

# 平成26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	
<p>がつ 10月のもくひょう</p>		<p>① はいがごはん ぎゅうにゅう</p> <p>すましじる わふうオムレツ</p> <p>とうふ(冷) 30 赤 かたかまぼこ 7 赤 たまねぎ 15 緑 えのきだけ 7 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 4 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 100</p> <p>わふうオムレツ 1こ 赤 あぶら 0.3 黄</p> <p>じゃがいものにももの</p> <p>じゃがいも 30 黄 あぶらあげ 7 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 2 うす口しょうゆ 1 さとう 1 黄 みりん 0.2 だしじる 15</p> <p>エネルギー-kcal 584 たんぱくしつ g 20.9 しじつ g 15.6</p>	<p>② こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>サンラータン なすのいためもの</p> <p>たまご 20 赤 やきふた 15 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 10 緑 にら 5 緑 にんじん 5 緑 きくらげ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 3.5 す 2 りょうりしゅ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 トウパンジャン 0.05 ごまあぶら 0.2 水 100</p> <p>なす 30 緑 あぶら 1 黄 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 5 緑 むきえだまめ 5 緑 こい口しょうゆ 2.5 さとう 1.2 黄 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 あぶら 0.5 黄</p> <p>エネルギー-kcal 574 たんぱくしつ g 26.2 しじつ g 17.9</p>	<p>③ ぎゅうにゅう</p> <p>パエリア アジのマリネ</p> <p>こめ 50 黄 もちごめ 10 黄 シーフードミックス 25 赤 白ワイン 1 とりにく 15 赤 たまねぎ 20 緑 ピーマン 5 緑 トマト水煮 10 緑 トマトケチャップ 5 緑 パセリ 0.5 緑 ガーリックパウダー 0.03 とりガラスープ 1.5 白ワイン 1 うす口しょうゆ 0.8 しお 0.5 こしょう 0.01 ターメリック 0.04 あぶら 1.2 水 80</p> <p>まめあじのてんぷら 40 赤 あぶら 7 黄 レモンかじゅう 0.5 緑 うす口しょうゆ 2 す 1 さとう 1 黄</p> <p>エネルギー-kcal 588 たんぱくしつ g 25.4 しじつ g 22.2</p>	
	<p>⑥ ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>いもに れんこんのいためもの</p> <p>ぶたにく 20 赤 あぶらあげ 10 赤 さといも 35 黄 にんじん 15 緑 青ねぎ 5 緑 つきこんにゃく 5 けずりぶし 1 こい口しょうゆ 2 うす口しょうゆ 2 みりん 1 りょうりしゅ 1 さとう 1 黄 だしじる 50</p> <p>れんこん(水煮) 15 緑 オイルツナ 10 赤 にんじん 10 緑 いりごま 1 黄 さとう 0.5 黄 りょうりしゅ 0.3 黄 あぶら 0.3 黄</p> <p>エネルギー-kcal 582 たんぱくしつ g 21.1 しじつ g 16.1</p>	<p>⑦ パンプキンペーパーパン ぎゅうにゅう</p> <p>やきにくいりすパゲティ いかりングフライ</p> <p>スパゲティ 25 黄 ぎゅうにく 25 赤 つちしょうが 0.3 緑 こい口しょうゆ 1 さとう 0.5 黄 カレーこ 0.1 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 緑 ピーマン 5 緑 トマト水煮 7 緑 トマトケチャップ 7 緑 とりガラスープ 1 ウスターソース 1 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 黄</p> <p>いかりングフライ 2こ 赤 あぶら 7 黄</p> <p>エネルギー-kcal 638 たんぱくしつ g 27.2 しじつ g 23.7</p>	<p>⑧ はいがごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス ゆでとうもろこし</p> <p>とりにく 20 赤 じゃがいも 30 黄 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 カレールウ 12 黄 ブルーベリー 7 緑 トマトピューレ 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 ガーリックパウダー 0.01 あぶら 0.5 黄 水 90</p> <p>カットコーン 1こ 緑</p> <p>エネルギー-kcal 660 たんぱくしつ g 21.1 しじつ g 16.3</p>	<p>⑨ おさつごまパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ コールスロー</p> <p>ぶたにく 20 赤 だいず(水煮) 15 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 トマト水煮 10 緑 トマトケチャップ 8 緑 ドミグラスソース 8 黄 とりガラスープ 1.5 ウスターソース 1 白ワイン 1 こむぎこ 1 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.3 こしょう 0.01 ガーリックパウダー 0.01 ローリエ 