

平成27年10月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会  
八尾市学校給食会

月

火

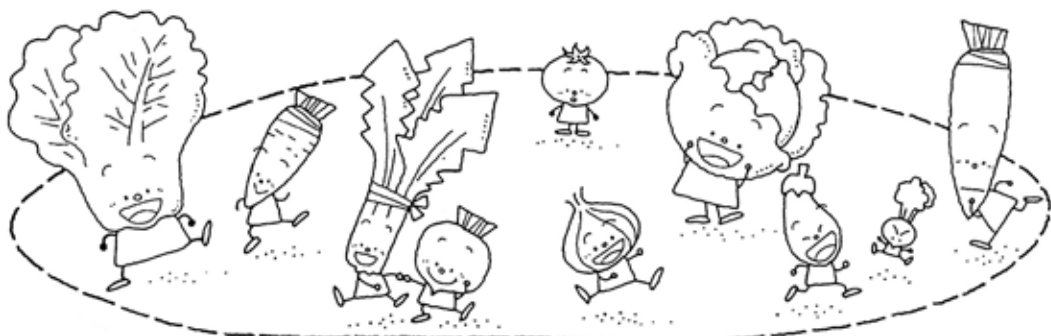
水

木

金

10月のもくひょう

いろいろなたべものをおぼえよう



① こくとうパン ぎゅうにゅう

ジュリエンスープ さつまいものサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include ショルダーベーコン, パラベーコン, ひよこまめ(水煮), キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, とりガラスープ, チキンフイヨン, うす口しょうゆ, しお, こしょう, あぶら, 水.

② ぎゅうにゅう

パエリア いわしのマリネ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include こめ, もちごめ, シーフードミックス, ホワイト, とりにく, たまねぎ, ピーマン, トマト水煮, トマトケチャップ, パセリ, ガーリックパウダー, とりガラスープ, ホワイト, うす口しょうゆ, しお, こしょう, ターメリック, あぶら, 水.

Summary table for items 1 and 2 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

⑤ ごはん ぎゅうにゅう

ちゅうかふうコンスープ にくみそまぜごはん

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include やきふた, クリームコーン, ホールコーン, たまねぎ, にんじん, エリンギ, 青ねぎ, とりガラスープ, オイスターソース, うす口しょうゆ, しお, こしょう, 水.

アーモンドごさかな  
1袋 赤黄

⑥ パンプキンピーパン ぎゅうにゅう

やきそば あじミンチフライ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include スパゲティ, ふたにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, のうこうソース, ウスターソース, しお, こしょう, あぶら, 青のり.

⑦ はいがごはん ぎゅうにゅう

カレーライス ゆでとうもろこし

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include とりにく, じゃがいも, レンズまめ, たまねぎ, にんじん, カレールウ, ブルーンビュレ, トマトビュレ, ホワイト, しお, こしょう, カレーこ, ガーリックパウダー, あぶら, 水.

⑧ コッペパン ぎゅうにゅう

わかめスープ ブルコギ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include ほしわかめ, やきふた, だいずフレーク, たまねぎ, メンマ, 青ねぎ, とりガラスープ, うす口しょうゆ, しお, こしょう, ごまあぶら, 水.

スライスチーズ  
1枚 赤

⑨ むぎごはん ぎゅうにゅう

さといものみそしる やきざかな

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include さといも, あぶらあげ, たまねぎ, 青ねぎ, 赤みそ, 白みそ, けずりふし, だしじる, さけ, あぶら, にんじんしりしり, にんじん, オイルツナ, いとごんにゃく, いらごま, こい口しょうゆ, りょうりしゅ, こしょう, ごまあぶら, 水.

Summary table for item 5 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

Summary table for item 6 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

Summary table for item 7 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

Summary table for item 8 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

Summary table for item 9 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

⑫ たいいくのひ



⑬ ぜんりゅうふんしゅくパン ぎゅうにゅう

ポークビーンズ パスタサラダ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include ふたにく, だいず(水煮), じゃがいも, たまねぎ, にんじん, トマト水煮, トマトケチャップ, ドミグラスソース, とりガラスープ, ウスターソース, ホワイト, こむぎこ, さとう, しお, こしょう, ガーリックパウダー, ローリエ, あぶら, 水.

Summary table for item 13 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

⑭ はいがごはん ぎゅうにゅう

もずくのまぜごはん たまごスープ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include もずく, ふたにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン, ホールコーン, つちしょうが, こい口しょうゆ, さとう, みりん, りょうりしゅ, あぶら.

かみかみまめ  
1袋 赤

Summary table for item 14 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

⑮ おさつごまパン ぎゅうにゅう

ギョーザスープ いかのウスターソースがけ

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include ブチギョーザ, たまねぎ, ごま(八尾産), にんじん, ほししいたけ, とりガラスープ, うす口しょうゆ, こい口しょうゆ, しお, こしょう, ごまあぶら, 水.

Summary table for item 15 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

⑯ はいがごはん ぎゅうにゅう

うまに ちくさやき

Table with 2 columns: Item and Amount. Items include とりにく, あぶらあげ, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, きやいんげん, つちしょうが, けずりふし, こい口しょうゆ, さとう, みりん, あぶら, だしじる.

Summary table for item 16 with columns: エネルギー kcal, たんぱく質 g, しつ g.

Table with columns: 区分, 栄養素 (エネルギー, たんぱく質, 脂質, 食塩相当量, カルシウム, 鉄), ビタミン (A, B1, B2, C), 食物繊維.

(注)献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配伍時、低・中・高の区分をつけます。やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。赤：主にからだを作る食品... 黄：主に熱や力のもとになる食品... 緑：主にからだの調子を整える食品...

\*摂取エネルギーの25~30%

