

小学校給食献立表

第384号
泉大津市教育委員会

令和5年度

9月分

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
1 金	ごはん 牛乳 すき焼き もやしのごま酢炒め	牛乳 牛肉	ちくわ 豆腐	ごはん ごま油 サラダ油	白ごま ふ	にんじん 白ねぎ こんにゃく 白菜	三度豆 えのきたけ ごぼう たまねぎ	えのきたけ ごぼう たまねぎ	
4 月	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	牛乳	牛肉	麦ごはん サラダ油	小麦粉 じゃがいも	にんじん グリーンピース クループ パイン みかん 寒天	クチャップ りんご たまねぎ		
5 火	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のキムチ煮 春巻	牛乳 豚肉	豆腐	ごはん 天ぷら油	ごま油 春巻	白菜 たまねぎ にんじん たけのこ りんご ピーマン しょうが たまねぎ	白菜キムチ りんご ピーマン しょうが たまねぎ		
6 水	減量ごはん 発酵乳 きざみうどん ゴーヤチャンプルー	発酵乳 うすあげ 豆腐	鶏肉 ベーコン 花かつお	減量ごはん ごま油	うどん 白ごま	ごぼう 白菜 ごま油 たまねぎ	にんじん ごぼう たまねぎ		
7 木	黒糖米粉パン 牛乳 ABCスープ パジルポーク	牛乳 ハム	豚肉	黒糖米粉パン じゃがいも サラダ油	オリーブ油 マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ	パジルペースト キャベツ		
8 金	ツナの炊き込みごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 八幡巻	牛乳 豆腐 八幡巻	まぐろ油漬 かまぼこ	アルファ化米 白ごま	クリスタル ふ	しめじ 小松菜 たまねぎ	青ねぎ にんじん ごぼう		
11 月	ごはん 発酵乳 肉団子の煮物 じゃこピーマン	発酵乳 平天	ミートボール ちりめんじゃこ	ごはん サラダ油 白ごま		しいたけ たまねぎ 青ねぎ たけのこ	ごぼう にんじん ピーマン 糸こんにゃく		
12 火	玄米ごはん 牛乳 田舎汁 鶏肉の唐揚げ ぶりかけ	牛乳 ちくわ みそ	豆腐 鶏肉	玄米ごはん 里いも 天ぷら油	片栗粉	えのきたけ にんじん たまねぎ 土しよが	太もやし 青ねぎ		
13 水	減量ごはん 牛乳 塩コーンラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	牛乳 焼豚	豚肉	減量ごはん コーン ごま油	中華麺 サラダ油	青ねぎ にんじん たまねぎ エリンギ	キャベツ たまねぎ しょうが えんどう パプリカ		
ときめき	ごはん ごまみそ椀 秋鮭の塩焼き 地鶏と大豆の照り煮	みそ わかめ オーガニックみそ 鶏肉 大豆		ごはん 炒りすりごま 片栗粉	サラダ油	しいたけ しいたけ 土しよが	白ごま 白ねぎ		
14 木	ごはん 牛乳 チキンと冬瓜のスープ アドボ ミニフィッシュ	牛乳 豚肉	チキン ミニフィッシュ	ごはん じゃがいも	サラダ油	たまねぎ とうがね にんにく ローリエ	にんじん 白ねぎ 土しよが		
15 金	ごはん 牛乳 呉汁 さわらのからし醤油かけ ぶりかけ	牛乳 うすあげ みそ	豆腐 大豆	ごはん 片栗粉	天ぷら油	にんじん 大根 白ねぎ	こんにゃく 青ねぎ		
19 火	ごはん 牛乳 呉汁 さわらのからし醤油かけ ぶりかけ	牛乳 うすあげ みそ	豆腐 大豆	ごはん 片栗粉	天ぷら油	にんじん 大根 白ねぎ	こんにゃく 青ねぎ		
20 水	減量ごはん 牛乳 インディアンスパゲティ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 海藻ミックス まぐろ油漬		減量ごはん サラダ油	スパゲティ	たまねぎ ピーマン きゅうり	にんじん しめじ		
21 木	ごはん 発酵乳 くすきりと鶏肉の煮物 ちくわとごぼうのきんぴら	発酵乳 鶏肉	豆腐 ちくわ	ごはん ごま油	白ごま くすきり	たまねぎ 白菜 ごぼう	にんじん 青ねぎ こんにゃく		
22 金	チャーハン 牛乳 スーミータン しゅうまい	牛乳 ハム	豚肉 しゅうまい	アルファ化米 ホールコーン 片栗粉	クリスタル サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ にんにく もやし	青ねぎ 土しよが にら		
25 月	ごはん 牛乳 関東煮《卵除去可能》 わかめの酢の物	牛乳 すじ肉 厚揚げ うすあげ わかめ	牛肉 ちくわ ごぼう サラダチキン	ごはん 片栗粉	じゃがいも	こんにゃく 大根 きゅうり	大根		
26 火	玄米ごはん 牛乳 ハヤシライス ウインナーと枝豆のソテー	牛乳 ウインナー	豚肉	玄米ごはん サラダ油 ホールコーン	小麦粉 パプリカ	にんにく たまねぎ セロリ パプリカ	にんじん しめじ グリーンピース ケチャップ 枝豆		
27 水	減量ごはん 発酵乳 ちゃんごうどん いそ煮	発酵乳 うすあげ 大豆	鶏肉 ひじき ちくわ	減量ごはん サラダ油	うどん	にんじん 青ねぎ	白菜 ごぼう		
ときめき	ごはん テンジャンチゲ ピビンバ(具) チヂミ	あさり 削り粉 牛肉	豆腐 オーガニックみそ	炒りすりごま ごま油 チヂミ	ごはん	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ 小松菜	にんじん にら セロリ たまねぎ	にんにく	
29 金	ごはん 牛乳 月見だんご汁 里いものそぼろ煮 お月見ゼリー	牛乳 合ミンチ	かまぼこ	ごはん 里いも 片栗粉	白玉餅 サラダ油 お月見ゼリー	ごぼう しいたけ こんにゃく 三度豆	にんじん 大根 青ねぎ 土しよが		
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	611Kcal	23.1g	27%	345mg	2.9mg	181μgRAE	0.37mg	0.42mg	20mg