0.01 あぶら 0.5 黄 水 40</p> <p>キャベツ 40 緑 ホールコーン 10 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.3 黄 フレンチドレッシング 5 黄</p> <p>エネルギー-kcal 595 たんぱくしつ g 25.1 しじつ g 16.6</p>	<p>⑩ むぎごはん ぎゅうにゅう</p> <p>こまつなのみそじる やきざかな</p> <p>とうふ(冷) 15 赤 あぶらあげ 5 赤 ほしわかめ 0.5 赤 たまねぎ 20 緑 こまつな(八尾産) 10 緑 けずりぶし 2.5 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 だしじる 100</p> <p>さけ 1切 赤 あぶら 0.5 黄</p> <p>にんじんのきんぴら</p> <p>にんじん 20 緑 ちりめん 3 赤 いとこんにゃく 7 いりごま 1 黄 こい口しょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 さとう 0.8 黄 みりん 0.5 ごまあぶら 0.3 黄 だしじる 5</p> <p>エネルギー-kcal 581 たんぱくしつ g 28.1 しじつ g 14.7</p>
	<p>⑬ たいいく び 体育の日</p>	<p>⑭ ぜんりゅうふんしよくパン ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ ミートポテト</p> <p>バラベーコン 10 赤 キャベツ 30 緑 たまねぎ 20 緑 セロリー 3 緑 パセリ 0.5 緑 とりガラスープ 1.2 チキンブイヨン 1 うす口しょうゆ 3.5 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.5 黄 水 100</p> <p>ぶたにく 10 赤 だいず 15 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 黄 だしじる 100</p> <p>ふたにく 10 赤 だいこん 15 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 黄 だしじる 100</p> <p>ミニがんとどき 30 赤 ひとくちてんぷら 15 赤 にんじん 5 緑 むきえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 こい口しょうゆ 2 さとう 0.8 黄 だしじる 20</p> <p>ちりめんふりかけ</p> <p>ちりめん 5 赤 きくらげ 0.5 赤 こなかつお 1 赤 いりごま 1 黄 こい口しょうゆ 1.5 黄 さとう 1 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 す 0.3 黄 あぶら 0.3 黄 水 5</p> <p>エネルギー-kcal 597 たんぱくしつ g 24.4 しじつ g 21.2</p>	<p>⑮ はいがごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さわにわん がんものにももの</p> <p>ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 しめじ 5 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 0.5 黄 だしじる 100</p> <p>ミニがんとどき 30 赤 ひとくちてんぷら 15 赤 にんじん 5 緑 むきえだまめ 5 緑 けずりぶし 1 こい口しょうゆ 2 さとう 0.8 黄 だしじる 20</p> <p>ちりめんふりかけ</p> <p>ちりめん 5 赤 きくらげ 0.5 赤 こなかつお 1 赤 いりごま 1 黄 こい口しょうゆ 1.5 黄 さとう 1 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 す 0.3 黄 あぶら 0.3 黄 水 5</p> <p>エネルギー-kcal 605 たんぱくしつ g 24.9 しじつ g 18.1</p>	<p>⑯ コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>スープに だいがくいも</p> <p>とりにく 20 赤 いんげんまめ 7 黄 キャベツ 40 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 うす口しょうゆ 1.5 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 あぶら 0.5 黄 水 50</p> <p>さつまいも 50 黄 あぶら 3 黄 黒いりごま 0.5 黄 さとう 7 黄 こい口しょうゆ 0.5 す 0.2 水 2</p> <p>きりぼしだいこんのサラダ</p> <p>きりぼしだいこん 7 緑 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 2 黄 さとう 0.5 黄 す 0.5 あぶら 0.3 黄</p> <p>エネルギー-kcal 648 たんぱくしつ g 23.0 しじつ g 18.5</p>	<p>⑰ はいがごはん ぎゅうにゅう</p> <p>あぶたまどんぶり ぎゅうにくとはるさめのいためもの</p> <p>たまご 35 赤 あぶらあげ 15 赤 こい口しょうゆ 2.5 さとう 2 黄 さとうあぶ 3 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2.5 こい口しょうゆ 2 うす口しょうゆ 2 さとう 1.5 黄 みりん 1 でんぷん 1 黄 だしじる 45</p> <p>ぎゅうにく 10 赤 はるさめ 3 黄 チンゲンサイ 30 緑 にんじん 5 緑 こい口しょうゆ 1.5 さとう 0.5 黄 りょうりしゅ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.3 黄</p> <p>エネルギー-kcal 640 たんぱくしつ g 23.8 しじつ g 20.7</p>

