



★印は「かみかみ献立」

日(曜)	献立名	食品名						アレルギー チェック欄
		赤(体をつくる)		緑(体の調子をととのえる)		黄(エネルギーになる)		
1(金)	牛乳 ごはん マーボーなす にらたまスープ(卵)	牛乳 たまご	赤みそ 豚肉	なす たまねぎ 土しょうが にら	にんじん 青ねぎ にんにく 干しいたけ	米 オイスターソース ごま油	さとう でんぷん	
4(月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ ミニゼリー(もも)(2個)	牛乳 ひじき	ちりめんじゃこ 豚肉	土しょうが にんじん	たまねぎ	米 ごま こんにゃく	さとう じゃがいも ゼリー(もも)	
5(火)	牛乳 カレーライス(押麦) ポイルきゃべつ	牛乳	牛肉	たまねぎ きゃべつ	にんじん	米 じゃがいも 和風ドレッシング	押麦 カレールー	
6(水)	牛乳 ブランパン カスレ わんたんスープ	牛乳 ベーコン	ウィンナー 鶏肉	たまねぎ にんにく きゃべつ	にんじん トマト水煮	ブランパン さとう	白いんげん豆 わんたんの皮	
7(木)	牛乳 ごはん さばのみぞれ煮 みそ汁	牛乳 とうふ 油あげ 白みそ	さば わかめ 赤みそ	だいこん にんじん	たまねぎ 青ねぎ	米	さとう	
8(金)	牛乳 コッペパン 肉だんごの甘辛煮 大学いも 野菜スープ	牛乳 ベーコン	ミートボール	土しょうが にんじん パセリ	たまねぎ きゃべつ	パン 油	さつまいも さとう	
11(月)	牛乳 さけずし はくさいのみそ汁 青りんごゼリー	牛乳 油あげ 赤みそ	さけ とうふ 白みそ	土しょうが にんじん	はくさい 青ねぎ	米 ごま	さとう 青りんごゼリー	
12(火)	牛乳 ごはん 厚あげと切り干し大根の煮物 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 平天	絹あげ	にんじん 干しいたけ きゃべつ	枝豆 切り干しだいこん たくあん	米 さとう	じゃがいも	
13(水)	牛乳 減量パン しめじスパゲティ ごぼうサラダ 型ぬきチーズ	牛乳 チーズ	ベーコン	しめじ たまねぎ とうもろこし	にんじん ごぼう	パン ハエッグマヨネーズ	スパゲティ	
14(木)	牛乳 さつまいもごはん さんまの甘露煮 のっぺい汁	牛乳 豚肉	さんま とうふ	だいこん 青ねぎ	にんじん 土しょうが	米 さとう	さつまいも でんぷん	
15(金)	牛乳 コッペパン 豚肉のケチャップ炒め クリームコーンスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム	豚肉 調理用牛乳	ピーマン クリームコーン	たまねぎ パセリ	パン バター	さとう 小麦粉	
18(月)	牛乳 えびピラフ 小松菜とベーコンのスープ スイートポテト	牛乳 ベーコン	えび	たまねぎ エリンギ	にんじん こまつな	米 バター	押麦 スイートポテト	
19(火)	牛乳 ごはん 豚キムチ ★黒糖大豆 鶏だんごと野菜のごまみそスープ	牛乳 鶏肉だんご 赤みそ	豚肉 白みそ 黒糖大豆	にんじん はくさいキムチ ごぼう 青ねぎ	にら れんこん 干しいたけ	米 ごま	さとう	
20(水)	牛乳 うずまきパン ビーフシチュー 野菜ソテー	牛乳 ハム	牛肉	たまねぎ にんにく きゃべつ	にんじん ほうれんそう	パン さとう バター	じゃがいも 小麦粉	
21(木)	牛乳 吹き寄せごはん(栗) 豚汁 みかん	牛乳 豚肉 赤みそ	鶏肉 油あげ	しめじ 枝豆 青ねぎ	にんじん だいこん みかん	米 くり こんにゃく	もち米 さとう	
22(金)	牛乳 コッペパン コロッケ ブロッコリーのおひたし コンソメスープ	牛乳	ベーコン	ブロッコリー たまねぎ	にんじん パセリ	パン 油	コロッケ	
25(月)	牛乳 玄米ごはん みそおでん ごまあえ	牛乳 絹あげ 白みそ	鶏肉 ごぼう天 赤みそ	だいこん きゃべつ	にんじん	米 じゃがいも さとう	もち玄米 こんにゃく ごま	
26(火)	牛乳 こぎつねずし かきたま汁(卵) みかん	牛乳 たまご	油あげ かまぼこ	ごぼう たまねぎ みかん	にんじん 青ねぎ	米 ごま	さとう でんぷん	
27(水)	牛乳 減量パン あんかけラーメン いもなんば ムース	牛乳 豚肉	油あげ	たけのこ はくさい	にんじん 白ねぎ	パン さつまいも ムース	中華めん さとう でんぷん	
28(木)	牛乳 ひじきごはん 大豆五目煮 どさんこ汁	牛乳 油あげ 大豆 とうふ	鶏肉 ひじき 豚肉 赤みそ・白みそ	にんじん とうもろこし	だいこん 青ねぎ	米 こんにゃく	さとう じゃがいも	
29(金)	牛乳 黒糖パン さんまのから揚げ薬味だれがけ(2切れ) わかめと野菜のスープ	牛乳 わかめ	さんま	にんにく 土しょうが はくさい たまねぎ	青ねぎ えのきたけ にんじん	黒糖パン 油	でんぷん さとう	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム
	kcal	%	%	g	mg	mg
当月平均	630	14.4	28.4	2.3	331	82
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	350	50
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	鉄
mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	mg
2.8	231	0.50	0.52	29	4.0	2.5
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5g以上	3.0

\*寝屋川産のさつまいもを使用します\* 27日(水)

~食べておいしい! 読んで楽しい! 給食図書館~

「やまこえ のこえ かわこえて」

こいで やすこ作

やまこえて やまこえて  
秋の満月の夜に、きつねのきつこは  
町まで買い物にでかけます。  
お供は、お月さまとふくろうたちです。  
油あげを100枚も買って、きつこが  
作るのはいくつ?



26(火)にぎつねずし