(9月分給食予定回数 20回)

生活リズムを考えよう



規則正しい生活を送ることができていますか？
生活リズムを整えるためには、早寝早起きを心がけるとともに「朝・昼・夕」の3食をきちんと食べることが大切です。
まだまだ暑い日が続く、食欲が落ちてバテやすくなる時期です。朝ごはんをしっかり食べてから登校しましょう。

ときめき給食の紹介

★ 9月14日「孫は(わ)優しい(長寿献立)」
①「豆類」②「ごま」③「わかめ」④「野菜」
⑤「魚」⑥「しいたけ」⑦「いも」健康寿命をのばすために、食事に取入れたい食材です。
その頭文字をとった、覚えやすい食育ワードが「まごは(わ)やさしい」です

★ 9月28日「ミネラルたっぷり給食①(韓国料理)」
鉄分やカルシウムなど「ミネラル(無機質)」を多く含む食材を使った献立です。ミネラルは、私たちの体にとってとても重要な役割があります。

★ 10月12日「ミネラルたっぷり給食②(和食)」
ミネラルたっぷり第二弾。くじらしじみなどミネラルたっぷりな食材を使っています。毎日を元気に過ごすためにとても大事な栄養です。

★ 10月26日「秋野菜と秋刀魚」
秋刀魚、菜、さつまいも、れんこん、ごぼう、きのこ類など、秋の味覚を使った献立です。秋が旬の食べ物には、おいしいものがたくさんありますね。

食育の日献立の紹介

★ 9月(19日実施予定) 呉汁(群馬県)
★ 10月(19日実施予定) かつおのみそ煮(高知県)

