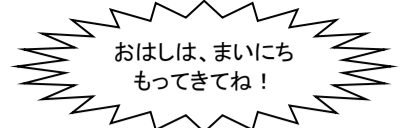


令和5年10月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥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)



|                |                       |                    |  |         |  |                     |                                     |  |                               |   |   |
|----------------|-----------------------|--------------------|--|---------|--|---------------------|-------------------------------------|--|-------------------------------|---|---|
| 2<br>日<br>(月)  | ごはん<br>ぶたそぼろごはん       | だいがくいも             | はるさめスープ                                | ぎゅうにゅう  | だいがく<br>大学いも<br>昔、東京にある大<br>学のそばで売られて<br>いたことから、大学芋<br>と呼ばれるようになった<br>そうです。調理員<br>さんが、さつまいもを<br>ひとつずつ切ってい<br>ます。       | 11<br>日<br>(水)      | きりめいりランチパン<br>ケチャップウイナー             | キャベツのソテー   | ポトフ                           | ぎゅうにゅう                                      | ウイナー<br>豚ひき肉を羊の腸<br>につめ、燻製させた<br>ものです。ヨーロッパ<br>では主流の保存食<br>で、カビをつけたもの<br>や、かたい物等、<br>様々な種類がありま<br>す。                |
|                | ぶたにく25<br>めひじき0.8     |                    | やきぶた8<br>(とりがらスープ)10                   | ぎゅうにゅう  | エネルギー kcal 601<br>たんぱく質 g 19.3<br>しつ g 14.8  | ウイナー1ほん             |                                     | とりにく30<br>(とりがらスープ)5   | ぎゅうにゅう                        | エネルギー kcal 610<br>たんぱく質 g 24.5<br>しつ g 22.2 |   |
|                | こめ70                  | さつまいも40<br>くろごま0.2 | はるさめ5                                  | スライド    |  | たまねぎ5<br>トマトピューレ1.2 | キャベツ25                              | たまねぎ30<br>にんじん20<br>セロリー2<br>にんにく0.02  |                               |   |   |
| 3<br>日<br>(火)  | ごはん<br>チンゲンサイのあまずいた   | あげシューマイ            | ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため                  | ぎゅうにゅう  | クイズ1<br>シューマイはどのよ<br>うにして作るでしょ<br>うか？<br>①焼く<br>②茹でる<br>③蒸す<br>◇こたえはうらにあるよ   | 12<br>日<br>(木)      | ごはん<br>きりぼしだいこんのはりはりづけ              | とうふハンバーグのこらみダレ   | とりにくとがんものごもくに                 | ぎゅうにゅう                                      | クイズ2<br>がんもどきの主な<br>材料は何でしょう<br>か？<br>①豆腐<br>②寒天<br>③じゃがいも<br>◇こたえはうらにあるよ   |
|                | ショルダーベーコン5            | シューマイ2こ            | あつあげ50 ぶたにく20                          | ぎゅうにゅう  | エネルギー kcal 657<br>たんぱく質 g 26.3<br>しつ g 22.8  | きりぼしだいこん2           | ゆずじる0.5                             | とりにく30<br>がんもどき30<br>(けずりぶし)1  | ぎゅうにゅう                        | エネルギー kcal 662<br>たんぱく質 g 27.4<br>しつ g 20.7 |   |
|                | こめ70                  |                    | たまねぎ30 にんじん15<br>たけのこ5 しめじ5<br>にんにく0.2 |         |  |                     |                                     | こんにやく20<br>たまねぎ15<br>にんじん10<br>たけのこ5   |                               |   |   |
| 4<br>日<br>(水)  | ランチパン<br>ホキのレモンづけ     | いんげんのソテー           | カレースープ                                 | ぎゅうにゅう  | さやいんげん<br>元々は中国の野菜<br>で、隠元というお坊さ<br>んが日本へ伝えまし<br>た。そのことから名前<br>に「いんげん」がつけ<br>ます。                                       | 13<br>日<br>(金)      | むぎごはん<br>いわしのかりかりあげ                 | ポークカレー   | コールスローサラダ                     | ぎゅうにゅう                                      | おおむぎ<br>大葉<br>肌の健康や、エネ<br>ルギーの生産に関わ<br>るビタミンB1が多く含<br>まれます。また、お腹<br>のそじをする食物<br>繊維も多く含まれて<br>います。                   |
|                | ホキ40                  | ハム5                | とりにく20<br>(とんこつスープ)4<br>(とりがらスープ)10    | ぎゅうにゅう  | エネルギー kcal 626<br>たんぱく質 g 26.0<br>しつ g 21.6  | いわしのかりかりあげ1びき       | ぶたにく40<br>(とんこつスープ)8<br>(とりがらスープ)15 | じゃがいも40  |                               |   | エネルギー kcal 636<br>たんぱく質 g 25.3<br>しつ g 17.9   |
