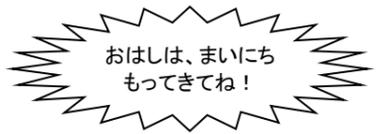


令和6年10月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



日	献立	栄養成分	特徴
1 (火)	ごはん あげさかまぼこ ひじきのちゅうかサラダ あつあげとはるさめのいためもの	めひじき1 さかさまぼこ1 ぶたにく20 あつあげ40 (とんこつスープ)5 しろごま0.6 はるさめ5 えだまめ7 ホールコーン5 にんじん3 しょうが0.2 にんにく0.2 たまねぎ30 にんじん15 チンゲンサイ10 キャベツ10 ほししいたけ0.3	豆腐を揚げて作りま す。油で揚げる調理法 は中国から伝わりました。 江戸時代になる と、豆腐や油が手軽に 手に入るようになり、 庶民にも親しまれるよ うになりました。
2 (水)	ごはん とりにくのパーベキューソース ドレッシングサラダ トマトに	とりにく45 ぶたにく20 (とりがらスープ)10 しょうが0.2 にんにく0.05 りんごピューレ2 チンゲンサイ25 にんじん5 たまねぎ30 キャベツ10 にんじん10 トマト10 しめじ5 セロリー2 にんにく0.05	サトウキビという種 物から作られます。 サトウキビは沖縄の 名産品です。黒糖に はサトウキビのビタミン やミネラルが含ま れています。
3 (木)	ごはん スタミナそば かぼちゃコロッケ にくだんごのスープに	だいず3 ぶたにく25 にくだんご30 (とりがらスープ)5 えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1 かぼちゃコロッケ1 キャベツ20 こまつな15 たけのこ5 にんじん10 あおねぎ5 しょうが0.2 ほししいたけ0.5	かぼちゃ 秋から冬にかけて が旬の野菜です。ビ タミン、食物せんいが 豊富に含まれていま す。
4 (金)	ごはん こうやどうふのふくめに いわしのかばやきふう だぶ	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5 いわしひらき1まい とりにく20 ひらてん10 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5 こめ70 じゃがいも25 えだまめ2 しょうが0.1 だいにん10 ごぼう5 にんじん10 あおねぎ5 こんにやく10 ほししいたけ0.3	10月4日は、い(1)わ (0)し(4)の日です。大 阪湾はいわしが大量に とれる場所でした。そこ で、いわしを広くアピ ールすることを目的に、い わしの日が作られまし た。
5 (土)	ごはん はるまき きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの ぶたニラキムチ	やきぶた6 しおこんぶ0.8 ぶたにく30 (とんこつスープ)5 きりぼしだいこん2 ホールコーン5 はるまき1 たけのこ5 キャベツ35 たまねぎ30 にんじん20 いら5 しょうが0.3 はくさいキムチ10	キムチはどこ国の 食べ物でしょう か？ ①日本 ②韓国 ③中国
6 (日)	ごはん ツナそばごはん かみかみじゃこ とりにくのごまふうみ	まぐるあぶらづけ15 めひじき0.5 にほし3 とりにく25 がんもどき20 こめ70 じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6 にんじん5 ホールコーン3 しょうが0.1 にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 にとんにやく20	ツナ まぐろをゆでて、油 漬けにしたものです。 たくさんとれたまぐろ を日持ちさせて食べ られないかと考えた 結果、ツナが考案さ れたそうです。
7 (月)	ごはん きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの ぶたニラキムチ	やきぶた6 しおこんぶ0.8 ぶたにく30 (とんこつスープ)5 きりぼしだいこん2 ホールコーン5 はるまき1 たけのこ5 キャベツ35 たまねぎ30 にんじん20 いら5 しょうが0.3 はくさいキムチ10	キムチはどこ国の 食べ物でしょう か？ ①日本 ②韓国 ③中国
