4 にんじん 11 青ねぎ 3 しお 0.3 チンゲン菜 16 水 80 [ごまあえ] 水 80 [カレーボール] ☆カレーボール 2コ (小麦)Fe 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 75 ☆コッペパン 1コ [けんちん煮] 皮なし鶏肉 25 冷凍とうふ(大) 30 うすあげ 5 しめじ 11 えのきたけ 6 生しいたけ 11 たまねぎ 33 冷凍とうふ 20 ほうれんそう 11 えのきたけ 11 にんじん 11 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 ☆小麦粉 5 ☆バター 5 ☆牛乳 30 とりがらスープ 8 水 80 [さんまの煮つけ] さんま素焼き 1切 (40g) 土しょうが 1 さとう 2.5 さけ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 3 だしこんぶ 0.3 水 20									
	エネルギー(kcal)	604	545	531	593	578	734	575	743	545	567	738	615						
	たんぱく質(g)	23.4	26.2	22.0	24.0	23.4	26.2	25.6	29.0	30.8	22.8	21.0	26.4						
	塩分(g)	1.3	3.0	2.4	2.6	1.8	2.4	1.4	2.8	2.7	1.3	2.6	2.8						
	平均栄養摂取量	エネルギー kcal	609	たんぱく質 %	16	しぼう %	30	カルシウム mg	340	鉄 mg	2.2	ビタミン				食物繊維 g	4.5	塩分 g	2.26
		学校給食摂取基準(中学年)	650	たんぱく質の15~20%以下	35	しぼうの25~30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0					

○毎日の給食には、牛乳(200ml)1本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。  
 ○食品名に☆印があるのは、大東市の6大アレルゲン(鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ類、ごま・ごま油)です。  
 ○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。  
 ○加工食品の成分表が必要な方は学校までご連絡ください。



○学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。

○気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和5年10月分

日付	19日(木)	20日(金)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)	31日(火)		
材料および使用量(3・4年生量)(g)	[ごはん] 精白米 75	[えびピラフ] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[ベビーパン] ☆ベビーパン 1コ	[ごはん] 精白米 75	[中華パン] ☆中華パン 1コ	[かやくごはん] 精白米 65	[ごはん] 精白米 75	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ		
	[肉じゃが] 牛肉 25 じゃがいも 55 つきこんにゃく 20 たまねぎ 33 にんじん 22 三度豆 11 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30	☆むきえび 20 たまねぎ 11 にんじん 7 エリンギ 5 オリーブ油 2 しお 0.9 こしょう 0.03 さけ 1 ポーンストック 2 水 88	[マーボー豆腐] 冷凍とうふ 100 豚ひき肉 16 たまねぎ 44 にんじん 16 青ねぎ 2 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.8 いため油 0.8 しお 0.1 さとう 1.2 こいくちしょうゆ 1 みそ 2.5 八丁風みそ 2.5 トウバンジャン 0.1 ☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンフィヨン(袋) 8 水 90	[スパゲティナポリタン] ハム(ボンレス) 20 3mm厚さ ☆スパゲティ 35 にんじん 11 たまねぎ 33 ピーマン 5 エリンギ 5 オリーブ油 1 しお 0.4 こしょう 0.03 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 6 [たまごスープ] ☆たまご 13 皮なし鶏肉 7 にんじん 7 たまねぎ 14 パセリ 0.3 しお 0.5 こしょう 0.02 ポーンストック 2 水 90 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[カレーシチュー] 牛肉 25 じゃがいも 33 たまねぎ 44 にんじん 11 にんにく 0.5 土しょうが 0.5 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 水 115	[鶏肉の中華炒め] 皮なし鶏肉 20 ☆うずら卵 15 はくさい 55 にんじん 11 たまねぎ 33 もやし 22 たけのこ水煮 10 干しいたけ 0.5 土しょうが 0.4 いため油 1 しお 0.2 こしょう 0.03 さけ 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 ☆ごま油 0.5 かたくり粉 1.5 ポークフィヨン(缶) 3 水 15	[かやくごはん] 皮なし鶏肉 10 ちくわ 4 つきこんにゃく 9 にんじん 5 ささがきごぼう 4 さけ 1.1 うすくちしょうゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3.5 水 85	[ごはん] 精白米 75 [ちゃんこ煮] ミートボール 20 焼きとうふ 15 鮭角切り 15 (皮なし2cm角) うすあげ 3 はくさい 33 だいこん 22 にんじん 16 白ねぎ 6 さけ 1 みりん 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 けずりぶし 1 水 70	[バーガーパン] ☆バーガーパン 1コ [かぼちゃのクリームスープ] ウインナー 15 かぼちゃピューレ 30 スイートコーン 11 ひょうたんかぼちゃ 30 たまねぎ 48 パセリ 0.6 いため油 1 しお 0.9 こしょう 0.03 ローリエ粉末 0.02 ☆牛乳 33 ☆生クリーム 2.2 とりがらスープ 11 水 66		
	[きりぼしと青菜炒め] うすあげ 5 切干しいたけ 5 にんじん 5 チンゲン菜 16 いため油 0.5 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1 さけ 0.5 みりん 0.5	[トマトミートボールスープ] ミートボール 25 ☆シエルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 パセリ 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンフィヨン(袋) 8 水 90	☆ごま油 0.3 かたくり粉 0.7 ポークフィヨン(缶) 2 水 8 [棒々鶏サラダ] ささみフレーク 15 キャベツ 33 きゅうり 10 にんじん 6 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 白ワイン 2 チキンフィヨン(袋) 8 水 90	☆たまご 13 皮なし鶏肉 7 にんじん 7 たまねぎ 14 パセリ 0.3 しお 0.5 こしょう 0.02 ポーンストック 2 水 90 [ヨーグルト(プラス)] ☆ヨーグルト(プラス) 1コ	[洋風野菜炒め] キャベツ 45 にんじん 5 ホールコーン 10 しお 0.4 こしょう 0.03 いため油 0.3 オリーブ油 0.7	[はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	[豚汁] 豚肉 20 うすあげ 3 さつまいも 33 にんじん 11 だいこん 16 青ねぎ 3 みそ 10 けずりぶし 1 水 130	[高野豆腐の含め煮] 高野豆腐 10 しお 0.2 さとう 2.5 みりん 1.5 うすくちしょうゆ 2.4 けずりぶし 0.8 水 30	[れんこんのきんぴら] れんこん 30 つきこんにゃく 12 にんじん 6 いため油 0.6 さとう 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 ☆白ごま 0.6	[白身魚フライ] ☆白身魚フライ(小麦) 1コ 揚げ油 5	[ソース] ソース(とんかつ) 1袋
	エネルギー(kcal) 555	572	642	600	584	658	574	552	685		
	たんぱく質(g) 21.1	21.9	23.7	27.3	22.0	24.3	27.0	22.5	26.1		
	塩分(g) 1.4	2.4	1.6	2.7	2.5	2.2	2.9	1.5	3.1		

