学校給食予定献立表

10月10日は目の愛護デーです。緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。目や粘膜を丈夫にする緑黄色野菜をとりましょう。

給食ニュース　No.1742付録　2018年９月８日発行より引用

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４年１０月分

10月分の給食費は10月３日(月)～10月28日(金)

大阪狭山市教育委員会
大阪狭山市学校給食会

十月三日(月)

献立名：ごはん／牛乳／ビビンバ／ひじきの炒め煮／大根のみそ汁

バイキング給食　北小学校　２年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	24.1	17.7

	食品名	数量
赤	牛肉	42
	酒	2
緑	たまねぎ	20
緑	ほうれんそう	15
緑	にんじん	6
緑	にんにく	0.4
緑	土生姜	0.2
	しょうゆ	3
	コチジャン	3
黄	さとう	1.2
	豆板醤	0.1
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
赤	あつあげ	5
緑	枝豆	5
黄	つきこんにゃく	5
赤	ひじき	1.2
	しょうゆ	1
黄	さとう	0.7
	酒	0.7
	みりん	0.5
	塩	0.05
黄	油	0.2
緑	だいこん	30
緑	ごぼう	5
緑	えのきたけ	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十月四日(火)

献立名：ごはん／牛乳／かぼちゃコロッケ／豚肉とあつあげのオイスター炒め／吉野汁

バイキング給食　北小学校　５年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
638	21.5	20.4

	食品名	数量
黄	かぼちゃコロッケ	1個
	油	6
赤	豚肉	15
赤	あつあげ	15
緑	たまねぎ	15
緑	こまつな	10
緑	にんにく	0.2
緑	土生姜	0.2
	しょうゆ	2.5
	オイスターソース	1
	酒	1
黄	さとう	0.3
	塩	0.1
	黒こしょう	0.05
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
赤	鶏肉	10
赤	かまぼこ	5
緑	だいこん	18
緑	にんじん	5
黄	つきこんにゃく	5
緑	みつば	3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	出し昆布	0.2
	淡口しょうゆ	3
	塩	0.1
黄	でん粉	2

十月五日(水)

献立名：ミニロール／牛乳／なすのミートソースパスタ／いわしのカリカリ揚げ／大根の洋風煮

バイキング給食　南第二小学校　６年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
673	25.0	27.6

	食品名	数量
赤	豚ミンチ	15
赤	あらびき大豆フレーク	3
黄	マカロニ	25
緑	たまねぎ	25
緑	なす	12
緑	にんじん	8
緑	にんにく	0.5
赤	鶏がらスープ	8
	赤ワイン	8
	トマトケチャップ	8
	トマトピューレ	5
緑	トマトジュース	3
	とんかつソース	2
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	あらびき黒こしょう	0.03
	黒こしょう	0.02
黄	オリーブ油	5.5
赤	いわしのカリカリ揚げ	1匹
黄	油	4
赤	ウィンナー	10
緑	だいこん	30
緑	エリンギ	5
赤	鶏がらスープ	5
	コンソメ	0.2
	チキンブイヨン	0.2
	塩	0.05
黄	でん粉	0.5

十月六日(木)

献立名：黒糖パン／牛乳／赤魚のバジル焼き／チリポテト／コーンの豆乳クリームスープ／りんごゼリー

バイキング給食　南第一小学校　５年・６年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
602	28.3	17.5

	食品名	数量
赤	赤魚	1切
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	1
	バジル	0.2
赤	ウィンナー	12
黄	じゃがいも	30
緑	にんじん	5
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.2
	トマトピューレ	5
黄	さとう	0.5
	塩	0.2
	こしょう	0.01
	オレガノ	0.01
	チリパウダー	0.01
黄	オリーブ油	1
黄	でん粉	0.4
赤	豆乳	10
赤	鶏肉	10
緑	たまねぎ	25
緑	エリンギ	5
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	8
黄	さとう	1
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	1.5
黄	りんごゼリー	1個

十月七日(金)