|                | ランチパン1こ               |                    | じゃがいも30                                |         |  |                     |                                     | にんにく0.3 しょうが0.2<br>たまねぎ30 にんじん10<br>りんごピューレ6 ソテーたまねぎ20<br>トマトピューレ1           | キャベツ20<br>ホールコーン5<br>にんにく0.02 |   |   |
| 5<br>日<br>(木)  | ごはん<br>こまつなのびたし       | とりつくねのあまからあんかけ     | ごまみそに                                  | ぎゅうにゅう  | みそ<br>あかみそは、塩分が<br>高く色が濃いです。<br>しろみそは、塩分が低<br>くまろやかです。2つ<br>のみそを組み合わせ<br>て使用しています。                                     | 16<br>日<br>(月)      | ごはん<br>ちゅうかあえ                       | はるまき   | にくだんごのスープに                    | ぎゅうにゅう                                      | チンゲンサイ<br>日本で最も広まっ<br>た中国野菜と言われ<br>ています。白菜の仲<br>間で、昭和に日本へ<br>と伝わりました。   |
|                | ひらてん10<br>(けずりぶし)0.5  | とりつくね40            | ぶたにく30<br>しろみそ4<br>あかみそ3               | ぎゅうにゅう  | エネルギー kcal 648<br>たんぱく質 g 29.9<br>しつ g 18.1  | ちゅうかあえ              |                                     | にくだんご30<br>(とりがらスープ)5  | ぎゅうにゅう                        | エネルギー kcal 641<br>たんぱく質 g 18.6<br>しつ g 21.6 |   |
|                | こめ70                  |                    | じゃがいも40 しろごま1<br>すりごま0.5               |         |  |                     |                                     | はるまき3  |                               |   |   |
| 6<br>日<br>(金)  | ごはん<br>くきわかめのつくだに     | さばのだいこんおろしダレ       | とりにくのすきに                               | ぎゅうにゅう  | つくだに<br>江戸時代に佃島でよ<br>く食べられていたこと<br>から名づけられました<br>。佃島は都市部から<br>はなれ、食糧の確<br>保が困難だったため、<br>保存のきく佃煮は重<br>宝されていたそう<br>です。   | 17<br>日<br>(火)      | ごはん<br>わりぼしだいこんのごまず                 | ぶたにくのりんごおろしダレ  | とうふのもの                        | ぎゅうにゅう                                      | わりぼしだいこん<br>縦に4分割し、干し<br>たものです。食物織<br>維が豊富でかたいの<br>で、しっかり噛んで食<br>べましょう。   |
|                | くきわかめ6                | さば1きれ<br>(けずりぶし)1  | とりにく30 とうふ30                           | ぎゅうにゅう  | エネルギー kcal 675<br>たんぱく質 g 28.8<br>しつ g 22.8  | わりぼしだいこん3           | ぶたにく40                              | とうふ60 とりにく20<br>あぶらあげ7 (けずりぶし)1<br>(だしこんぶ)0.5                                | ぎゅうにゅう                        | エネルギー kcal 640<br>たんぱく質 g 30.4<br>しつ g 21.1 |   |
|                | こめ70                  | しろごま0.6            | じゃがいも40                                |         |  |                     |                                     |  |                               |   |   |
| 10<br>日<br>(火) | ごはん<br>ツナそぼろごはん       | のむヨーグルト(ブルーベリーあじ)  | トックいりキムチスープ                            | ぎゅうにゅう  | 目の愛護デー<br>目の細胞の材料に<br>なるビタミンAの多いレ<br>パーと、目の疲労回復<br>に良いとされているアン<br>トシアニンの多い食品<br>として、のむヨーグルト<br>のブルーベリー味を献<br>立に入れしました。 | 18<br>日<br>(水)      | ランチパン<br>いわしのガーリックオイスターソース          | マスタードふうみサラダ  | せかいいちおいしいかぼちゃスープ              | ぎゅうにゅう                                      | ブックメニュー<br>『かぼちゃスープ』<br>(作:ヘレン・クー<br>パー、訳:せな あい<br>こ、出版:アスラン書<br>房)から、せかいいち<br>おいしいかぼちゃス<br>ープの登場です。味わ<br>つて食べましょう。 |
|                | まぐるあぶらづけ15<br>めひじき0.5 | のむヨーグルト            | やきぶた15 あかみそ4<br>(とりがらスープ)8             | のむヨーグルト | エネルギー kcal 600<br>たんぱく質 g 22.8<br>しつ g 13.5  | いわし1ひらき1まい          |                                     | とりにく20 (とりがらスープ)4<br>(とんこつスープ)4 ぎゅうにゅう15<br>チーズ2 だしふんにゅう2<br>じゃがいも25 なまクリーム1 | ぎゅうにゅう                        | エネルギー kcal 649<br>たんぱく質 g 28.0<br>しつ g 21.2 |   |
|                | こめ70                  |                    | トック15                                  | スライド    |  |                     |                                     |  |                               |   |   |

