



10月献立表



令和4年度
京田辺市学校給食委員会
京田辺市三山木小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
3月	牛乳 なすび寿司 かまぼこのすまし汁 ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ,あぶらあげ,のり,かまぼこ,ヨーグルト	こめ,さとう,あぶら,こま	レモンかじゅう,なす,しょうが,にんじん,ほししいたけ,グリーンピース,ほうれんそう,たまねぎ	だしこんぶ,こめず,しお,しょうゆ,さけ,だしかつお	623 kcal 21.3 g	18火	《 いい歯の日献立 》 牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツのごま酢炒め	ぎゅうにゅう,とり にく,ちくわ	こめ,あぶら,さといも,さとう,こま	こんにゃく,ごぼう,ほししいたけ,にんじん,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,みりん,す	597 kcal 21.0 g
4火	牛乳 きのこごはん しいらの甘酢かけ 相性汁	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,しいら,ベーコン,しろみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう,じゃがいも	しめじ,しいたけ,にんじん,たまねぎ,しろねぎ,チンゲンサイ	しょうゆ,みりん,だしこんぶ,す,こしょう,だしかつお	667 kcal 28.8 g	19水	《 食育の日献立 》 牛乳 切り干しそばろ丼 しめじとわかめのみそ汁 抹茶きなこ芋	ぎゅうにゅう,とり にく,わかめ,いっきゅうみそ,きなこ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,さつまいも	しょうが,きりぼしだいこん,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,しめじ,あおねぎ,まっちゃん	しょうゆ,みりん,さけ,だしじゃこ,しお	689 kcal 21.7 g
5水	牛乳 さつまいもごはん 京風うま煮 キャベツとわかめのさっぱり炒め	ぎゅうにゅう,とり にく,だいず,あつあげ,さつまあげ,ひじき,わかめ	こめ,もちこめ,さつまいも,オリーブオイル,こま,あぶら,さとう,こまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ	しお,さけ,しょうゆ,だしかつお,す	681 kcal 25.4 g	20木	牛乳 果ごはん いり豆腐 三色炒め	ぎゅうにゅう,とう ふ,とりにく,ちくわ,ツナ	こめ,もちこめ,くり,こま,あぶら,さとう,こまあぶら	こんにゃく,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,あおねぎ,こまつな,きりぼしだいこん	しお,しょうゆ	660 kcal 26.3 g
6木	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,みそ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,チンゲンサイ,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,みつば	しお,こしょう,しょうゆ,さけ,オイスターソース,トウパンジャン,とりがらスープ	639 kcal 25.0 g	21金	牛乳 ごはん 鮭のフライ 野菜スープ 添えキャベツ	ぎゅうにゅう,さけ,ベーコン	こめ,こむぎ,パンこ,あぶら,ノンエッグタルタルソース,じゃがいも	こまつな,たまねぎ,キャベツ	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	681 kcal 28.6 g
7金	《 目の愛護デー献立 》 牛乳 食パン 手作りブルーベリージャム ポトフ ほうれん草ときのこのソテー	ぎゅうにゅう,ぶた にく,ベーコン	しゃくパン,さとう,あぶら,じゃがいも	ブルーベリー,レモンかじゅう,たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,ほうれんそう,しめじ,エリンギ	ジャムベクチン,しお,こしょう,ワイン,しょうゆ,とりがらスープ	630 kcal 24.2 g	24月	牛乳 ごはん さばの生姜煮 吉野汁 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう,さば,あつあげ,とりにく	こめ,さとう,あぶら,かたくりこ,こま	しょうが,はくさい,にんじん,あおねぎ,こまつな	しょうゆ,さけ,みりん,しお,こしょう,だしかつお	711 kcal 26.8 g
11火	牛乳 麦入りキャロットライス 秋の香りシチュー チンゲン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう,とり にく,スキムミルク,チーズ	こめ,おおむぎ,あぶら,さつまいも,バター,こむぎ,オリーブオイル	にんじん,しめじ,ブロッコリー,たまねぎ,ホールコーン,チンゲンサイ	さけ,しお,とりがらスープ,こしょう,しょうゆ	619 kcal 20.3 g	25火	牛乳 ごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 白菜の浅漬け	ぎゅうにゅう,ちくわ,あおのり,ぶたにく,いっきゅうみそ	こめ,こむぎ,こ,あぶら	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,あおねぎ,はくさい,しょうが	だしじゃこ,しょうゆ	646 kcal 25.2 g
