# 学校給食予定献立表

秋は穀物や果物などの収穫が多くなるため、実りの秋とも呼ばれています。おいしい旬の食べ物がたくさんあるので、いろいろな食べ物を食事にバランスよく取り入れましょう。 ©少年写真新聞社2020

大阪狭山市立学校給食センター
TEL 072-366-0567
FAX 072-368-2394

・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

**食物アレルギー対応**
除去するもの〔5種類9品目〕

- ●卵
- ▲乳製品〔牛乳・チーズ・ヨーグルト・バター・脱脂粉乳〕
- ■いか
- ★えび
- ◆かに

除去対象献立名

## 令和3年10月分

10月分の給食費は10月1日(金)～10月27日(水)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

### 十月一日(金)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 あじ | 1切 | |
| 牛乳 | 塩 | 0.2 | |
| あじのおろし玉ねぎだれ | 黄 油 | 0.3 | |
| きんぴらごぼう | 緑 たまねぎ | 8 | |
| 大根のみそ汁 | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | すだち果汁 | 0.5 | |
| | 酒 | 0.3 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 豚肉 | 10 | |
| | 緑 ごぼう | 20 | |
| | 緑 ピーマン | 7 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | しょうゆ | 1.2 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | 酒 | 1 | |
| | みりん | 1 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 鶏肉 | 5 | |
| | 緑 だいこん | 15 | |
| | 黄 じゃがいも | 15 | |
| | 黄 板こんにゃく | 5 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 601 | 28.4 | 15.7 |

### 十月四日(月)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 鶏肉 | 40 | |
| 牛乳 | 緑 きゃべつ | 20 | |
| 鶏肉のみそ炒め | 緑 にんじん | 5 | |
| 揚げたこ焼き | 緑 白ねぎ | 3 | |
| わかめスープ | 赤 赤みそ | 3 | |
| | 赤 八丁みそ | 2 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | みりん | 0.5 | |
| | しょうゆ | 0.2 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |
| | 黄 たこ焼き | 2個 | |
| | 黄 油 | 6 | |
| | 緑 はくさい | 15 | |
| | 緑 たまねぎ | 15 | |
| | 緑 もやし | 10 | |
| | 赤 わかめ | 0.3 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 7 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.8 | |
| | 中華スープ | 1.2 | |
| | 酒 | 0.5 | |
| | 塩 | 0.05 | |
| | 黒こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 1.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 620 | 22.0 | 18.8 |

### 十月五日(火)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 鮭 | 1切 | |
| 牛乳 | 塩 | 0.2 | |
| 鮭の照り焼き | 油 | 0.3 | |
| ひじきの煮もの | 酒 | 1.2 | |
| 玉葱のみそ汁 | しょうゆ | 1 | |
| | みりん | 1 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 鶏肉 | 8 | |
| | 緑 ごぼう | 8 | |
| | 黄 板こんにゃく | 5 | |
| | 赤 ひじき | 1.3 | |
| | しょうゆ | 1.8 | |
| | 酒 | 1.5 | |
| | 黄 さとう | 1.2 | |
| | みりん | 1 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |
| | 緑 たまねぎ | 20 | |
| | 緑 もやし | 10 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 しめじ | 5 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 609 | 25.2 | 19.4 |

### 十月六日(水)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| 減量ごはん | 赤 牛肉 | 20 | |
| 牛乳 | 酒 | 1 | |
| 肉うどん | 黄 うどん | 35 | |
| お魚ボールのあんかけ | 緑 たまねぎ | 25 | |
| 青梗菜の中華煮 | 緑 にんじん | 7 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 緑 いりこだし | 2.5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 2 | |
| | 赤 酒 | 5 | |
| | 淡口しょうゆ | 3 | |
| | みりん | 2 | |
| | 塩 | 0.2 | |
| | 黄 でん粉 | 1.2 | |
| | 赤 お魚ボール | 42 | |
| | 黄 油 | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 0.25 | |
| | しょうゆ | 0.8 | |
| | みりん | 0.3 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 鶏肉 | 5 | |
| | 緑 ちんげんさい | 20 | |
| | 緑 だいこん | 15 | |
| | 緑 しめじ | 5 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 1.5 | |
| | 酒 | 1.5 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | オイスターソース | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | しょうゆ | 0.3 | |
| | 中華スープ | 0.3 | |
| | チキンブイヨン | 0.2 | |
| | 塩 | 0.05 | |
| | 黄 こしょう | 0.01 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.3 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 601 | 21.6 | 17.7 |

