

令和4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)

おはしは、まいにち
もってきてね！

3 日 (月)	ごはん セルフチャーハン	だいがくいも はるさめのキムチスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	大学いも 昔、東京にある大学のそばで売られていたことから、大学芋と呼ばれるようになったそうです。調理員さんが、さつまいもをひとつずつ切っています。	12 日 (水)	レーズンパン ささみのカレーあげ	やさいのソテー にんじんのポタージュ	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 ポタージュはフランス語でなんという意味でしょうか？ ①スープ ②煮物 ③みそ汁	
♥	ウインナー15	ぶたにく15 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう		♥	ささみ1こ	ハム10 (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	ぎゅうにゅう		
◆	こめ70	さつまいも40 くろごま0.2	はるさめ5		◆	レーズンパン1こ	じゃがいも20 なまクリーム1			
♣	ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2	こまつな15 はくさいキムチ10 たけのこ5 あおねぎ5 えのきたけ5 にんじん3 しょうが0.2		エネルギー kcal 613 たんぱく質 g 19.1 しじつ g 17.5	♣	チンゲンサイ10 ホールコーン7 にんじん7	たまねぎ30 にんじん15 にんじんビュール20 クリームコーン10		◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 28.7 しじつ g 17.9	
4 日 (火)	ごはん きゅうりとわかめのすのもの	いわしのかばやきふう トンじゃが	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしの日 10月4日はいわしの日です。大阪湾はいわし類が大量にとれる場所であるため、いわしを広くアピールすることを目的に大阪府多産性魚有効利用検討会が、1985年に制定しました。	13 日 (木)	ふりかけ ごはん	まめまめサラダ さばのだいこんおろしだれ	あかだし ぎゅうにゅう 牛乳	ブックメニュー みなさんは焼き魚は好きですか。主人公のぼくは焼き魚が嫌いでもいつも食べ散らかして食べたふりをします。そんなことでいいのかな。続きは「やきざかなののろい」で。	
♥	ほしわかめ0.2	いわしひらき1まい	ぶたにく35	ぎゅうにゅう	♥	ふりかけ1ふくろ	だいず3 めひじき1	さば1きれ (けずりぶし)1	あぶらあげ7 とうふ20 あかみそ7 はつちようみそ3 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		じゃがいも50	スライド	◆	こめ70			スライド	
♣	きゅうり20	しょうが0.1	たまねぎ30 にんじん10 えだまめ6 いとこんにやく30	エネルギー kcal 667 たんぱく質 g 28.1 しじつ g 18.0	♣	えだまめ5 にんじん3 ホールコーン4	だいこん25	たまねぎ15 にんじん10 あおねぎ5	エネルギー kcal 619 たんぱく質 g 26.9 しじつ g 20.7	
5 日 (水)	こくとうパン とりにくのこうそうやき	ナタデココフルーツ トマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	ナタデココ ココナッツの果汁がナタ菌によって発酵してゼリーのようになったフィリピン発祥の食品です。	14 日 (金)	ごはん きんぴらごぼう	かみかみじやこ おでん	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 きんぴらとは、何のことでしょうか？ ①人形劇の人物 ②中国のお寺 ③日本にある山	
♥	とりにく45		ぶたにく30 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	♥	やきぶた8	にぼし3	とりにく20 あつあげ20 ちくわ15 うずらたまご20 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5 (とりがらスープ)2	ぎゅうにゅう	
◆	こくとうパン1こ	ナタデココ10	じゃがいも40		◆	こめ70	しろごま0.6	じゃがいも50		
♣	にんにく0.3	りんご20 みかん10	たまねぎ30 にんじん10 キャベツ10 トマト10 セロリー2 にんにく0.05	エネルギー kcal 681 たんぱく質 g 27.9 しじつ g 24.9	♣	ごぼう10 にんじん5 こんにやく10	だいこん25	こんにやく10	◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 636 たんぱく質 g 26.0 しじつ g 19.3	