12水	牛乳 ごはん かしわのすき焼き煮 ばりばりたくあん炒め	ぎゅうにゅう,とり にく,ぶ,ちりめんじゃこ	こめ,あぶら,さとう,こまあぶら,こま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,はくさい,あおねぎ,キャベツ,たくあん	しょうゆ,みりん	614 kcal 22.2 g	26水	《 セレクト給食 》 牛乳 麦入りごはん きのこ入りビーフカレー フレンチサラダ 豆乳プリン ももゼリー	ぎゅうにゅう,ぎゅう にく,スキムミルク,チーズ	こめ,おおむぎ,じゃがいも,こむぎ,こ,バター,はちみつ,あぶら,オリーブオイル,さとう,とうにゅうプリン,ももゼリー	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム(水煮),りんご,キャベツ,ホールコーン	ワイン,こしょう,カレー,トマトケチャップ,ウスターソース,しお,しょうゆ,ガーリックパウダー,オールスパイス,とりがらスープ,す	729 kcal 22.4 g
13木	牛乳 ごはん かつおの五色揚げ なめこのみそ汁 味付け海苔	ぎゅうにゅう,のり,かつお,だいず,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,さつまいも,あぶら,さとう	にんじん,えだまめ,なめこ,たまねぎ,だいこん,チンゲンサイ	しょうゆ,トマトケチャップ,さけ,だしじゃこ	623 kcal 25.0 g	27木	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 卵ときのこのスープ	ぎゅうにゅう,ぶた にく,たまご	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,かたくりこ,こまあぶら	にんじん,たまねぎ,にん,はくさいキムチ,しめじ,えのきだけ,チンゲンサイ	みりん,しょうゆ,さけ,しお,こしょう,だしかつお	614 kcal 22.9 g
14金	牛乳 ごはん 一休納豆入りマーボー豆腐 小松菜とハムの炒めもの	ぎゅうにゅう,ぶた にく,いっきゅうなっとう,とうふ,みそ,ローズハム	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,こまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ,こまつな,キャベツ,しろねぎ	しょうゆ,オイスターソース,トウパンジャン,しお,さけ	641 kcal 25.2 g	28金	牛乳 ミルクパン ボークビーンズ りんごとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう,だい ず,ぶたにく	ミルクパン,あぶら,さとう,とうにゅうバター,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮),パセリ,キャベツ,りんご,トマトピューレ	しお,こしょう,トマトケチャップ,しょうゆ,ワイン,とりがらスープ,りんごす	654 kcal 26.9 g
17月	牛乳 わかめごはん ちゃんぽん みかん	ぎゅうにゅう,ぶた にく,いか,かまぼこ	こめ,ちゃんぽんめん,あぶら,かたくりこ	はくさい,にんじん,たまねぎ,きくらげ,チンゲンサイ,みかん	わかめごはんのもと,しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ,ボークスープ	620 kcal 23.5 g	31月	牛乳 とりごぼうピラフ パンプキンスープ ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,とり にく,ベーコン,ひじき	こめ,おおむぎ,あぶら,こめ,なまクリーム,バター,こま,さとう,ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ,ごぼう,にんじん,えだまめ,かぼちゃペースト,キャベツ,ホールコーン	しお,こしょう,しょうゆ,とりがらスープ	706 kcal 20.3 g

★ 行事・食材等の事情により、献立を変更することがあります。

★きせつのかおり★

秋鮭 しいら 戻りかつお さば さつまいも 里芋 栗 なす しめじ えのきたけ なめこ しいたけ エリンギ りんご



☆ 今月の献立について ☆

- 7日(金) 目の愛護デー献立・・・手作りブルーベリージャム
- 18日(火) いい歯の日献立・・・筑前煮
- 19日(水) 食育の日献立・・・抹茶きなこ芋
- 26日(水) セレクト給食・・・豆乳プリン または ももゼリー



☆ 地産地消給食 ☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「さつまいも」「じゃがいも」「ぎゅうり」「なす」「小松菜」「青ねぎ」「抹茶」は、京田辺市産のものを使う予定です。