8 (火)	ごはん ツナそばごはん かみかみじゃこ とりにくのごまふうみ	まぐるあぶらづけ15 めひじき0.5 にほし3 とりにく25 がんもどき20 こめ70 じゃがいも40 しろごま0.6 すりごま0.6 にんじん5 ホールコーン3 しょうが0.1 にんじん10 たまねぎ15 あおねぎ5 にとんにやく20	ツナ まぐろをゆでて、油 漬けにしたものです。 たくさんとれたまぐろ を日持ちさせて食べ られないかと考えた 結果、ツナが考案さ れたそうです。
9 (水)	ランチパン あじのかおりあげ こまつなとキャベツのサラダ ブラウنشチュー	あじ1きれ ぶたにく30 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4 じゃがいも45 ブラウンルウ10 デミグラスソース7 こまつな10 キャベツ20 にんにく0.1 たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 トマトペースト2	あじのかおりあげの 衣には、バジルという ハーブを混ぜていま す。バジルをはじめと するハーブ類は良い 香りがします。味と香 りを楽しみながら食 べて下さい。
10 (木)	ごはん ちゅうかあえ ヤンニョムチキン トックいりわかめスープ	とりにく50 ぶたにく10 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8 こめ70 チンゲンサイ20 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.15 にんにく0.1 たまねぎ15 にんじん10 ほししいたけ0.5 しょうが0.2	ヤンニョムチキン 韓国で食べられて いる料理です。「ヤン ニョム」とは「合わせ 調味料」を指す韓国 語です。コチュジャン を使ったピリ辛味の 調味料をからめてい ます。
11 (金)	ごはん じゃことだいこんぼのふりかけ だいがいも カレーポトフ	ちりめんじゃこ2 かつおぶし0.4 こめ70 こまつな15 かんそうだいこんぼ0.5 さつまいも40 くるごま0.2 ウイナー20 (とりがらスープ)5 (とんこつスープ)4 じゃがいも20 にんにく0.02 たまねぎ40 にんじん15 だいにん30 しめじ5 えだまめ5 トマト3	学校給食献立コンテスト 教育長賞 献立コンテスト受賞 献立です。10月、11 月、12月に受賞献立が 実施されます。今月 は、白鳥小学校6年生 坂田歩乃花さんの「秋 の食材であたまろ う」献立です。
12 (土)	ごはん てづくりふりかけ たこやき トンじゃが	こなかつお1 ぶたにく35 こめ70 しろごま0.6 えだまめ3 たこやき2 じゃがいも50 たまねぎ30 にんじん10 にとんにやく30	じゃがいもに豊富に 含まれるビタミンは何 でしょうか？ ①ビタミンA ②ビタミンB1 ③ビタミンC
13 (日)	ランチパン ぶたにくのからあげ マスタードふうみサラダ おばけのかぼちゃのスープ	ぶたにく50 べーコン5 (とりがらスープ)7 ぎゅうにゅう20 (とんこつスープ)4 チーズ2 だっしふんにゅう2 なまクリーム1 しょうが0.15 にんにく0.1 キャベツ20 たまねぎ30 にんじん15 にんにく0.05 かぼちゃピューレ30	『おばけパーティ』 (作:ジャック・デューク 訳:おさわあきらしゅつ ノワ、訳:大澤晶、出 版:ほるぷ出版)よ り、おばけのかぼ ちゃのスープです。
14 (月)	ごはん きりぼしだいこんのはりはりづけ ハンバーグのねぎソース ちくぜんに	きりぼしだいこん2 あおねぎ3 しょうが0.2 にんにく0.05 ごぼう20 れんこん30 にんじん20 しいたけ5 こんにやく30	ちくぜんに 筑前煮は、福岡県 北部・西部にあたる 筑前地方の代表的な 郷土料理です。食材 を油でいため、しょう ゆ・さとうなどで、甘 からに辛く煮ます。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年
10月分