いずみおとし
泉大津市ホームページからも
献立表を確認いただけます。

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

令和5年度

10月分

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き							
		血や肉や骨を作る		熱や力のもとになる		体の調子を整える			
2 月	ごはん 牛乳 切干大根のみそ汁 揚げ鶏の照り煮	牛乳 鶏肉	豆腐 うすあげ	ごはん 天ぷら油	片栗粉	にんじん たまねぎ 切干大根	しいたけ 小松菜 三度豆		
3 火	麦ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	牛乳	牛肉	麦ごはん サラダ油	小麦粉 じゃがいも	にんじん グリーンピース りんご みかん たまねぎ	ケチャップ パイン たまねぎ グリーンピース		
4 水	減量ごはん 牛乳 チャンポンメン もやしとにらの炒め物	牛乳 豚肉	焼豚	減量ごはん 中華麺	ごま油 サラダ油	にら たまねぎ しょうが たまねぎ	キャベツ たまねぎ		
5 木	ごはん 発酵乳 さつまいもと鶏肉の煮物 きゅうりと大根のひたひた ぶりかけ	発酵乳 ちくわ	鶏肉 粉かつお	ごはん ごま油	さつまいも	にんじん 三度豆 きゅうり	たまねぎ こんにゃく 大根		
6 金	ツナピラフ 牛乳 豆乳チャウダー ウインナー	牛乳 鶏肉 ウインナー	まぐろ油漬 豆乳	アルファ化米 サラダ油 小麦粉	クリスタル ホールコーン	にんじん しめじ たまねぎ	枝豆		
10 火	玄米ごはん 牛乳 とりすき ちくわとピーマンのマヨネーズ炒め ブルーベリーゼリー	牛乳 豆腐	鶏肉 ちくわ	玄米ごはん サラダ油 くすきり 1/2kgマヨネーズ	アルファ化米 ホールコーン ブルーベリーゼリー	白菜 たまねぎ こんにゃく にんじん しいたけ えのきたけ ごぼう 青ねぎ	ピーマン こんにゃく にんじん		
11 水	減量パン 牛乳 ナポリタンスパゲティ イタリアンサラダ	牛乳 ベーコン	まぐろ油漬	減量パン スパゲティ	サラダ油	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり たまねぎ	しめじ パセリ たまねぎ		
ときめき	ごはん ミネラルたっぷりみそ汁 切干大根の炒め物 佃煮	豆腐 うすあげ 削り粉 オーガニックみそ 平天 くじら 佃煮		ごはん 小麦粉 天ぷら油	ごま油 サラダ油	にんじん 小松菜 ごぼう 切干大根	えのきたけ 青ねぎ 土しよが		
13 金	ごはん 発酵乳 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	発酵乳 豆腐	合ミンチ みそ	ごはん ラー油	ごま油 片栗粉	たまねぎ にら しょうが えんどう きゅうり	にんじん		
条東小のみ	コッパン 牛乳 ハッシュドビーフ 三色ソテー	牛乳 ウインナー	牛肉	パン 小麦粉	サラダ油 ホールコーン	にんにく たまねぎ しめじ セロリ グリーンピース トマト ピーマン ケチャップ			
16 月	ごはん 牛乳 春雨スープ ルーローハン	牛乳 豆腐	ハム 豚肉	ごはん 春雨 サラダ油	ごま油 片栗粉	にんじん しいたけ 白ねぎ しょうが にんにく	デンゲンサイ たまねぎ にら		
17 火	減量ごはん 牛乳 かやくうどん ひじき豆 ミニフィッシュ	牛乳 かまぼこ うすあげ ミニフィッシュ	鶏肉 大豆 ひじき	減量ごはん サラダ油	うどん	しいたけ 青ねぎ こんにゃく	白菜 にんじん		
18 水	ごはん 発酵乳 沢煮椀 かつおのみそ煮	発酵乳 豚肉 みそ	うすあげ かつお	ごはん 片栗粉		ごぼう 大根 白ねぎ 土しよが	にんじん 小松菜 たけのこ		
20 金	鶏ごぼうごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 甘辛肉団子	鶏肉 豆腐 わかめ ミートボール	牛乳 うすあげ みそ	アルファ化米 片栗粉	クリスタル	にんじん しめじ たまねぎ	ごぼう グリーンピース 青ねぎ		
条東小以外	コッパン 牛乳 ハッシュドビーフ 三色ソテー	牛乳 ウインナー	牛肉	パン 小麦粉	サラダ油 ホールコーン	にんにく たまねぎ しめじ セロリ グリーンピース ピーマン ケチャップ			
23 月	玄米ごはん 発酵乳 うす玉茸《卵除去可能》 きゅうりの酢の物	発酵乳 鶏肉 わかめ	うすあげ ちりめんじゃこ	玄米ごはん 片栗粉	サラダ油	しいたけ たまねぎ 青ねぎ	白菜 にんじん きゅうり		
24 火	減量ごはん 牛乳 しょうゆラーメン ひじきの中華炒め	牛乳 ひじき	豚肉 焼豚	減量ごはん サラダ油	中華麺 ホールコーン ごま油	もやし にんじん しょうが たまねぎ にんにく デンゲンサイ	青ねぎ たまねぎ にんにく		
ときめき	ごはん 秋野菜のみそ汁 さんまの蒲焼き くりとさつまいもの黒糖煮	オーガニックみそ さんま		ごはん 天ぷら油	片栗粉 くり 黒砂糖	にんじん れんこん たまねぎ こんにゃく	えのきたけ ごぼう 青ねぎ		
26 木	ごはん 牛乳 大根とベーコンの煮物 もやしとツナの和風炒め ぶりかけ	牛乳 まぐろ油漬	ベーコン	ごはん サラダ油	じゃがいも	大根 たまねぎ ホールコーン 三度豆	にんじん デンゲンサイ たまねぎ 太もやし 土しよが		
27 金	ごはん 牛乳 小芋椀 焼肉炒め	牛乳 うすあげ 牛肉	かまぼこ 牛肉	ごはん 片栗粉 ごま油	里いも 白ごま	にんじん 小松菜 たまねぎ ピーマン	大根 青ねぎ 太もやし にんにく 土しよが		
30 月	オリパン 牛乳 パンキンポタージュ チキンのラタトゥーユかけ	牛乳 豆乳	ベーコン 鶏肉	オリパン クリームコーン オリーブ油	サラダ油	かぼちゃ たまねぎ にんじん 粉パセリ グリーンピース スウィート パプリカ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 粉パセリ グリーンピース にんにく トマト ケチャップ		
給食1回あたりの 栄養基準量	エネルギー 650Kcal	たんぱく質 24.0g	脂肪 30%以下	カルシウム 350mg	鉄 3.0mg	ビタミンA 200μgRAE	ビタミンB1 0.40mg	ビタミンB2 0.40mg	ビタミンC 25mg
今月の栄養量	530Kcal	22.8g	31%	352mg	2.49mg	186μgRAE	0.37mg	0.46mg	22mg

(10月分給食予定回数 20回)