献立名：ごはん／牛乳／さわらの竜田揚げ／小松菜のそぼろ煮／玉葱のみそ汁

バイキング給食　第七小学校　４年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
638	24.6	21.8

	食品名	数量
赤	さわらの竜田揚げ	1切
黄	油	6
赤	豚ミンチ	10
緑	こまつな	15
緑	だいこん	15
緑	にんじん	5
緑	土生姜	0.2
赤	うるめさば節	1
	淡口しょうゆ	1.5
	しょうゆ	1
	酒	1
	みりん	0.6
黄	さとう	0.5
	塩	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.5
緑	たまねぎ	30
緑	ごぼう	5
緑	しめじ	5
	板こんにゃく	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十月十一日(火)

献立名：ごはん／牛乳／豚キムチ／さつまいもと大豆の甘辛煮／きのこのみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
633	26.0	17.9

	食品名	数量
赤	豚肉	45
緑	きゃべつ	20
緑	白菜キムチ	16
緑	にら	5
	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
黄	でん粉	0.7
赤	水煮大豆	15
緑	さつまいも	20
黄	さとう	2
	しょうゆ	1.2
	酒	1
	みりん	0.5
	酢	0.3
	油	1
黄	でん粉	0.2
緑	だいこん	28
緑	しめじ	8
緑	えのきたけ	8
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十月十二日(水)

献立名：減量ごはん／牛乳／カレーうどん／ししゃもの南蛮漬け／しろなの煮びたし

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
613	22.3	18.4

	食品名	数量
赤	牛肉	20
黄	うどん	45
緑	たまねぎ	40
緑	にんじん	10
緑	青ねぎ	8
緑	土生姜	0.4
緑	にんにく	0.3
赤	うるめさば節	1
	カレー粉	0.4
	しょうゆ	3
	とんかつソース	2
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1
	コンソメ	0.4
	チキンブイヨン	0.4
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	油	0.2
黄	でん粉	2
赤	子もちししゃも	2匹
黄	油	0.5
	酢	1
黄	さとう	0.8
	淡口しょうゆ	0.4
	塩	0.05
黄	でん粉	0.2
赤	さつまあげ	8
緑	しろな	25
緑	だいこん	15
赤	うるめさば節	0.4
	淡口しょうゆ	1.5
	みりん	1
黄	さとう	0.8
	塩	0.01
黄	でん粉	0.8

十月十三日(木)

献立名：ごはん／牛乳／れんこんとあつあげの肉みそ炒め／揚げ里芋の和風あん／かき玉汁（除去食　すまし汁）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
608	20.6	18.9

	食品名	数量
赤	あつあげ	15
赤	鶏肉	15
緑	れんこん	15
緑	きゃべつ	10
緑	こまつな	8
緑	にんにく	0.3
	酒	2
	甜麺醤	2
赤	赤みそ	2
	みりん	1
黄	さとう	1
	しょうゆ	1
黄	油	1
黄	でん粉	0.5
黄	さといも	35
黄	油	5
緑	土生姜	0.2
赤	うるめさば節	0.4
	酒	1
	しょうゆ	0.8
	みりん	0.3
	塩	0.01
黄	でん粉	0.5
赤	●たまご	15
赤	かまぼこ	5
緑	だいこん	25
緑	にんじん	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	出し昆布	0.2
	淡口しょうゆ	3
	塩	0.1
黄	でん粉	2

十四日(金)

献立名：ポークハヤシライス／増量玄米ごはん／ハヤシルウ／牛乳／フルーツポンチ／福神漬

バイキング給食　第七小学校　６年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
657	22.0	14.5

	食品名	数量
赤	豚肉	30
赤	あらびき大豆フレーク	3
緑	たまねぎ	60
緑	にんじん	20
緑	しめじ	10
	トマトジュース	13
	トマトピューレ	8
	トマトケチャップ	8
	赤ワイン	3
	とんかつソース	3
	八丁みそ	3
赤	さとう	1.5
黄	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	白桃缶	10
緑	福神漬	12

十七日(月)