※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>

令和5年  
10月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品  
○牛乳  
○のむヨーグルト(10日・31日)

|                |                           |                                  |  |        |   |  |                 |   |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|----------------|---------------------------|----------------------------------|--|--------|---|--|-----------------|---|---------|---|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 19<br>日<br>(木) | ごはん                       | たこやき                             | とりにくのごまふうみ                                 | ぎゅうにゅう | クイズ3<br>たこの足は何本で<br>しょうか?<br>①6本<br>②8本<br>③10本<br><br>◇こたえはしたにあるよ<br>エネルギー kcal 652<br>たんぱく質 g 21.8<br>しつ g 18.8   | ごはん  | あげさかまぼこ         | ささかまぼこ                                    | ぎゅうにゅう  | ささかまぼこ<br>笹の形に似せたかまぼこです。明治の始めに、ヒラメの大漁が続く、その利用と保存の為に作られたとされています。<br><br>ささ ← 笹の葉<br>エネルギー kcal 609<br>たんぱく質 g 25.0<br>しつ g 17.3                    |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | ひじきのにももの                  |                                  |  | 牛乳     |   | きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの   | あつあげとはるさめのいためもの |   | 牛乳      |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | ちくわ3<br>めひじき1             |                                  | とりにく25<br>がんとどき20                          |        |   | やきぶた6<br>しおこんぶ0.8  | ささかまぼこ1こ        | ぶたにく20<br>あつあげ35<br>(とんこつスープ)5            |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆              | ごめ70                      |                                  | たこやき2こ                                     |        |   |  |                 |   |         | はるさめ8   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ♣              |                           | ホールコーン3<br>にんじん5                 |  |        |   | きりぼしだいこん2<br>ホールコーン5   |                 |   |         | しょうが0.2<br>にんにく0.2<br>たまねぎ30<br>にんじん15<br>チンゲンサイ10<br>キャベツ10<br>ほししいたけ0.3   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20<br>日<br>(金) | ごはん                       | にんじんしりしり                         | はっほうさい                                     | ぎゅうにゅう | なぞなぞ<br>まわ<br>周りをサイに囲ま<br>れながら食べる料理<br>はなあに?<br><br>◇こたえはしたにあるよ<br>エネルギー kcal 636<br>たんぱく質 g 32.1<br>しつ g 19.7  | ごはん  | スタミナそばろ         | カレーにくじゃが                                  | ぎゅうにゅう  | にぼし<br>「煮て、干したのもの」という意味から、にぼしと呼びます。カタクチイワシで作られるのが一般的です。また、カタクチイワシとどうようちいさかな同様に小さな魚を「じゃこ」と言います。<br><br>エネルギー kcal 603<br>たんぱく質 g 27.1<br>しつ g 15.5 |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | さわらのピリからダレ                |                                  |  | 牛乳     |   | スタミナそばろ  | カレーにくじゃが        |   | 牛乳      |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | まぐろあぶらづけ5<br>(とんこつスープ)2   | さわら1きれ                           | ぶたにく30<br>うずらたまご20<br>かまぼこ10<br>(とんこつスープ)5 |        |   | だいず3<br>ぶたにく25   | にぼし3            | ぶたにく30                                    |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆              | ごめ70                      |                                  |  |        |   |  |                 |   |         | じゃがいも50   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ♣              |                           | にんじん15                           | にんにく0.06                                   |        |   | えだまめ3<br>しょうが0.5<br>にんにく0.1  |                 |   |         | たまねぎ30<br>にんじん10<br>いとこんぶやく20<br>あおねぎ5  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23<br>日<br>(月) | ごはん                       | かぼちゃコロッケ                         | とうにゅうのみそ煮                                  | ぎゅうにゅう | がっこう<br>学校給食献立コンテスト<br>審査員特別賞<br>昨年度の冬休みに実施した献立コンテストの受賞献立です。11月、12月にも受賞献立が登場します。今月は、高鷲北小学校6年生 神田真優さんの献立です。<br><br>エネルギー kcal 609<br>たんぱく質 g 18.5<br>しつ g 17.8 | ごはん  | あじのあまからあんかけ     | ちゅうかふうクリームに                               | ぎゅうにゅう  | ひじき<br>海藻の仲間です。火を通すことで黒くなります。