

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上	2.0 未満
10月分 平均栄養量	596	24.6 (16.5%)	19.0 (28.7%)	300	77	2.5	157	0.50	0.53	23	4.9	2.1

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆7日(金)のブルーベリータルトは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、北海道産おぼろぎを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆17日(月)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。

今月の地場野菜

ほしいたけ
しろねぎ

かたのし のうか かた
交野市の農家の方が
こころをこめて作って下さいました。
感謝して食べましょう。

5日(水)は小学校運動会予備日のため、
ブランパンを提供します。
代わりに6日(木)はご飯を提供します。



献立表のアレルギー表示について

- ・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。
- ・14日(金)と28日(金)の は、アレルギー対応食を表しています。
- ・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

3日	4日	5日	6日	7日
<p>カムジャタン</p> <p>ぶたにく 25 じゃがいも 55 たまねぎ 30 キャベツ 20 にんじん 15 にら 5 しろねぎ 5 つちしょうが 0.3 にんにく 0.05 あかみそ 1 小麦こいくちしょうゆ 4 さとう 1.6 しお 0.1 みりん 0.6 コチジャン 0.4 なたねあぶら 0.2 チキンスープ 3 みず 40</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>切干大根のサラダ</p> <p>とりほぐしみ 15 きゅうり 5 きりぼしだいこん 5 小麦うすくちしょうゆ 1.3 す 1.7 さとう 0.4 しお 0.08 なたねあぶら 1.3</p> <p>スープ煮</p> <p>ミニウインナー 25 だいこん 30 たまねぎ 35 キャベツ 35 にんじん 15 セロリ 0.5 やさいブイヨン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 しお 0.4 みず 40</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>野菜コロッケ</p> <p>小麦 やさいコロッケ (50g) 1コ なたねあぶら 10</p> <p>ポークカレー</p> <p>ぶたにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 フルンビュール 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85</p> <p>りんごジュース 1本</p>	<p>豆腐のすまし汁</p> <p>とうふ 25 かたかまぼこ(もみじ) 5 たまねぎ 30 えのきたけ 10 あおねぎ 5 小麦うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>れんこんのはさみ揚げ</p> <p>小麦 れんこんのはさみあげ (40g) 1コ なたねあぶら 8</p> <p>昆布の佃煮</p> <p>ほそぎりこんぶ 2.3 さとう 3.3 小麦こいくちしょうゆ 2.4 みりん 1 おさけ 1 みず 3</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>生姜煮</p> <p>ぶたにく 20 やさいてん 20 こんにやく 15 じゃがいも 50 たまねぎ 35 にんじん 5 つちしょうが 0.5 さとう 1.8 小麦うすくちしょうゆ 3.8 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40</p> <p>さばの柚香焼き</p> <p>さばきりみ (30g) 1コ なたねあぶら 0.1 おさけ 2.7 みりん 0.4 小麦うすくちしょうゆ 1 ゆずかじゅう 1</p> <p>ブルーベリータルト(25g) 1コ</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>

10日	11日	12日	13日	14日
<p>スポーツの日</p> <p>給食費口座振替のお知らせ</p> <p>振替日 4期 10月27日(木)</p> <p>前日までに、口座の残高 確認をお願いいたします。</p>	<p>さつまいものクリームシチュー</p> <p>とりにく 15 しろいげんまめ 10 さつまいも 40 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.5 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンブイヨン 10 小麦 ホワイトベース 32 乳 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 みず 40</p> <p>キャベツのオイスターソース炒め</p> <p>ぶたにく 20 キャベツ 30 たまねぎ 10 かきあぶら 1.3 しお 0.1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.2</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>エリンギのみそ汁</p> <p>あぶらあげ 5 じゃがいも 20 たまねぎ 25 エリンギ 12 にんじん 5 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>さけのしおやき (40g) 1コ なたねあぶら 0.1</p> <p>ひじきの炒め煮</p> <p>ひらてん 10 めひじき 2 にんじん 5 おさけ 1 みりん 1.8 小麦 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.6 なたねあぶら 0.2</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>ベジタスープ</p> <p>ベーコン 15 だいこん 30 キャベツ 30 もやし 10 にんじん 5 あおねぎ 5 しろワイン 1 やさいブイヨン 10 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80</p> <p>チキンカツ</p> <p>小麦 チキンカツ (50g) 1コ なたねあぶら 10 ウスターソース 2.5</p> <p>④ミルメーク 1コ</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>えび入り高野豆腐の含め煮</p> <p>こうや豆腐 9 とりにく 20 ちくわ 10 えび むきえび 10 たまねぎ 40 にんじん 5 こまつな 5 ほしいたけ 0.3 おさけ 1 しお 0.1 さとう 2.1 小麦 うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 50</p> <p>はくさいの塩昆布炒め</p> <p>ぶたにく 25 はくさい 35 小麦 うすくちしょうゆ 0.1 小麦 しおこんぶ 1.2 なたねあぶら 0.2</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>