



月	火	水	木	金
14日 スポーツの日  いろいろな食べ物食べて 元気な体をつくろう!	15日 減量レーズンパン しょうゆラーメン 小麦 やきぶた 15 なるとかまぼこ 5 キャベツ 20 もやし 10 にんじん 10 あおねぎ 5 チキンスープ 20 ポークパイオン 10 みりん 1 おさけ 1.5 こしょう 0.03 さとう 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 4 しお 0.1 けずりぶし 1 みず 80 (乳)牛乳 1本	16日 ご飯 しょうがに さばの柚香焼き ぶたにく 25 ひらてん 20 こんにやく 10 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 (乳)牛乳 1本	17日 米粉パン ビーンズシチュー ポテトサラダ ぶたにく 25 ミックスビーンズ 10 レンズまめ 10 たまねぎ 45 にんじん 15 マッシュルーム 10 ポークパイオン 10 小麦 デミグラスソース 30 あかワイン 1.5 ローリエ 0.02 こしょう 0.03 トマトケチャップ 6 とんかつソース 3 しお 0.3 なたねあぶら 0.2 小麦 こむぎこ 0.5 みず 40 (乳)牛乳 1本	18日 ご飯 春雨スープ タッカルビ 小麦 やきぶた 15 りょくとろはるさめ 5 たまねぎ 20 はくさい 20 にんじん 5 あおねぎ 5 エリンギ 10 おさけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100 とりにく 30 キャベツ 25 たまねぎ 10 にら 5 つちしょうが 0.5 にんにく 0.05 コチジャン 0.5 おさけ 1 みりん 1 こしょう 0.03 しお 0.15 さとう 0.2 小麦 こいくちしょうゆ 1 トマトケチャップ 5 なたねあぶら 0.2

21日 ご飯 すき焼き ぎゅうにく 20 とうふ 40 いとこんにやく 10 はくさい 45 たまねぎ 30 にんじん 5 しめじ 10 しろねぎ 10 おさけ 1 しお 0.1 さとう 4 小麦 こいくちしょうゆ 6 なたねあぶら 0.2 みず 20 (乳)牛乳 1本	22日 減量ココアパン ペンネの ミートソース煮 ぎゅうミンチ 25 小麦 ミニペンネ 25 たまねぎ 50 にんじん 10 セロリ 0.5 パセリ 0.5 トマトみずに カレーこ 20 トマトケチャップ 20 ウスターソース 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本	23日 コッペパン チキンカレー わかめサラダ とりにく 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 ブルーニョール 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 みかんジュース 1本	24日 ご飯 さつまいもの みそ汁 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.3 さつまいも 35 はくさい 15 たまねぎ 15 にんじん 5 かんそうだいこんぼ 0.5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	25日 ご飯 かきたま汁 キムチ炒め とりにく 20 卵 たまご 20 かまぼこ 10 たまねぎ 25 えのきたけ 5 にんじん 5 こまつな 5 みそ 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 5 けずりぶし 1.7 でんぶん 0.3 みず 100 ぶたにく 20 はくさいキムチ 10 キャベツ 10 にら 5 つちしょうが 0.2 きりぼしだいこん 3 にんにく 0.02 チキンスープ 0.3 おさけ 0.2 さとう 0.5 しお 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 なたねあぶら 0.2
---	---	--	--	---

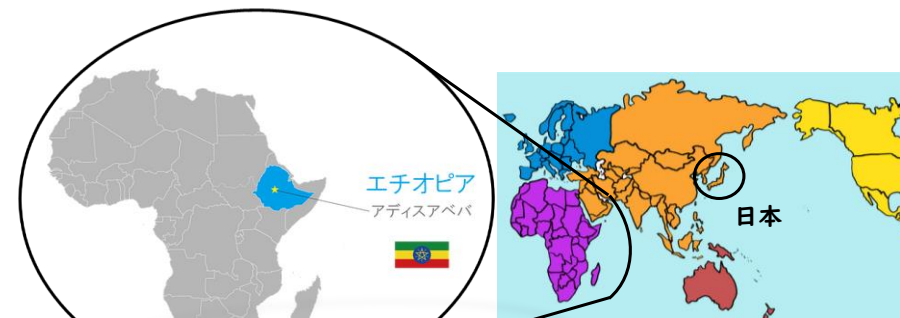
28日 ご飯 八宝菜 ぶたにく 20 ちくわ 15 キャベツ 40 たまねぎ 35 にんじん 10 チンゲンサイ 10 きりぼしだいこん 5 おさけ 1 かきあぶら 1.1 チキンスープ 1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 みず 15 (乳)牛乳 1本	29日 コッペパン 野菜スープ チキンカツ ベーコン 15 じゃがいも 30 キャベツ 20 たまねぎ 20 にんじん 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 やさいパイオン 10 こしょう 0.03 しお 0.6 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 85 (乳)牛乳 1本	30日 ご飯 鶏肉と根菜の みそ汁 ぶりの照り焼き きんぴらごぼう とりにく 15 あぶらあげ 5 じゃがいも 30 だいこん 20 あおねぎ 5 にんじん 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 ぶたにく 10 つきこんにやく 10 にんじん 5 ささがきごぼう 15 みりん 0.5 さとう 0.8 小麦 こいくちしょうゆ 1.8 なたねあぶら 0.1 (乳)牛乳 1本	31日 ブランパン さつまいもの クリームシチュー キャベツの オイスターソース炒め とりにく 15 小麦 マカロニ 10 しろいげんまめ 10 さつまいも 30 かきあぶら 1.3 たまねぎ 30 にんじん 10 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 チキンパイオン 10 乳・ホワイトベース 32 小麦 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 小麦 こむぎこ 1 みず 40 (乳)牛乳 1本	10月27日から11月9日は 読書週間 読書の秋！ 食欲の秋！ この機会に食をテーマにした本を読んでみませんか？  こちらのQRコードから、給食献立写真とお話(本)紹介にアクセスできます。
---	---	--	--	--

世界の料理を知ろう!

万博国際交流プログラムの一環で、エチオピアのアーティストの方が交野市にいらっしゃいます。そのことを記念して、10月11日にエチオピア料理の「クックル」が給食に登場します。クックルは、玉ねぎがたっぷり入ったスープに、ターメリックというスパイスを入れて作ります。

エチオピアについて

日本とは時差が6時間あります。様々な民族の人が暮らしています。エチオピアはコーヒーが有名で、世界で5番目に多く作られています。300万年前の遺跡があり、自然も多い国です。



11/9(土)「親子で学ぶ だし教室」を開催!

鯉節の手削りをして、削りたての花かつおの香りや味を感じたり、花かつおで出汁をとり、和食のベースになるうまみを感じてもらおうなど、五感を通した体験をしてみませんか。

開催日 令和6年11月9日(土) 10時~(受付開始9時半)

場所 おりひめ給食センター2F 多目的室

対象 交野市在住の小学4年生~中学3年生とその保護者
中学生2人の申込に関しては、生徒のみの参加も可能

募集人数 16組32名(抽選)

応募方法 ロゴフォーム(右のQRコードから)

応募期間 10/11(金)~10/18(金)

参加費用 1組300円(材料費、保険代として)

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物

※かつお節削り体験、試食(自分で削った花かつおをごはんにかけて試食)