献立名：うずまきパン／牛乳／鶏肉のチリソース／れんこんソティ／オニオンスープ／狭山中 揚げパン

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.1	26.8

	食品名	数量
赤	鶏肉のでんぷん揚げ	55
黄	油	6
緑	ピーマン	2
緑	土生姜	0.1
	トマトケチャップ	2
	酒	1
	酢	0.7
黄	さとう	0.7
	しょうゆ	0.2
	チリパウダー	0.02
	豆板醤	0.02
	塩	0.01
黄	油	0.5
黄	でん粉	0.2
赤	ベーコン	5
緑	きゃべつ	15
緑	れんこん	15
緑	しめじ	10
緑	にんにく	0.1
	コンソメ	0.2
	塩	0.1
	バジル	0.05
	黒こしょう	0.01
黄	油	0.5
黄	米粉マカロニ	2
緑	たまねぎ	35
緑	にんじん	5
緑	セロリ	3
赤	鶏がらスープ	10
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01

十八日(火)

献立名：ごはん／牛乳／鮭の照り焼き／切干大根の煮もの／白菜のみそ汁

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
608	25.1	18.7

	食品名	数量
赤	鮭	1切
	塩	0.2
黄	油	0.3
	酒	1
	しょうゆ	1
	みりん	0.8
黄	さとう	0.5
黄	でん粉	0.2
赤	鶏肉	6
緑	にんじん	5
緑	切干大根	4
緑	干ししいたけ	0.2
	しょうゆ	2.5
	酒	1.5
黄	さとう	1.5
	みりん	1.5
黄	油	0.6
緑	はくさい	28
緑	たまねぎ	10
緑	えのきたけ	7
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

十九日(水)

献立名：ごはん／牛乳／さばのみぞれあん／胡瓜の昆布あえ／さつま汁

バイキング給食　南第一小学校　２年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
649	22.5	23.2

	食品名	数量
赤	さば	1切
	塩	0.3
黄	油	0.5
緑	だいこん	15
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
	すだち果汁	0.5
	塩	0.01
黄	でん粉	0.2
緑	きゅうり	20
緑	きゃべつ	20
緑	赤ピーマン	3
赤	塩昆布	0.8
	しょうゆ	0.5
黄	さとう	0.2
	塩	0.2
赤	昆布パウダー	0.05
緑	さつまいも	20
緑	たまねぎ	15
黄	板こんにゃく	5
赤	わかめ	0.3
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5

10月20日(木)～31日(月)の献立表は裏面にあります

食後は静かに休みましょう

二十日(木)

献立名：ココアパン／牛乳／いかときゃべつのオイスター炒め（除去食 きゃべつのオイスター炒め）／ごぼうのごまドレサラダ／かぼちゃの豆乳クリームスープ／北小 メロンパン

バイキング給食　南第一小学校　１年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	26.8	21.0

	食品名	数量
赤	豚肉	28
赤	■いか	20
緑	きゃべつ	15
緑	ピーマン	5
緑	にんにく	0.7
	ウスターソース	1
	オイスターソース	1
	しょうゆ	0.8
	酒	0.5
黄	さとう	0.5
	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	ごぼう	20
	酒	1.5
黄	さとう	1
	淡口しょうゆ	0.5
緑	こまつな	18
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	0.3
	塩	0.1
黄	油	0.5
赤	豆乳	15
緑	かぼちゃ	25
緑	たまねぎ	20
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	8
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	2

二十一日(金)

献立名：チキンカレーライス／増量玄米ごはん／カレールウ／牛乳／フルーツポンチ／福神漬

バイキング給食　西小学校　２年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
646	19.8	14.8

	食品名	数量
赤	鶏肉	35
緑	たまねぎ	45
黄	じゃがいも	25
緑	にんじん	20
緑	きゃべつ	10
緑	白いんげん豆ペースト	10
緑	にんにく	0.4
緑	土生姜	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
	しょうゆ	1.6
	はちみつ	1.5
	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	白桃缶	10
緑	福神漬	12

二十四日(月)