### 十月七日(木)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ライ麦パン | 赤 きゃべつ入りミンチカツ | 1個 | |
| 牛乳 | 黄 油 | 6 | |
| きゃべつ入りミンチカツ | 赤 鶏肉 | 8 | |
| 大根の洋風煮 | 緑 だいこん | 30 | |
| トマトスープ | 緑 エリンギ | 5 | |
| ミルメーク | コンソメ | 0.5 | |
| | チキンブイヨン | 0.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.7 | |
| | 緑 はくさい | 20 | |
| | 緑 たまねぎ | 15 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 セロリ | 3 | |
| | 緑 水煮トマト | 8 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 5 | |
| | トマトケチャップ | 2 | |
| | 黄 さとう | 1.3 | |
| | コンソメ | 1 | |
| | チキンブイヨン | 0.6 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 1 | |
| | ミルメーク | 1個 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 639 | 21.7 | 27.1 |

### 十月八日(金)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 豚肉 | 30 | |
| 牛乳 | 黄 じゃがいも | 45 | |
| 豚じゃが | 緑 たまねぎ | 30 | |
| 赤魚の生姜あん | 緑 こまつな | 15 | |
| 胡瓜の酢の物 | 黄 糸こんにゃく | 15 | |
| | しょうゆ | 6 | |
| | 酒 | 2 | |
| | 黄 さとう | 2 | |
| | みりん | 2 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 赤魚 | 1切 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.3 | |
| | 緑 土生姜 | 0.2 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 0.4 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.4 | |
| | みりん | 0.3 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 緑 きゅうり | 20 | |
| | 緑 だいこん | 20 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 黄 さとう | 1.8 | |
| | 酢 | 1.3 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.3 | |
| | 塩 | 0.04 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 604 | 28.3 | 14.2 |

### 十月十一日(月)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ココアパン | 赤 鶏肉 | 35 | |
| 牛乳 | 赤 ★えび | 15 | |
| えびと鶏肉のガーリック炒め | 緑 たまねぎ | 15 | |
| (除去食 鶏肉のガーリック炒め) | 緑 にんにく | 5 | |
| きゃべつのごまドレサラダ | 緑 にんにく | 0.7 | |
| コーンの豆乳クリームスープ | 黄 さとう | 1 | |
| | 酒 | 1 | |
| | しょうゆ | 0.8 | |
| | コンソメ | 0.4 | |
| | チキンブイヨン | 0.2 | |
| | 塩 | 0.2 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |
| | 緑 きゃべつ | 22 | |
| | 緑 きゅうり | 20 | |
| | 緑 赤ピーマン | 3 | |
| | 黄 練りごま | 2.5 | |
| | 黄 いりごま | 1 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.2 | |
| | 黄 さとう | 0.8 | |
| | 酢 | 0.2 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 ウィンナー | 3 | |
| | 赤 豆乳 | 10 | |
| | 緑 はくさい | 24 | |
| | 緑 クリームコーン | 13 | |
| | 緑 白いんげん豆ペースト | 10 | |
| | 緑 ホールコーン | 7 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 5 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | コンソメ | 0.5 | |
| | チキンブイヨン | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 米粉 | 1 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 606 | 25.9 | 23.9 |

### 十月十二日(火)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ハヤシライス | 赤 牛肉 | 30 | |
| (増量玄米ごはん ハヤシルウ) | 赤 あらびき大豆フレーク | 3 | |
| 牛乳 | 緑 たまねぎ | 60 | |
| フルーツポンチ | 緑 にんじん | 20 | |
| 福神漬 | 緑 しめじ | 10 | |
| | 緑 水煮トマト | 12 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | トマトピューレ | 8 | |
| | トマトケチャップ | 8 | |
| | 赤ワイン | 5 | |
| | とんかつソース | 3 | |
| | 八丁みそ | 3 | |
| | 赤 黄 さとう | 1.5 | |
| | ウスターソース | 1 | |
| | コンソメ | 1 | |
| | チキンブイヨン | 1 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.02 | |
| | オレガノ | 0.001 | |
| | 黄 油 | 2 | |
| | 黄 米粉 | 5 | |
| | 黄 カクテルゼリー | 20 | |
| | 緑 みかん缶 | 15 | |
| | 緑 りんご缶 | 15 | |
| | 緑 黄桃缶 | 10 | |
| | 緑 福神漬 | 12 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 664 | 21.7 | 15.5 |

