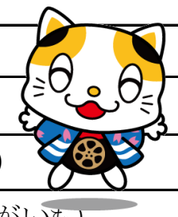
令和5年度

学校給食10月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
2	月	ごはん・関東煮・ゆで干し大根のごま炒め	577	742	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・削り節)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)
3	火	黒糖食パン・ワンタンスープ・大学いも	563	768	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(さつまいも・ごま)
4	水	ごはん・ぼっかけ汁・わかさぎの甘酢づけ・ひじきふりかけ	535	671	(鶏肉・にんじん・だいこん・はくさい・うすあげ・豆腐・ちくわ・ねぎ・削り節)(わかさぎ・でんぷん)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
5	木	コッペパン・マカロニシチュー・ブロッコリーの炒め物	570	775	(鶏肉・たまねぎ・マッシュルーム・ホールコーン・バター・小麦粉・牛乳・マカロニ・パセリ・鶏がらスープ・チーズ・生クリーム)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)
6	金	玄米入りごはん・わかめスープ・ビビンバ	564	723	(玄米)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(牛ひき肉・土しょうが・干ししいたけ・トウバンジャン・ごま油・にんじん・もやし・こまつな・ごま)
10	火	コッペパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・ホットポテトサラダ	530	711	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
11	水	カレーライス・コーンと小松菜のソテー	659	799	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(ホールコーン・こまつな・バター)
12	木	黒糖パン・きのこスパゲティ・かつおのバーベキューソース・果物	695	865	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみのり)(かつお・土しょうが・でんぷん)
13	金	ごはん・豆腐のチゲ・いわしのごまがらめ・金時豆	620	800	(豚肉・はくさい・豆腐・はくさいキムチ・白ねぎ・にら・豚骨スープ)(いわし・でんぷん・ごま)(金時豆)
16	月	ごはん・大根と豚肉の煮物・さわらの煮付け	538	684	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(さわら・柚子酢)
17	火	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・ひじきと大豆のドライカレー	526	711	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節) (豚ひき肉・にんにく・土しょうが・たまねぎ・にんじん・ひじき・大豆・カレー粉・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)
18	水	しめじごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ほきの甘酢かけ	567	726	(だし昆布・しめじ・にんじん・うすあげ)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(ほき・でんぷん)
19	木	食パン・いんげん豆のポタージュ・フレンチポテト	579	763	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ・白いんげん豆ペースト・パセリ)(じゃがいも)
20	金	ごはん・高野豆腐の煮物・れんこんのきんぴら	571	733	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(ごぼう・れんこん・にんじん・削り節・ごま油)
23	月	きつね丼・ゆで干し大根の炒め煮	605	775	(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・しめじ・ねぎ・卵・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
24	火	食パン・ミネストローネ・さめフライ	627	837	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ) (さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)
25	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・小松菜とじゃこの炒め物	538	689	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
26	木	黒糖パン・五目ラーメン・豆腐の寄せ揚げ	556	765	(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・キャベツ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油) (豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
27	金	くりごはん・小芋のおつゆ・さばのみそ煮	571	731	(くり)(にんじん・だいこん・さといも・はくさい・豆腐・ちくわ・うすあげ・ねぎ・だし昆布・削り節)(さば・土しょうが・みそ)
30	月	ごはん・麻婆豆腐・にらともやしのキムチ炒め	562	724	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油) (にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)
31	火	コッペパン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	591	767	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース) (まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)



1人1回当り平均栄養量

区分		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
小学生	平均栄養摂取量	578	17.3	31.6	354	81	2.5	197	0.47	0.58	24	5.8	2.0
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	750	16.6	28.9	398	99	3.4	232	0.62	0.69	30	7.5	2.5
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。