献立名：ライ麦パン／牛乳／照り焼きミートボール／胡瓜の青じそサラダ／ポトフ／西小 メロンパン

バイキング給食　北小学校　４年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	24.8	25.0

	食品名	数量
赤	肉団子	50
黄	油	5
緑	土生姜	0.1
	しょうゆ	1
	みりん	1
黄	さとう	0.8
黄	でん粉	0.5
緑	だいこん	25
緑	きゅうり	15
緑	にんじん	3
緑	青じそ	0.04
	淡口しょうゆ	1
黄	さとう	0.5
	塩	0.03
赤	昆布パウダー	0.1
黄	オリーブ油	0.7
赤	鶏肉	28
黄	じゃがいも	23
緑	たまねぎ	20
緑	しめじ	5
赤	鶏がらスープ	6
	コンソメ	1
	チキンブイヨン	0.5
	塩	0.1
	こしょう	0.01

二十五日(火)

献立名：ごはん／牛乳／あじの黒酢だれ／根菜きんぴら／豚汁／のりのつくだ煮

バイキング給食　西小学校　６年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
607	26.6	15.9

	食品名	数量
赤	あじ	1切
	塩	0.2
	こしょう	0.02
黄	油	0.5
	黒酢	2
	酢	1
	しょうゆ	1
	酒	1
黄	さとう	1
	塩	0.1
黄	でん粉	0.2
赤	ちくわ	5
緑	れんこん	15
緑	ごぼう	15
緑	ピーマン	5
	しょうゆ	2
	みりん	1
	酒	1
黄	さとう	1
黄	油	0.5
赤	豚肉	10
緑	はくさい	20
緑	さといも	10
緑	にんじん	5
緑	土生姜	0.4
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	7
赤	白みそ	4.5
赤	のりのつくだ煮	1袋

二十六日(水)

献立名：ごはん／牛乳／回鍋肉／大学芋／中華スープ

バイキング給食　南第三小学校　１年・２年

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
645	23.9	20.2

	食品名	数量
赤	豚肉	40
緑	きゃべつ	15
緑	たまねぎ	15
緑	にんじん	5
緑	ピーマン	5
	甜麺醤	3
赤	八丁みそ	2
	しょうゆ	1
	酒	1
黄	さとう	0.2
	中華スープ	0.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	油	1
黄	でん粉	0.2
黄	さつまいも	30
黄	油	4.5
黄	さとう	3
赤	鶏肉団子	15
緑	だいこん	20
緑	ちんげんさい	5
緑	えのきたけ	5
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
	こしょう	0.01
黄	でん粉	1

二十七日(木)

献立名：全粒粉パン／牛乳／鶏肉のバーベキューソース／オニオンサラダ／じゃがいもの豆乳クリームスープ／南第一小 南第三小 揚げパン

バイキング給食　東小学校　２年　１組・２組・３組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
604	24.9	23.9

	食品名	数量
赤	鶏肉	45
緑	きゃべつ	15
緑	にんじん	5
緑	にんにく	0.5
	とんかつソース	3
	赤ワイン	2
	ウスターソース	2
	トマトケチャップ	2
	トマトピューレ	1
	りんご缶	1
緑	さとう	0.7
黄	塩	0.1
	黒こしょう	0.07
黄	油	1.5
黄	でん粉	1
緑	たまねぎ	27
緑	きゅうり	15
緑	赤ピーマン	3
	淡口しょうゆ	1.2
黄	さとう	0.8
	すだち果汁	0.5
	塩	0.1
黄	オリーブ油	1.5
赤	ウィンナー	10
赤	豆乳	10
黄	じゃがいも	25
緑	はくさい	15
緑	白いんげん豆ペースト	10
赤	鶏がらスープ	8
黄	さとう	1
	コンソメ	1.2
	チキンブイヨン	0.8
	塩	0.1
	こしょう	0.01
黄	米粉	1.5

二十八日(金)