カルシウムやヨウ素等、成長に必要な栄養素が豊富に含まれています。<br><br>エネルギー kcal 671<br>たんぱく質 g 28.6<br>しつ g 18.1                                  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | こまつなとコーンのサラダ              |                                  |  | 牛乳     |   | あじのあまからあんかけ  | ちゅうかふうクリームに     |   | 牛乳      |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | とうふ15<br>とうにゅう20<br>しろみそ2 | あぶらあげ5<br>ほしわかめ0.3<br>(けずりぶし)2.5 | かまぼこ6<br>あかみそ8<br>(だしこんぶ)10.5              |        |   | めひじき1  | あじ1きれ           | ぶたにく20<br>(とりがらスープ)4<br>チーズ2<br>だっしふんにゅう2 |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆              | ごめ70                      |                                  |  |        |   |  |                 |   |         | じゃがいも50<br>なまクリーム2  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ♣              |                           | こまつな20<br>ホールコーン5                | かぼちゃコロッケ1こ                                 |        |   | えだまめ7<br>にんじん3<br>ホールコーン5  |                 |   |         | たまねぎ20<br>こまつな15<br>にんじん10<br>ほししいたけ0.3   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24<br>日<br>(火) | ごはん                       | からつきえびのからあげ                      | いそに  | ぎゅうにゅう | ふくめ煮<br>弱火で煮込み、余熱で味をしみ込ませる調理法です。里芋、大根等の野菜、干し椎茸、高野豆腐等の乾物に使われる調理法です。<br><br>エネルギー kcal 600<br>たんぱく質 g 24.6<br>しつ g 16.8   | ごはん  | ぶたにくのたつたあげ      | のむヨーグルト                                   | ぎゅうにゅう  | ハロウィン献立<br>ハロウィンは、元々、秋の収穫を祝う行事です。スープには、かぼちゃ柄のかまぼこが入っているの、探してみてください。<br><br>エネルギー kcal 600<br>たんぱく質 g 25.2<br>しつ g 14.2                            |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | こやどうふのふくめに                |                                  |  | 牛乳     |   | ぶたにくのたつたあげ   | ハロウィンスープ        |   | のむヨーグルト |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | こやどうふ6<br>(けずりぶし)0.5      | からつきえびのからあげ25                    | とりにく20<br>めひじき1.5<br>(けずりぶし)1              |        |   | ひらてん10   | ぶたにく45          | とりにく25<br>かまぼこ7<br>(とりがらスープ)10            |         |   | のむヨーグルト                   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆              | ごめ70                      |                                  |  |        |   |  |                 |   |         | たまねぎ10<br>しいたけ5<br>こんぶやく15  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ♣              |                           | えだまめ2                            |  |        |   | きりぼしだいこん1.5<br>にんじん5   |                 |   |         | たまねぎ25<br>にんじん10<br>あおねぎ5<br>ソテーたまねぎ15  |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25<br>日<br>(水) | チーズパン                     | ドレッシングサラダ                        | トマトに                                       | ぎゅうにゅう | バジル<br>ハーブの一種です。イタリアでは伝統的な食材で、イタリア料理には欠かせません。さわやかな香りと、少しの苦味が特徴です。<br><br>エネルギー kcal 624<br>たんぱく質 g 26.6<br>しつ g 24.1  | 学校給食献立コンテスト審査員特別賞<br>10/23 高鷲北小学校6年生 神田真優さん<br>考えた献立のテーマ<br>ヘルシーのこんだて<br>大豆しに含まれる食物繊維とオリゴ糖は腸内の環境を改善する働きがある所です。 |                 |   |         |   | イラストまたは写真(配膳位置を考慮してください。) |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | パジルチキン                    |                                  |  | 牛乳     |   | かぼちゃコロッケです。コーンと大豆のチキンスープです。  |                 |   |         |   | 豆乳の味口醬汁です。                |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                | とりにく40                    |                                  |  |        |   | イラストまたは写真(配膳位置を考慮してください。)  |                 |   |         |   | 豆乳の味口醬汁です。                |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ◆              | チーズパン1こ                   |                                  |  |        |   |  |                 |   |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ♣              |                           | にんにく0.1                          | チンゲンサイ25<br>にんじん5                          |        |   | たまねぎ30<br>トマト10<br>セロリー2<br>にんにく0.05   |                 |   |         |   |                           |  |  |  |  |  |  |  |  |

