学校給食予定献立表

令和５年１０月　南区

堺市教育委員会

(各日:こんだて / 栄養価〔エネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質エネルギー比(%)〕 / おかずの内容(g))

月 2

ごはん・牛乳
さつま汁
そぼろ丼

栄養価 611 25.8 24

赤) 冷鶏肉 8　緑) ささがきごぼう 3
緑) にんじん 10　緑) 青ねぎ 1
赤) 冷うすあげ 3　黄) さつまいも 35
赤) 白みそ 4　赤) 赤みそ 7
削りぶし 1.5　淡口しょうゆ 0.01

赤) 冷豚肉(挽肉) 20　緑) 土しょうが 0.3
緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 30
緑) 冷むき枝豆 2　赤) 高野豆腐 10
黄) 油 0.3　黄) 砂糖 2.5
みりん 0.7　しょうゆ 4
料理酒 0.7　削りぶし

火 3

ごはん・牛乳
クッパ
豚肉のプルコギ風

栄養価 579 27.5 28

赤) 冷鶏肉 10　緑) ちんげん菜 10
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20
緑) 干ししいたけ 0.2　赤) 鶏卵 30
黄) 油 0.7　中華ブイヨン 1.5
淡口しょうゆ 5　塩 0.2
こしょう 0.02

赤) 冷豚肉 40　緑) にら 3
緑) にんにく 0.1　緑) 土しょうが 0.5
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20
黄) いりすり白ごま 1　黄) 油 0.7
黄) 砂糖 1　みりん 1
しょうゆ 2　黄) ごま油 0.2
塩 0.05　こしょう 0.01

堺のめぐみ　堺産農産物
『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・5・12・16・19日
なす・・・25日

水 G7献立 4 ドイツ

黒糖パン・牛乳
じゃがいものズッペ
☆ハンバーグの野菜ソース

栄養価 598 25.2 35

赤) 冷ウインナー 10　緑) パセリ 0.1
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20
黄) じゃがいも 30　黄) バター 1
黄) 冷じゃがいも裏ごし 8　黄) 油 0.3
洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 2
塩 0.3　こしょう 0.02

赤) 冷チキンハンバーグ 1個(60)
緑) にんじん 3　緑) エリンギ 5
黄) 油 0.3　緑) たまねぎ 10
トマトケチャップ 5　洋風ブイヨン 0.1
ウスターソース 0.5　緑) トマトピューレ 3
塩 0.02　黄) 砂糖 0.05
こしょう 0.01

木 5

ごはん・牛乳
けんちん汁
鉄分たっぷり煮
☆さわらのごまみそかけ

栄養価 571 24.5 25

緑) 青ねぎ 1　緑) 大根 10
緑) にんじん 10　黄) さといも 15
赤) 冷うすあげ 3　赤) 冷豆腐 15
みりん 0.5　淡口しょうゆ 5
塩 0.01　黄) 片栗粉 0.5
削りぶし 1.5　だし昆布 0.3

赤) 冷鶏肉 10　赤) 大豆水煮 15
緑) 小松菜 5　緑) にんじん 10
赤) 乾ひじき 0.5　緑) 干ししいたけ 0.2
緑) 切干大根 1　黄) 砂糖 2
みりん 0.5　しょうゆ 3
黄) 油 0.5　削りぶし
だし昆布

赤) 冷さわら 1切(30)　料理酒 1
緑) 白ねぎ 1　緑) 土しょうが 0.5
赤) 白みそ 1　しょうゆ 1.5
黄) 砂糖 1.5　料理酒 1.5
黄) いりすり白ごま 2　削りぶし
だし昆布

金 6

コッペパン・牛乳
ミートボールシチュー
コーンソテー
☆キャロットケーキ

栄養価 662 21.9 27

赤) 冷チキンボール 20　緑) にんじん 20
緑) たまねぎ 40　黄) じゃがいも 30
黄) 油 0.5　ボーンストック 1
黄) ブラウンルウ 9　緑) トマトピューレ 5
トマトケチャップ 5　ウスターソース 1
塩 0.1　こしょう 0.02
ガーリック 0.03