### 十月十三日(水)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 豚肉 | 30 | |
| 牛乳 | 赤 あつあげ | 20 | |
| 豚肉とあつあげのピリ辛炒め | 緑 たまねぎ | 15 | |
| じゃこピーマン | 緑 にんじん | 5 | |
| 春雨中華スープ | 緑 土生姜 | 0.4 | |
| | 酒 | 2 | |
| | 黄 しょうゆ | 1.5 | |
| | さとう | 1 | |
| | みりん | 0.5 | |
| | 豆板醤 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 1.5 | |
| | 黄 でん粉 | 1 | |
| | 赤 さつまあげ | 8 | |
| | 赤 ちりめんじゃこ | 1 | |
| | 緑 きゃべつ | 20 | |
| | 緑 ピーマン | 12 | |
| | しょうゆ | 2 | |
| | みりん | 0.6 | |
| | 酒 | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.3 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 鶏肉 | 10 | |
| | 緑 だいこん | 18 | |
| | 緑 こまつな | 10 | |
| | 緑 しめじ | 5 | |
| | 黄 春雨 | 2 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | 淡口しょうゆ | 2 | |
| | 中華スープ | 1.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.02 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 614 | 26.2 | 19.8 |

### 十月十四日(木)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| 全粒粉パン | 赤 白身魚の米粉フライ | 1切 | |
| 牛乳 | 黄 油 | 6 | |
| 白身魚の米粉フライ | 赤 豚ミンチ | 10 | |
| ミートポテト | 黄 じゃがいも | 30 | |
| もやしのスープ | 緑 きゃべつ | 5 | |
| | トマトケチャップ | 3 | |
| | 赤ワイン | 1 | |
| | トマトピューレ | 1 | |
| | とんかつソース | 0.6 | |
| | コンソメ | 0.3 | |
| | 黄 さとう | 0.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黒こしょう | 0.02 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 緑 もやし | 15 | |
| | 緑 たまねぎ | 20 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | コンソメ | 1 | |
| | チキンブイヨン | 0.6 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 1.5 | |
| 第七小 メロンパン | | | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 601 | 25.1 | 21.8 |

### 十月十五日(金)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 鶏肉 | 45 | |
| 牛乳 | 緑 たまねぎ | 20 | |
| 鶏肉のオイスター炒め | 緑 しめじ | 5 | |
| 青梗菜のおかか煮 | 緑 土生姜 | 0.4 | |
| 豆腐のみそ汁 | しょうゆ | 3 | |
| | 酒 | 2 | |
| | オイスターソース | 1 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 黒こしょう | 0.03 | |
| | 黄 油 | 1.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |
| | 赤 さつまあげ | 5 | |
| | 赤 糸かつお | 0.2 | |
| | 緑 ちんげんさい | 20 | |
| | 緑 だいこん | 15 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | 酒 | 1 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | みりん | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.6 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 豆腐 | 17 | |
| | 赤 うすあげ | 3 | |
| | 緑 はくさい | 15 | |
| | 黄 板こんにゃく | 5 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 610 | 23.7 | 19.9 |

### 十月十八日(月)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| 黒糖パン | 赤 豚ミンチ | 30 | |
| 牛乳 | 赤 水煮大豆 | 10 | |
| チリコンカン | 緑 たまねぎ | 20 | |
| れんこんのごまドレサラダ | 緑 ピーマン | 7 | |
| ポテトスープ | トマトケチャップ | 8 | |
| | トマトピューレ | 5 | |
| | 赤ワイン | 1 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | ウスターソース | 0.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | チリパウダー | 0.02 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 緑 れんこん | 22 | |
| | 酒 | 2 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | 緑 ほうれんそう | 17 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 黄 練りごま | 2.5 | |
| | 黄 いりごま | 1 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.2 | |
| | 黄 さとう | 0.8 | |
| | 酢 | 0.2 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 鶏肉 | 8 | |
| | 黄 じゃがいも | 20 | |
| | 緑 きゃべつ | 15 | |
| | 緑 セロリ | 3 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | コンソメ | 1 | |
| | チキンブイヨン | 0.6 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 1.5 | |
| 狭山中 揚げパン | | | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 601 | 24.4 | 22.2 |