|               |            |         |        |                 |          |           |      |         |       |       |      |        |       |
|---------------|------------|---------|--------|-----------------|----------|-----------|------|---------|-------|-------|------|--------|-------|
|               | エネルギー kcal | たんぱく質 % | しつ %   | ナトリウム (食塩相当量) g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | ビタミン    |       |       |      | 食物繊維 g | 亜鉛 mg |
|               |            | ※1      | ※2     |                 |          |           |      | A μgRAE | B1 mg | B2 mg | C mg |        |       |
| 栄養摂取基準        | 650        | 13~20%  | 20~30% | 2未満             | 350      | 50        | 3.0  | 200     | 0.4   | 0.4   | 25   | 4.5以上  | 2.0   |
| 10月分<br>平均栄養量 | 631        | 16.2    | 27.2   | 2.1             | 372      | 84        | 3.6  | 277     | 0.4   | 0.5   | 22   | 3.3    | 3.0   |

※1 摂取エネルギー全体の13~20% ※2 摂取エネルギー全体の20~30%

**クイズ1**  
こたえは ③蒸す です。  
「せいろ」と呼ばれる道具や蒸し器で作りします。

**クイズ2**  
こたえは ①豆腐 です。  
水を抜いた豆腐に、にんじん、椎茸、昆布等の具材を混ぜ、揚げて作りします。

**クイズ3**  
こたえは ②8本 です。  
たこ焼きには、足の部分を使用されることが多いです。イカは10本足です。

**なぞなぞ**  
こたえは 八宝菜 です。  
周り(八方)にサイ(菜)がいるからです。