緑) ホールコーン缶 40　黄) 油 0.3
塩 0.1　こしょう 0.01

緑) 冷にんじん裏ごし 8　黄) 小麦粉 15
緑) オレンジジュース 7　黄) 砂糖 8
黄) 油 2　ベーキングパウダー 0.5

目の愛護デー献立

目を大切にしましょう

10月10日は、「目の愛護デー」です。6日の目の愛護デー献立は、目の健康に良いとされるビタミンAなどの栄養素が多く含まれる食べものを使っています。

大阪の郷土料理献立

火 10

ごはん・牛乳
かきたま汁
ソイ丼
☆ごま団子

栄養価 660 28.5 29

赤) 冷鶏肉 10　緑) 青ねぎ 1
緑) えのき茸 5　緑) にんじん 10
赤) 焼かまぼこ 10　赤) 鶏卵 30
淡口しょうゆ 5　塩 0.01
削りぶし 1.5　だし昆布 0.3

赤) 冷豚肉(挽肉) 20　赤) 冷ベーコン 3
赤) ひきわり大豆水煮 20　緑) にら 2
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 25
黄) 油 0.5　黄) 砂糖 1
しょうゆ 2　黄) カレールウ 1.5
カレー粉 0.05　削りぶし
だし昆布

黄) 冷ごま団子 1個(25)

水 G7献立 11 アメリカ

ミニパン・牛乳
揚げパン
マカロニスープ
チリコンカン

栄養価 623 24.5 35

黄) ミニパン 1個　黄) グラニュー糖 2
黄) 油 4

赤) 冷ベーコン 10　緑) キャベツ 20
緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 25
黄) じゃがいも 20　黄) 米粉マカロニ 8
洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
塩 0.1　こしょう 0.02

赤) 冷豚肉 25　黄) 白いんげん豆水煮 20
緑) にんにく 0.1　緑) たまねぎ 30
黄) 油 0.7　洋風ブイヨン 0.2
トマトケチャップ 7　ウスターソース 0.5
とんかつソース 2　塩 0.1
こしょう 0.01　チリパウダー 0.01

木 12

ごはん・牛乳
呉汁
☆小松菜のお好み焼ソース

栄養価 589 21.3 25

赤) 冷鶏肉 10　赤) ひきわり大豆水煮 8
緑) 白ねぎ 2　緑) 大根 10
緑) にんじん 10　黄) さといも 10
赤) 冷うすあげ 3　赤) 冷豆腐 10
赤) 豆乳 8　赤) 赤みそ 6.5
赤) 白みそ 4　淡口しょうゆ 0.01
削りぶし 1.5

赤) 冷ベーコン 10　緑) キャベツ 15
緑) 小松菜 7　緑) にんじん 2
赤) 焼ちくわ 5　黄) お好み焼き粉 15
しょうゆ 0.1　削りぶし

ソース 5
(クラス1本)

金 G7献立 13 カナダ

コッペパン・牛乳
グリーンポタージュ
☆サーモンの香草焼
メープルシロップ

栄養価 638 29.6 36

赤) 冷鶏肉 10　緑) にんじん 10
緑) たまねぎ 30　緑) 冷とうもろこし裏ごし 10
緑) 冷グリンピース裏ごし 10　赤) 牛乳 30
黄) 油 0.5　洋風ブイヨン 1
黄) ホワイトルウ 5　塩 0.4
こしょう 0.02

赤) 冷サーモン 50　緑) にんにく 0.3
緑) たまねぎ 20　バジル(乾) 0.04
黄) オリーブ油 1.5　塩 0.1
こしょう 0.01

黄) メープルシロップ 1個

月 16

ごはん・牛乳
船場汁
小松菜の煮びたし
☆くるみもち

栄養価 619 22.7 23

赤) 冷さば 20　緑) はくさい 10
緑) 青ねぎ 1　緑) 大根 20
緑) 土しょうが 0.5　緑) にんじん 5
しょうゆ 1　淡口しょうゆ 3
塩 0.1　料理酒 0.5
削りぶし 1.5　だし昆布 0.3

緑) キャベツ 25　緑) 小松菜 10
緑) にんじん 10　赤) 冷うすあげ 3
黄) 砂糖 1　みりん 0.5
しょうゆ 2　削りぶし
だし昆布

赤) 大豆裏ごし 20　黄) 冷団子 30
黄) 砂糖 10

火 17

ごはん・牛乳
すきやきうどん
かきあげ

栄養価 639 21.0 23

赤) 冷豚肉 25　緑) はくさい 30
緑) 白ねぎ 3　緑) えのき茸 5
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 20
黄) 冷うどん 50　黄) 油 0.5
黄) 砂糖 3　みりん 2
しょうゆ 6　塩 0.01
削りぶし 1