10月19日(火)～29日(金)の献立表は裏面にあります

# 食後は静かに休みましょう

### 十月十九日(火)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 さわら | 1切 | |
| 牛乳 | 塩 | 0.2 | |
| さわらの焼き南蛮 | 黄 油 | 0.5 | |
| 切干大根の炒め煮 | 赤 うるめさばぶし | 0.3 | |
| 豚汁 | 酢 | 0.6 | |
| | 黄 さとう | 0.6 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | すだち果汁 | 0.3 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 鶏肉 | 4 | |
| | 緑 こまつな | 5 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 切干大根 | 4 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| | 酒 | 1.5 | |
| | みりん | 1.5 | |
| | 黄 さとう | 0.8 | |
| | 塩 | 0.05 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 赤 豚肉 | 10 | |
| | 緑 たまねぎ | 15 | |
| | 黄 じゃがいも | 10 | |
| | 黄 板こんにゃく | 5 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 601 | 26.3 | 17.2 |

### 十月二十日(水)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ミニロール | 赤 豆乳 | 15 | |
| 牛乳 | 赤 ウィンナー | 5 | |
| 豆乳クリームパスタ | 黄 マカロニ | 25 | |
| あじのトマトソース | 緑 きゃべつ | 30 | |
| 玉葱のサラダ | 緑 しめじ | 7 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | コンソメ | 2 | |
| | チキンブイヨン | 0.5 | |
| | 塩 | 0.3 | |
| | 黒こしょう | 0.05 | |
| | 黄 油 | 5 | |
| | 赤 あじ | 1切 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黒こしょう | 0.02 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |
| | トマトケチャップ | 1.5 | |
| | トマトピューレ | 1 | |
| | 赤ワイン | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.5 | |
| | ウスターソース | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黒こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 緑 たまねぎ | 22 | |
| | 緑 きゅうり | 20 | |
| | 緑 赤ピーマン | 3 | |
| | 淡口しょうゆ | 1 | |
| | 黄 さとう | 0.8 | |
| | しょうゆ | 0.3 | |
| | 酒 | 0.3 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 613 | 29.7 | 22.0 |

### 十月二十一日(木)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 鶏むね肉 | 1切 | |
| 牛乳 | 緑 土生姜 | 1 | |
| 鶏むね肉の竜田揚げ | しょうゆ | 1 | |
| 大根の梅あえ | 酒 | 0.8 | |
| かき玉汁 | こしょう | 0.12 | |
| (除去食 すまし汁) | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 でん粉 | 8 | |
| | 黄 油 | 6 | |
| | 緑 だいこん | 20 | |
| | 緑 ちんげんさい | 20 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.2 | |
| | 緑 梅しそ漬け | 0.8 | |
| | 黄 さとう | 0.3 | |
| | 赤 昆布パウダー | 0.05 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 赤 ●たまご | 15 | |
| | 緑 たまねぎ | 20 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 生しいたけ | 3 | |
| | 緑 みつば | 3 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 出し昆布 | 0.4 | |
| | 淡口しょうゆ | 3 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 でん粉 | 2 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 619 | 25.2 | 19.2 |