6 日 (木)	ごはん おひたし	ホキのレモンづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう 牛乳	おひたし いまから1200年以上も前の奈良時代から食べられていました。しょうゆに浸して食べることからおひたしと呼ばれるようになりました。	17 日 (月)	ごはん きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さわらのピリからダレ ぶたにくとうふのいためもの	ぎゅうにゅう 牛乳	さわら さかなへんはる か 魚編に春と書いて「鱈」と読みます。しかし、旬は関西では春、関東では冬と言われています。さわらは、冬にかけて北へ泳ぐので、地域によりとれる時期が異なります。	
♥	(けずりぶし)0.3	ホキ40	とりにく30 (けずりぶし)0.5	ぎゅうにゅう	♥		さわら1きれ	とうふ50 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70				◆	こめ70				
♣	チンゲンサイ20 にんじん5	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		エネルギー kcal 641 たんぱく質 g 25.3 しじつ g 18.6	♣	きりぼしだいこん2 きゅうり15 にんじん5	にんにく0.06	キャベツ25 チンゲンサイ20 たまねぎ15 にんじん15 しめじ5 しょうが0.3	エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 28.9 しじつ g 17.0	
7 日 (金)	ひじきのサラダ むぎごはん	フライドポテト ポークハヤシライス	ぎゅうにゅう 牛乳	むぎごはん 麦には小麦や大麦、ライ麦などの種類があります。むぎごはんには大麦を平らにした押し麦を使います。	18 日 (火)	さつまいもごはん きんときまめのあまに	あげちくわ いそに	ぎゅうにゅう 牛乳	金時豆 金時とは、赤い色を表す言葉で、豆の色が赤いことから、この名前がつけられました。豆自体に甘さがあり、煮物にして食べることが多いです。	
♥	めひじき1		ぶたにく40 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう	♥		ミニちくわ1こ	ぶたにく25 あぶらあげ7 めひじき1.5 (けずりぶし)1	ぎゅうにゅう	
◆		こめ65 おしむぎ5	じゃがいも45	ブラウンルー12 デミグラスソース3	◆	こめ65	きんときまめ6	じゃがいも50		
♣	にんじん5 ホールコーン5 えだまめ5		たまねぎ60 にんじん15 しめじ10 にんにく0.1 トマトペースト5 トマトビュール2	エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 24.1 しじつ g 19.0	♣			にんじん15 えだまめ5 こんにやく15	エネルギー kcal 618 たんぱく質 g 24.6 しじつ g 14.7	
11 日 (火)	ごはん こまつなのびたし	かぼちゃコロッケ のっぺいじる	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな 8代将軍、徳川吉宗が鷹狩りで西小松川(現在の東京都江戸川区小松川付近)を訪れ、そこで食べたもちのすまし汁に入っていた青菜を大変気に入り、地名から小松菜と名付けたという説があります。	19 日 (水)	ランチパン いわしのカリカリあげ	チリコンカーン やさいスープ	ぎゅうにゅう 牛乳	チリコンカーン アメリカのテキサス州で誕生したといわれる、豆とひき肉の煮込み料理です。給食では大豆を使い、たんぱく質や鉄分がしっかりとれるようにしています。	
♥	ひらてん10 (けずりぶし)0.5		とりにく20 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	♥	いわしのカリカリあげ1ひき	だいず7 ぶたにく20 (とんこつスープ)5	ウインナー10 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	
◆	こめ70		さといも20		◆	ランチパン1こ			スライド	
♣	こまつな10 キャベツ15	かぼちゃコロッケ1こ	だいこん20 ごぼう5 にんじん5 あおねぎ5 こんにやく10	エネルギー kcal 639 たんぱく質 g 22.1 しじつ g 18.8	♣		にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 えだまめ6 トマト7	たまねぎ30 キャベツ20 にんじん10	エネルギー kcal 621 たんぱく質 g 25.6 しじつ g 23.3	

※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>