区分	栄養素	エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維
								A	B1	B2	C	
中	10月の八尾市平均	Kcal 609	g 23.8	g 18.6	g 2.2	mg 326	mg 2.7	ug 232	mg 0.66	mg 0.56	mg 19	g 4.4
学	学校給食摂取基準	640	18~32	*25~30%	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

《栄養三色》

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

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  
 血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。  
 黄：主に熱や力のもとになる食品  
 からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。  
 緑：主にからだの調子を整える食品  
 他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

\* 摂取エネルギーの25~30%

月	火	水	木	金
<b>20</b> ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみぞしる あかうおのにつけ さつまいも 35 黄 あかうお 1切 赤 あぶらあげ 5 赤 つちしょうが 0.3 緑 たまねぎ 15 緑 こい口しょうゆ 6 青ねぎ 5 緑 みりん 2.3 赤みそ 8 緑 さとう 2.3 緑 白みそ 3 赤 りょうりしゅ 1.5 けずりぶし 2 赤 だしじる 100 キャベツのあえもの キャベツ 35 緑 (タレ) こい口しょうゆ 2.5 さとう 1 黄 みりん 0.5	<b>21</b> バーガーパン ぎゅうにゅう ベーコンときのこのスープ きんぴらつくねバーガー ショルダーベーコン 10 赤 こんさいりつつくね 1 赤 パラベーコン 5 赤 いりごま 1 黄 たまねぎ 30 緑 こい口しょうゆ 2 にんじん 10 緑 さとう 0.5 黄 しめじ 15 緑 みりん 1 エリンギ 10 緑 でんぶん 0.2 黄 パセリ 0.5 緑 水 3 とりガラスープ 1.5 白ワイン 0.5 緑 うす口しょうゆ 1.5 緑 しお 0.25 緑 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 あぶら 0.5 黄 水 80 水 5	<b>22</b> げんりょうごはん ぎゅうにゅう かやくうどん ししよものフリッター うどん 60 黄 ししよものフリッター-2尾 赤黄 とりにく 10 赤 あぶら 7 黄 あぶらあげ 5 赤 はくさい 30 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 けずりぶし 2 赤 だしじる 0.5 赤 こい口しょうゆ 2.5 赤 うす口しょうゆ 3 赤 みりん 1 赤 しお 0.1 赤 だしじる 110 赤 ひじきのにももの ひじき 2 赤 きくらげいりごま 5 赤 いりごま 3 赤 にんじん 5 赤 こい口しょうゆ 2.5 赤 さとう 1 黄 みりん 0.2 黄 あぶら 0.3 黄 だしじる 15 黄	<b>23</b> レーズンパン ぎゅうにゅう うずらたまごのちゅうかに だいごんのサラダ ぶたにく 15 赤 だいごん 40 緑 うずらたまご 25 赤 レモンかじゅう 0.8 緑 キャベツ 40 緑 うす口しょうゆ 2 緑 たまねぎ 30 緑 みりん 1 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 7 緑 ほししいたけ 0.5 緑 きくらげ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 とりガラスープ 1 緑 こい口しょうゆ 3 緑 オイスターソース 1 緑 しお 0.1 緑 こしょう 0.01 緑 でんぶん 1 黄 あぶら 0.5 黄 水 30 黄 きなこだいず 1袋 赤	<b>24</b> むぎごはん ぎゅうにゅう カレーライス こまつなのソテー ぶたにく 20 赤 こまつな(八尾産) 30 緑 じゃがいも 30 黄 ショルダーベーコン 7 赤 レンズまめ 5 黄 にんじん 5 緑 たまねぎ 40 緑 うす口しょうゆ 1 緑 にんじん 20 緑 しお 0.1 緑 カレールウ 12 黄 こしょう 0.01 黄 ブルーンビュレ 7 緑 あぶら 0.3 黄 トマトビュレ 3 緑 白ワイン 1 緑 しお 0.3 緑 こしょう 0.01 黄 カレーこ 0.1 黄 ガリックパウダー 0.01 黄 あぶら 0.5 黄 水 90 水
エネルギー kcal 595 たんぱくしつ g 22.7 ししつ g 12.3	エネルギー kcal 588 たんぱくしつ g 23.6 ししつ g 23.9	エネルギー kcal 645 たんぱくしつ g 21.9 ししつ g 25.4	エネルギー kcal 589 たんぱくしつ g 24.9 ししつ g 17.7	エネルギー kcal 612 たんぱくしつ g 21.5 ししつ g 14.9
<b>27</b> ごはん ぎゅうにゅう あつあげのもの さといものあげだしふう あつあげ(冷) 30 赤 さといも 35 黄 とりにく 20 赤 あぶら 3 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 5 緑 にんじん 15 緑 えのきだけ 5 緑 むきえだまめ 5 緑 うす口しょうゆ 2 緑 つきこんやく 20 赤 みりん 1.5 黄 けずりぶし 2 赤 でんぶん 0.4 黄 こい口しょうゆ 5 黄 あぶら 0.2 黄 さとう 1.5 黄 だしじる 15 黄 みりん 1 黄 あぶら 0.5 黄 だしじる 30 黄	<b>28</b> うずまきパン ぎゅうにゅう いためビーフン カシューナッツいため ビーフン 17 黄 とりにく 10 赤 ぶたにく 20 赤 カシューナッツ 8 黄 キャベツ 45 緑 あぶら 0.2 黄 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 緑 つちしょうが 0.5 緑 にんじん 5 緑 たけのこ 10 緑 とりガラスープ 0.5 緑 きくらげ 0.5 緑 こい口しょうゆ 1.2 緑 こい口しょうゆ 3.5 緑 しお 0.1 黄 オイスターソース 1 黄 こしょう 0.01 黄 さとう 1 黄 あぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 トウバンジャン 0.1 黄 ガリックパウダー 0.02 黄 こしょう 0.01 黄 ごまあぶら 0.2 黄 あぶら 0.3 黄	<b>29</b> はいがごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやき きりぼしだいごんのすのもの とりにく 20 赤 きりぼしだいごん 5 緑 とうふ(冷) 50 赤 にんじん 5 緑 やきふ 2 赤 ちりめん 3 赤 たまねぎ 30 緑 いりごま 1 黄 にんじん 10 緑 こい口しょうゆ 1 黄 青ねぎ 5 緑 す 1.5 黄 いとこんやく 20 黄 さとう 1.2 黄 こい口しょうゆ 5 黄 あぶら 0.3 黄 さとう 2.5 黄 みりん 1 黄 りょうりしゅ 1 黄 あぶら 0.5 黄 水 20 黄 みかん 1 緑	<b>30</b> セサミパン ぎゅうにゅう クラムチャウダー ツナサンド ショルダーベーコン 15 赤 オイルツナ 25 赤 あさり 10 赤 たまねぎ 15 緑 白ワイン 1 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 30 黄 ホールコーン 5 緑 ひよこまめビュレ 10 黄 うす口しょうゆ 0.3 緑 たまねぎ 30 緑 しお 0.1 緑 にんじん 10 緑 こしょう 0.01 黄 パセリ 0.5 緑 カレーこ 0.1 黄 とうにゅう 10 赤 あぶら 0.3 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 マーガリン 2 黄 こむぎこ 2 黄 とりガラスープ 1.5 黄 しお 0.4 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 あぶら 0.5 黄 水 35 黄	<b>31</b> はいがごはん 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 やきがた 10 赤 ぶたにく 15 赤 クリームコーン 20 緑 ひきわりだいず 15 赤 ホールコーン 10 緑 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 7 緑 たけのこ 10 緑 エリンギ 5 緑 ごぼう 5 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 赤 赤みそ 3 赤 オイスターソース 0.5 黄 こい口しょうゆ 4 黄 うす口しょうゆ 3 黄 さとう 2 黄 しお 0.05 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 こしょう 0.01 黄 あぶら 0.5 黄 水 90 黄 ござかなナッツ 1袋 赤黄
エネルギー kcal 596 たんぱくしつ g 18.4 ししつ g 17.0	エネルギー kcal 592 たんぱくしつ g 25.0 ししつ g 19.4	エネルギー kcal 609 たんぱくしつ g 21.5 ししつ g 14.6	エネルギー kcal 656 たんぱくしつ g 28.5 ししつ g 26.4	エネルギー kcal 614 たんぱくしつ g 25.2 ししつ g 16.2