### 十月二十二日(金)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ポークカレーライス | 赤 豚肉 | 35 | |
| (増量玄米ごはん カレールウ) | 緑 たまねぎ | 45 | |
| 牛乳 | 黄 じゃがいも | 25 | |
| フルーツポンチ | 緑 にんじん | 20 | |
| 福神漬 | 緑 きゃべつ | 10 | |
| | 緑 白いんげん豆ペースト | 10 | |
| | 緑 土生姜 | 0.4 | |
| | 緑 にんにく | 0.4 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 5 | |
| | トマトケチャップ | 4.2 | |
| | とんかつソース | 3.5 | |
| | ウスターソース | 2 | |
| | はちみつ | 1.5 | |
| | しょうゆ | 1.3 | |
| | コンソメ | 1 | |
| | チキンブイヨン | 1 | |
| | カレー粉 | 0.4 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.02 | |
| | クミン | 0.009 | |
| | コリアンダー | 0.009 | |
| | カルダモン | 0.009 | |
| | ガラムマサラ | 0.009 | |
| | セージ | 0.004 | |
| | ナツメグ | 0.001 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 黄 米粉 | 6 | |
| | 黄 カクテルゼリー | 20 | |
| | 緑 みかん缶 | 15 | |
| | 緑 りんご缶 | 15 | |
| | 緑 黄桃缶 | 10 | |
| | 緑 福神漬 | 12 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 653 | 21.6 | 13.7 |

### 十月二十五日(月)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 豚肉 | 45 | |
| 牛乳 | 緑 はくさい | 18 | |
| 豚キムチ | 緑 白菜キムチ | 15 | |
| きゃべつのあえもの | 緑 にら | 3 | |
| さつま汁 | 酒 | 2 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | コチジャン | 0.2 | |
| | しょうゆ | 0.2 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 油 | 2.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |
| | 緑 きゃべつ | 20 | |
| | 緑 ちんげんさい | 15 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | 黄 さとう | 0.2 | |
| | 塩 | 0.08 | |
| | 黄 さつまいも | 20 | |
| | 緑 たまねぎ | 17 | |
| | 緑 青ねぎ | 5 | |
| | 緑 えのきたけ | 3 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 606 | 22.5 | 23.5 |

### 十月二十六日(火)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 さば | 1切 | |
| 牛乳 | 塩 | 0.15 | |
| さばの青じそあんかけ | 黄 油 | 0.2 | |
| 小松菜の煮びたし | 緑 青じそ | 0.04 | |
| わかめのみそ汁 | 赤 うるめさばぶし | 0.25 | |
| | しょうゆ | 0.6 | |
| | みりん | 0.5 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 鶏肉 | 5 | |
| | 緑 こまつな | 20 | |
| | 緑 だいこん | 15 | |
| | 緑 にんじん | 5 | |
| | しょうゆ | 2 | |
| | 酒 | 1 | |
| | 黄 さとう | 1 | |
| | みりん | 1 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 赤 うすあげ | 3 | |
| | 緑 たまねぎ | 22 | |
| | 緑 もやし | 10 | |
| | 緑 ごぼう | 5 | |
| | 赤 わかめ | 0.3 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 赤 いりこだし | 1 | |
| | 赤 赤みそ | 7 | |
| | 赤 白みそ | 4.5 | |
| 南第二小 おにぎり | | | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 611 | 25.8 | 19.6 |

### 十月二十七日(水)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| 減量ごはん | 赤 豚肉 | 10 | |
| 牛乳 | 黄 スパゲティ | 20 | |
| ちゃんぽん麺 | 緑 たまねぎ | 15 | |
| 大豆の鶏そぼろ煮 | 緑 はくさい | 15 | |
| きゃべつのごま中華あえ | 緑 にんじん | 5 | |
| | 緑 青ねぎ | 3 | |
| | 緑 土生姜 | 0.5 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | 赤 赤みそ | 6 | |
| | 赤 白みそ | 4 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 3.5 | |
| | 中華スープ | 0.7 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 油 | 1 | |
| | 黄 でん粉 | 2 | |
| | 赤 鶏ミンチ | 15 | |
| | 赤 大豆 | 11 | |
| | 黄 さとう | 3 | |
| | 黄 さつまこんにゃく | 7 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | 赤 うるめさばぶし | 1 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.5 | |
| | しょうゆ | 1 | |
| | 酒 | 1 | |
| | 黄 みりん | 0.8 | |
| | 黄 さとう | 0.6 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 油 | 0.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.5 | |
| | 緑 きゃべつ | 23 | |
| | 緑 きゅうり | 20 | |
| | 緑 きにんにく | 0.04 | |
| | 黄 いりごま | 0.8 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| | 中華スープ | 0.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 ごま油 | 1 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 611 | 22.1 | 16.5 |

