

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 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	600	24.5 (16.3%)	19.8 (29.7%)	306	77	2.4	172	0.53	0.53	20	5.3	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。
- ◆25日(月)のさつまいもと栗のタルトは、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、北海道産おぼろづきを使用しています。
- ◆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。
- ◆18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。

**今日の地場野菜**

ピーマン ほししいたけ

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くださいました。  
かんじや た  
感謝して食べましょう。

6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7日(木)は五目ご飯を提供します。



**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、その旨を表記してあります。
- ・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。
- ・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。
- ・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。
- ・8日(金)と22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。

1日		麦ご飯
<b>豚肉とチンゲンサイの炒め物</b>		<b>揚げぎょうざ</b>
ぶたにく	25	小麦 あげぎょうざ (18g×) 2コ
ちくわ	15	なたねあぶら 7.2
チンゲンサイ	35	
キャベツ	35	
たまねぎ	30	
にんじん	5	
つちしょうが	0.5	
チキンスープ	1	
かきあぶら	0.8	
こしょう	0.03	
小麦 うすくちしょうゆ	1	
しお	0.5	
なたねあぶら	0.2	
でんぷん	0.8	
みず	15	
(乳)牛乳	1本	

4日	5日	6日	7日	8日
<b>4日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>5日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>6日</b> りんごジュース 1本	<b>7日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>8日</b> 小麦(乳)牛乳 1本
<b>麦ご飯</b> 絹厚揚げのみそ汁 きぬあつあげ 20 じゃがいも 20 エリンギ 12 だいこん 20 にんじん 5 あおねぎ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100	<b>麦ご飯</b> 焼肉風炒め ぎゅうにく 30 たまねぎ 30 にんじん 5 ピーマン 5 にんにく 0.03 りんごピューレ 2 おさけ 0.5 かきあぶら 0.25 みりん 0.5 こしょう 0.01 小麦 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 しお 0.1 なたねあぶら 0.2	<b>小麦(乳)コッペパン</b> スープ煮 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 セロリー 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 小麦 うすくちしょうゆ 0.9 みず 40	<b>小麦(乳)ブランパン</b> 野菜コロッケ 小麦 やさいコロッケ (60g) 1コ なたねあぶら 12	<b>小麦(乳)五目ご飯</b> 肉じゃが ぎゅうにく 20 つきこんにやく 20 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 10 むきえだまめ 5 みりん 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4.5 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40
<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>りんごジュース 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>

11日	12日	13日	14日	15日
<b>11日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>12日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>13日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>14日</b> 小麦(乳)牛乳 1本	<b>15日</b> 小麦(乳)牛乳 1本
<b>麦ご飯</b> 醤油ラーメン 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 しろねぎ 5 チキンスープ 20 ポークブイヨン 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 0.15 けずりぶし 1 みず 80	<b>麦ご飯</b> ラーメンの類 小麦 ラーメンのめん 40 なたねあぶら 0.3	<b>麦ご飯</b> けんちん汁 豆腐 15 あぶらあげ 5 だいこん 20 にんじん 10 あおねぎ 5 しめじ 10 ささがきごぼう 10 みりん 1 小麦 こいくちしょうゆ 5 しお 0.05 ごまあぶら 0.2 けずりぶし 1.7 みず 100	<b>麦ご飯</b> まぐろの甘辛揚げ まぐろかくぎりでんぷんつき 45 なたねあぶら 9 つちしょうが 0.01 さとう 1.1 みりん 1.6 おさけ 1.1	<b>麦ご飯</b> チリコンカン ぶたミンチ 20 だいずみずに 15 ひよこまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 40 にんじん 10 ローリエ 0.02 なたねあぶら 0.1 こしょう 0.02 さとう 0.5 しお 0.1 小麦 こいくちしょうゆ 2 カレーこ 0.2 トマトケチャップ 10 オールスパイス 0.02 みず 35
<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>	<b>小麦(乳)牛乳 1本</b>