は だいおう  
**かめかめ歯大王の**  
かめちしき

よくかんで食べると...  
「脳の働きを  
活発にする」

今月のおすすめかみかみ献立

- 3日(金) アジのマリネ
- 7日(火) いかりんぐフライ
- 21日(火) きんぴらつくねバーガー
- 28日(火) カシューナッツいため
- 31日(金) にくみそまぜごはん

**3日(金)**  
アジのマリネ

頭と食べられるアジには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムは、骨や歯をつくるものになります。よくかんで食べましょう。

**10日(金)**  
目の愛護デー

目の健康や視力を保つためには、ビタミンAが必要です。にんじんや地場野菜の小松菜には、カロテンが多く含まれています。カロテンは体の中で、ビタミンAに変わります。

**15日(水)**  
沢煮椀

豚肉とせん切りにした野菜をだし汁で煮てから、塩としょうゆで薄味をつけた汁物です。「沢」には、「たくさん」の意味があります。

**16日(木)**  
大学いも

「大学いも」と呼ばれる理由は、油で揚げたさつまいもをみつからめて売り出したところ、大学生の間でひょうばんになったからと言われていました。さつまいもは、秋が旬です。

**21日(火)**  
きんぴらつくねバーガー

バーガーパンに根菜(れんこんやさといもなど)が入ったハンバーグときんぴらごぼうを一緒に食べましょう。