### 十月二十八日(木)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ライ麦パン | 赤 ハンバーグ | 1個 | |
| 牛乳 | 黄 油 | 1 | |
| ハンバーグ | 赤 赤ワイン | 2 | |
| コーンポテトサラダ | トマトケチャップ | 2 | |
| オニオンスープ | 赤 鶏がらスープ | 1 | |
| | 黄 さとうん | 0.7 | |
| | 黄 とんかつソース | 0.5 | |
| | 塩 | 0.01 | |
| | 黒こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 0.2 | |
| | 黄 じゃがいも | 25 | |
| | 緑 きゅうり | 12 | |
| | 緑 きにんじん | 5 | |
| | 緑 ホールコーン | 5 | |
| | 黄 コーンドレッシング | 5.5 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.02 | |
| | 黄 米粉マカロニ | 2 | |
| | 緑 たまねぎ | 20 | |
| | 緑 きゃべつ | 13 | |
| | 緑 ソテードオニオン | 7 | |
| | 緑 セロリ | 3 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 8 | |
| | コンソメ | 0.8 | |
| | チキンブイヨン | 0.8 | |
| | 淡口しょうゆ | 0.2 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | こしょう | 0.01 | |
| | 黄 でん粉 | 1.5 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 603 | 22.4 | 23.3 |

### 十月二十九日(金)

| 献立名 | 食品名と数量 | | |
|---|---|---|---|
| ごはん | 赤 豚肉 | 40 | |
| 牛乳 | 緑 たまねぎ | 20 | |
| 豚肉の甘酢炒め | 緑 ピーマン | 5 | |
| 大学芋 | 緑 しめじ | 5 | |
| 鶏飯風とりスープ | 緑 土生姜 | 0.4 | |
| | 緑 にんにく | 0.2 | |
| | 酒 | 2 | |
| | しょうゆ | 1.5 | |
| | 酢 | 1.5 | |
| | 黄 さとう | 1.5 | |
| | みりん | 0.3 | |
| | 塩 | 0.1 | |
| | 黄 黒こしょう | 0.02 | |
| | 黄 油 | 1.5 | |
| | 黄 でん粉 | 0.6 | |
| | 黄 さつまいも | 30 | |
| | 黄 油 | 4.5 | |
| | 黄 さとう | 5 | |
| | 赤 鶏ささみ | 10 | |
| | 緑 だいこん | 22 | |
| | 緑 にんじん | 7 | |
| | 緑 生しいたけ | 3 | |
| | 緑 みつば | 3 | |
| | 緑 うるめさばぶし | 3 | |
| | 赤 鶏がらスープ | 10 | |
| | 酒 | 3 | |
| | 淡口しょうゆ | 1.5 | |
| | 塩 | 0.3 | |

| エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|---|---|---|
| 642 | 23.1 | 19.3 |

## 腸をととのえる　食物繊維

食物繊維とは、人の消化酵素では消化されない成分のことです。食物繊維は体の構成成分やエネルギー源には、ほとんどなりませんが、体の中でさまざまな働きをしてくれます。食物繊維のおもな働きは、腸内環境をととのえるほか、血糖値の上昇を緩やかにするなど、生活習慣病の予防効果があります。

### 食物繊維の働き

### 食物繊維が豊富な食品

### 食物繊維をしっかりとる工夫をしよう

主食を玄米ごはんに変更すると、食物繊維の摂取量が多くなります。

毎回の食事で、いもや野菜、きのこなどを使った副菜をとるように心がけます。

給食ニュース　No.1791－2　2020年(令和2年)3月8日発行　©株式会社　少年写真新聞社

**献立表に記された数量は小学校平均の数字です**

| エネルギー kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | ビタミンA μg RAE | B1 mg | B2 mg | C mg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 大阪狭山市の10月分平均 | | | | | | | |
| 616 | 15.9 | 28.1 | 314 | 155 | 0.4 | 0.5 | 22 |
| 文部科学省栄養基準量 | | | | | | | |
| 650 | 13～20% | 20～30% | 350 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 |

たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください

☆大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
〔大阪狭山市ホームページ（http://www.city.osakasayama.osaka.jp）⇨子育て・教育 ⇨学校給食 ⇨大阪狭山市の学校給食について〕

R100 古紙配合率100%の再生紙を使用しています。