緑) ささがきごぼう 7　緑) たまねぎ 10
緑) にんじん 5　赤) 冷ちりめんじゃこ 1
黄) さつまいも 15　ベーキングパウダー 0.2
黄) 小麦粉 10　黄) 油 5
塩 0.2

水 18

コッペパン・牛乳
厚揚げの中華煮
☆さつまりんご

栄養価 606 23.8 31

赤) 冷豚肉 15　緑) ホールコーン缶 15
緑) たけのこ水煮 20　緑) ちんげん菜 10
緑) にんにく 0.2　緑) 土しょうが 0.5
緑) にんじん 15　緑) たまねぎ 30
赤) 冷厚揚げ 45　黄) 油 0.7
中華ブイヨン 1　しょうゆ 3
オイスターソース 1.5　塩 0.1
こしょう 0.02　黄) 片栗粉 1
黄) ごま油 0.3

緑) りんご 15　黄) さつまいも 45
黄) 油 1.5　黄) 砂糖 1.5

木 19

ごはん・牛乳
豚汁
高野豆腐の含め煮
☆たまご焼

栄養価 573 24.3 26

赤) 冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
緑) ささがきごぼう 10　緑) にんじん 10
緑) 小松菜 5　黄) じゃがいも 15
緑) たまねぎ 15　赤) 赤みそ 7
赤) 冷うすあげ 3　淡口しょうゆ 0.01
赤) 白みそ 4
削りぶし 1.5

赤) 冷鶏肉 10　緑) にんじん 10
赤) 高野豆腐 6　緑) 干ししいたけ 0.3
黄) 油 0.5　黄) 砂糖 2
みりん 1　淡口しょうゆ 3
削りぶし

赤) 冷たまごやき 1個(30)

毎月19日は食育の日

金 20

コッペパン・牛乳
四川風スープ
豚肉の甘酢煮
大豆クリーム

栄養価 594 25.6 35

赤) 冷鶏肉 10　緑) はくさい 20
緑) ちんげん菜 20　緑) にんじん 10
緑) 干ししいたけ 0.1　黄) 緑豆春雨 5
赤) 鶏卵 20　黄) 油 0.5
中華ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 4
塩 0.2　こしょう 0.01
豆板醤 0.1

赤) 冷豚肉 20　緑) ピーマン 2
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 40
黄) 油 0.7　トマトケチャップ 2
黄) 砂糖 2　しょうゆ 2.5
酢 2.5　黄) 片栗粉 1

黄) 大豆クリーム 1袋

月 23

ごはん・牛乳
じゃがいものそぼろ煮
きんぴらごぼう

栄養価 578 22.2 20

赤) 冷豚肉(挽肉) 15　緑) 三度豆 1
緑) にんじん 20　緑) たまねぎ 40
黄) じゃがいも 70　赤) 一口魚菜天 20
黄) 油 0.5　黄) 砂糖 2.5
しょうゆ 4.5　削りぶし 0.5

赤) 冷鶏肉 10　つきこんにゃく 15
緑) ささがきごぼう 20　黄) いりすり白ごま 0.3
緑) にんじん 10　黄) 砂糖 2
黄) 油 0.5　しょうゆ 3
みりん 0.5　削りぶし
黄) ごま油 0.2

火 24

ごはん・牛乳
八宝菜
☆焼シューマイ

栄養価 584 24.1 27

赤) 冷豚肉 20　赤) うずら卵缶 20
緑) たけのこ水煮 10　緑) はくさい 40
緑) ちんげん菜 15　緑) にんにく 0.3
緑) 土しょうが 0.3　緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 35　緑) 緑豆もやし 10
緑) 干ししいたけ 0.2　黄) 油 1
中華ブイヨン 2　しょうゆ 3
塩 0.2　こしょう 0.02
黄) 片栗粉 2　黄) ごま油 0.3

赤) 冷シューマイ 2個(36)