【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更
することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年
(3年生・4年生)の量を示しています。
配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立
表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)
は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品
○牛乳
○ヨーグルト(23日)
○パンまたは米飯
○かぼちゃデザート(31日)

18日 (金)	ごはん きゅうりとコーンのあえもの	あじのあまからあんかけ	とうふのキムチチゲ	ぎゅうにゅう	クイズ3 チゲとはどういう意味でしょうか？ ①皿 ②鍋 ③フライパン ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 29.8 しじつ g 17.8	25日 (金)	むぎごはん いわしのカリカリあげ	ポークカレー	コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	むぎごはん ご飯と押し麦を一緒に にたきこんでいます。 押し麦には疲労回復 に役立つビタミンB1 が豊富に含まれてい ます。 エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 17.7			
	こめ70	こなかつお0.1	あじ1きれ	とうふ50 ぶたにく25 あかみそ9 (とりがらスープ)8 すりごま0.2			いわしのカリカリあげ1びき	ぶたにく40 (とりがらスープ)15 (とんこつスープ)8	じゃがいも40	にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 りんごピューレ6 ソテーたまねぎ20 トマトピューレ1		にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02	スライド	
	きゅうり20 ホールコーン10			しょうが0.1 にんにく0.1 チンゲンサイ20 にんじん10 えのきたけ5 あおねぎ5 はくさいキムチ7 しじつけ5										
21日 (月)	ふりかけ ごはん	ひじきのサラダ	わかめととうふのみそしる	ぎゅうにゅう	さつまいも あき 秋が旬です。かぜ をひきにくするビタミンC やお腹の調子を 整える食物せんいが 豊富に含まれていま す。 エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 19.8 しじつ g 18.5	28日 (月)	ごはん にんじんしりしり	さわらのピリからダレ	はっほうさい	ぎゅうにゅう	はっほうさい 八宝菜 中華料理のひとつ で、中国語で「パーパ オツァイ」と言います。 はっほう 八宝とは「さまざまな 具材の」という意味で す。 エネルギー kcal 645 たんぱく質 g 29.9 しじつ g 18.9			
	こめ70	めひじき1	とりにく30	とうふ20 ぼしわかめ0.3 あかみそ8 (けずりぶし)2.5 しりもそ2 (だしこんぶ)0.5			まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	さわら1きれ	ぶたにく30 かまぼこ10 (とんこつスープ)5					
	ふりかけ1ふくら	にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.3 にんにく0.02	だいこん15 にんじん5 あおねぎ3										
22日 (火)	ごはん チンゲンサイのあまずいため	あげシューマイ	ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう	オイスターソース かきを英語でオイス ター(oyster)と言 います。名前のとおり、 かきを原料にして作 られた調味料です。 エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 25.3 しじつ g 17.9	29日 (火)	ごはん わりほしだいこんのごまず	ぶたにくのしょうがやき	とうふのもの	ぎゅうにゅう	なぞなぞ いつもゆるしてくれ る、やさしいたべもの はなあに？ ヒント：今日の給食に も使われています。 ◇こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 651 たんぱく質 g 30.8 しじつ g 22.0			
	こめ70	やきぶた5	シューマイ2こ	あつあげ50 ぶたにく20				ぶたにく45	とうふ60 とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5					
	チンゲンサイ15 にんじん7			たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 にんにく0.2						わりほしだいこん3		たまねぎ10 しょうが0.3	たけのこ5 にんじん15 えのきたけ5 たまねぎ20 えだまめ5 しょうが0.3	
23日 (水)	ヨーグルト レーズンパン	ミンチカツ	こまつなのソテー	ぎゅうにゅう	レーズン ぶどうを乾燥して作 られます。食物せん いや、鉄、カリウムな どが豊富に含まれて います。 エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 24.5 しじつ g 20.5	30日 (水)	りんごパン ホキのレモンづけ	ベーコンとキャベツのソテー	にんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう	りんご ふゆ 冬に美味しい果物 です。寒い所で育て ると甘くなるそうで す。日本では、青森 県が1番収穫量が多 いです。 エネルギー kcal 655 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 22.1			
	ヨーグルト1こ	ミンチカツ1こ		ウインナー20 (とりがらスープ)10				ホキ40	ベーコン8	ハム8 (とりがらスープ)7 ぎゅうにゅう20 (とんこつスープ)4 チーズ2 だしふんにゅう2		じゃがいも20 なまクリーム1		
	レーズンパン1こ		こまつな15 ホールコーン5 にんじん5	キャベツ30 たまねぎ30 にんじん10 さやいんげん10 しめじ5					レモンじる1.1	キャベツ20 にんじん5		たまねぎ30 にんじんピューレ20 にんじん15 クリームコーン10		
24日 (木)	ごはん くきわかめのつくだに	さばのだいこんおろしダレ	とりにくのすきに	ぎゅうにゅう	さば さかな 魚へんに青と書いて、鯖です。文字が 示す通り、青の青い 魚の代表です。たん ぱく質、鉄、ビタミンD など私達の成長に欠 かせない栄養素が含 まれています。 エネルギー kcal 677 たんぱく質 g 28.3 しじつ g 22.4	31日 (木)	かぼちゃデザート ごはん	さんしよくサラダ	ハロウィンスープ	ぎゅうにゅう	ハロウィン 献立 ハロウィンは、 もともと 秋の収穫を祝 う行事です。スープに は、かぼちゃ柄のか まぼこが入っている ので、探してみてください。 エネルギー kcal 688 たんぱく質 g 24.7 しじつ g 22.6			
	こめ70	くきわかめ1	さば1きれ (けずりぶし)1	とりにく30 とうふ30				かぼちゃデザート1こ	こめ70			とりにく45	ベーコン8 かまぼこ7 (とりがらスープ)10	
		しろごま0.6		じゃがいも40										
		だいこん25	しょうが0.2 たまねぎ30 しめじ5 あおねぎ5 いとこんにやく20											

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	亜鉛 mg	
								A μgRAE	B1 mg	B2 mg			C mg
栄養摂取基準	650	※1 13~20%	※2 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
10月分 平均栄養量	646	15.9	27.8	2.1	345	85	2.8	238	0.4	0.5	21	3.6	2.9

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ1

こたえは ②韓国です。
キムチは韓国の漬物です。
唐辛子の辛み成分は、体を温めて
くれます。

クイズ2

こたえは ③ビタミンCです。
ビタミンCは、柑橘類に多く含まれ
るイメージがありますが、いも類にも
多く含まれます。

クイズ3

こたえは ②鍋です。
「チゲ鍋」と言うと、鍋鍋という意味
になります。

なぞなぞ

こたえは しょうがです。
「しょうがないなあ。」