献立名：ごはん／牛乳／ほっけの塩焼き／芋煮／豆腐の赤だし／第三中 おにぎり

バイキング給食　東小学校　２年　４組・５組

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
601	26.3	18.1

	食品名	数量
赤	ほっけ	1切
	塩	0.1
黄	油	0.5
赤	牛肉	15
黄	さといも	25
黄	つきこんにゃく	10
緑	青ねぎ	4
赤	出し昆布	0.3
	しょうゆ	3
	酒	3
黄	さとう	2
	塩	0.05
黄	でん粉	0.8
赤	うすあげ	3
赤	豆腐	10
緑	だいこん	22
緑	にんじん	5
緑	ごぼう	5
赤	うるめさば節	3.5
赤	いりこだし	1
赤	赤みそ	5
赤	八丁みそ	5

三十一日(月)

献立名：ごはん／牛乳／鶏肉の竜田揚げ／胡瓜とわかめの酢の物／春雨スープ

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
616	21.0	20.8

	食品名	数量
赤	鶏肉	1切
緑	土生姜	1
	しょうゆ	1.1
	酒	0.8
	こしょう	0.12
	塩	0.1
黄	でん粉	6
黄	油	5
緑	きゃべつ	22
緑	きゅうり	20
緑	赤ピーマン	3
赤	わかめ	0.2
黄	さとう	1.8
	淡口しょうゆ	1.5
	酢	1.3
	塩	0.04
緑	はくさい	20
緑	ちんげんさい	12
緑	生しいたけ	5
緑	にんじん	5
黄	春雨	1.5
赤	鶏がらスープ	9
	酒	3
	淡口しょうゆ	2
	中華スープ	1.2
	塩	0.1
	こしょう	0.02
黄	でん粉	1.5

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	622	15.4	29.2	304	165	0.4	0.5	20
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

大阪の食材

地産地消の推進から10月のしろなは、大阪で収穫された次のものを使用予定です。

・大阪しろな

祝いの席で食べる日本各地の郷土料理

日本各地には祝いの席で食べる郷土料理があります。郷土料理は、地域の旬の食材を使ったものが多く、海の近くでは海の幸を、山のそばでは山の幸を取り入れた料理が多く見られます。自分の住む地域では祝いの席でどんな郷土料理を食べているのか、調べてみましょう。

ふなずし

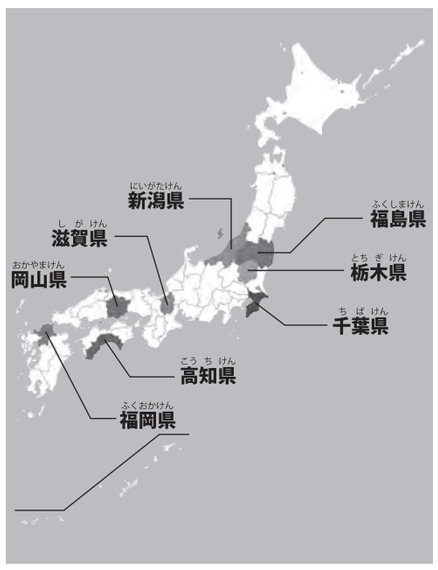
塩漬けにした琵琶湖のニゴロブナをごはんと重ね、時間をかけて発酵させたなれずし。

のっぺ

とり肉や根菜、さといも、さけなどをだし汁で煮込んだ具だくさんのとろみのある汁物。

ばらずし

瀬戸内海の魚介や旬の野菜、山菜などの季節ごとの食材を使ったちらしずし。



こづゆ

干し貝柱のだしで煮た、具だくさんの汁物。食材の数は、縁起のよい奇数が習わしです。

がめ煮

筑前地方の祝いの時に食べる、とり肉と根菜類の煮物。筑前煮ともいわれています。

しもつかれ

目の粗い鬼おろしでおろしただいこん、いり豆、さけの頭などに酒かすを加えて煮たもの。

皿鉢料理

大皿に刺身やすし、煮物や揚げ物などを豪快に盛りつけた料理。

太巻きずし

切り口に、さまざまな絵柄や文字などが出るように巻いたすし。

給食ニュース　No.1824　2021年（令和３年）３月18日号より引用

はしは衛生に気をつけて家から持ってきてください

事情により献立を変更する場合があります

☆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。