水 25

コッペパン・牛乳
ミートスパゲティ
☆ツナサラダ

栄養価 629 26.7 27

赤) 冷豚肉(挽肉) 20　緑) なす 10
緑) にんじん 10　緑) たまねぎ 40
黄) スパゲティ 30　黄) 油 0.7
ボーンストック 1　トマトケチャップ 20
緑) トマトピューレ 10　ウスターソース 1
塩 0.1　こしょう 0.02
ナツメグ 0.02　ガーリック 0.03

赤) まぐろ(油漬) 10　緑) キャベツ 30
緑) にんじん 5　緑) たまねぎ 5
黄) マヨネーズ風ドレッシング 2　黄) 砂糖 1.5
しょうゆ 1.5　酢 1.5

木 G7献立 26 日本

ごはん・牛乳
みそ汁
卯の花
☆さばの塩焼

栄養価 590 27.7 29

緑) えのき茸 5　緑) たまねぎ 20
赤) 冷うすあげ 3　赤) 乾わかめ 0.5
赤) 赤みそ 6.5　赤) 白みそ 4
淡口しょうゆ 0.01　削りぶし 1.5

赤) 冷鶏肉(挽肉) 7　つきこんにゃく 5
緑) 青ねぎ 1　緑) にんじん 10
赤) 焼ちくわ 10　赤) 冷おから 10
黄) 油 0.3　黄) 砂糖 2
淡口しょうゆ 3　削りぶし

赤) 冷さば 1切(40)

金 27

コッペパン・牛乳
白菜とちんげん菜のクリーム煮
☆さつまスティック

栄養価 596 21.3 31

赤) 冷鶏肉 15　緑) はくさい 40
緑) ちんげん菜 15　緑) にんじん 15
緑) たまねぎ 40　黄) 油 0.7
ボーンストック 0.8　黄) ホワイトルウ 9
赤) 牛乳 20　赤) 粉末チーズ 2
塩 0.1　こしょう 0.02

黄) さつまいも 50　黄) 油 2
黄) 砂糖 3

月 30

ごはん・牛乳
関東煮
もやしとにらのソテー

栄養価 623 24.4 29

赤) 冷鶏肉 15　赤) うずら卵缶 25
三角切こんにゃく 25　黄) じゃがいも 65
赤) 焼ちくわ 15　赤) 冷厚揚げ 20
黄) 砂糖 3　みりん 1
しょうゆ 5　削りぶし 0.5

赤) 冷ベーコン 10　緑) にら 5
緑) にんじん 10　緑) 緑豆もやし 30
黄) 油 0.3　しょうゆ 0.5
料理酒 0.5　塩 0.1
こしょう 0.01

火 31

ごはん・牛乳
ほうとう
あじのかば焼き風

栄養価 603 22.1 25

赤) 冷鶏肉 5　緑) かぼちゃ 20
緑) はくさい 10　緑) 青ねぎ 1
緑) 大根 10　緑) にんじん 5
赤) 冷うすあげ 5　緑) 干ししいたけ 0.1
黄) 冷ほうとう 40　赤) 赤みそ 7
赤) 白みそ 4　淡口しょうゆ 0.01
みりん 0.5　削りぶし 1.5

赤) 冷あじ(粉付) 1切(30)
黄) 砂糖 2　黄) 油 3
しょうゆ 3.5　みりん 2
削りぶし　黄) 片栗粉 0.5

凡例

主食(ごはん・パン)・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー | たんぱく質 | 脂質エネルギー比

えいよう三色

(赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
(黄)熱や力のもとになる食べ物
(緑)体の調子を整える食べ物

献立表について

・単位はg(グラム)です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・(冷)は冷凍品を示しています。
・☆はオーブン献立です。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

G7学校給食を実施します

10月28日、10月29日に「G7大阪・堺貿易大臣会合」が開催されることから、9・10月の学校給食でG7参加国の料理を取り入れた給食を実施します。

G7 2023 HIROSHIMA SUMMIT
Trade Ministers' Meeting in OSAKA-SAKAI

～旬の食べもの～

【りんご】

日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

りんごは種類がとても豊富で、味や色、形などさまざまです。日本では約2000種類が栽培されており、10月～1月頃が旬です。国内生産量1位の品種は「ふじ」です。

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
10月平均	608	24.5	28	304	77	2.0	2.7	247	0.37	0.49	17	2.14	4.9
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき算出しています