食べ物の「旬」

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、食べ物には、それぞれの地域でよくそだち、たくさんとれる季節があります。それぞれの食べ物が一番よくとれて、おいしくなった時期を食べ物の「旬」といいます。

～秋においしい食べもの～


<p><b>米</b></p>  <p>秋は新米の季節。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。</p>	<p><b>さつまいも</b></p>  <p>加熱すると甘味が増します。焼きいもは、その特徴を生かした食べ方です。</p>
<p><b>ぶどう</b></p>  <p>みずみずしさが特徴で、疲労回復に効果があるといわれています。</p>	<p><b>きのこ</b></p>  <p>低カロリーで食物繊維がたっぷりです。秋のきのこは、香りがよいのが特徴です。</p>

爽りの秋、食欲の秋、おいしい食べ物を味わいましょう。


大東市産「ひょうたんかぼちゃ」

10月31日のかぼちゃのクリームスープでは、大東市の橋本ファミリーファームさんで栽培・収穫された「ひょうたんかぼちゃ」を使用します。ひょうたんのような形が特徴で、皮はつるつるとしています。果肉はねっとりとして濃厚です。かぼちゃは、食物繊維やビタミンが多く含まれていますが、「ひょうたんかぼちゃ」は特にビタミンAとビタミンEが豊富です。収穫した後、2か月おいて甘味が増したところで給食に使用します。

地元産の野菜、おいしくいただきます！



《地産地消の取り組み》  
31日のひょうたんかぼちゃと玉ねぎは大東市の「橋本ファミリーファーム」さんで収穫されたものを使用します。地元の恵みに感謝して、味わってくださいね。



～献立紹介～  
**17日(火) きのこのポタージュ**

ベーコン 60g	たまねぎ 200g	生クリーム 大さじ1
さつまいも 200g	パセリ 3g	小麦粉 30g
しめじ 60g	いため油 小さじ1	バター 30g
えのきたけ 40g	しお 小さじ1	牛乳 180cc
生しいたけ 70g	こしょう 少々	とりがらスープ 適量
		水 500cc

＜作り方＞  
①ベーコン…5ミリ巾、さつまいも…1cmいちょう切、しめじ…2cm巾、えのきたけ…2cm巾 ほぐす、生しいたけ…1cm角、たまねぎ…5mm巾、パセリ…みじん切  
②フライパンを熱し、油を入れ、ベーコン、たまねぎを加え、塩こしょうし、さらにしめじ、えのきたけ、しいたけを炒める。さつまいもを加え炒め、水、とりがらスープを入れ、よく煮込む。★アクははいらないとる。  
③別のフライパンを熱し、バターを弱火でとかし、小麦粉をふるいながら加えて、10～20分程度弱火で炒めて、ルウを作る。  
④②にルウと牛乳を入れ、よく煮込む。パセリと生クリームを加え、仕上げる。

旬の食べものが 入ったメニューだよ！

