## 家庭数

## 【献立の記号は、◎行事食、◆旬の食材・献立、●大阪万博給食 (今月はオーストラリア、大阪府) 、◇おはなし給食です。】

おおとしょう にほん もり きゅうしょく ほん とうじょう りょうり しょくざい と い

	<b>\$</b> 1	0月22日から1	1月2	21日は、大戸小「本の森まつり」です	。給食では、本に登場する	ッキュット という	おはなし給食」が登場します。お楽し	)みに!	۵
	曜	主食	牛乳	こんだて お か ず	おもに体をつくるもとになる 食品(あか)	おもにエネルギーのもとにな る食品(き)	おもに体の調子を 整える食品(みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	水	むぎごはん	#1	うましおにくじゃが こまつなとわかめのサラダ りんご◆	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ さとう あぶら しらたき ごま じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん こねぎ こまつな きゅうり とうもろこし りんご	569	18.2
2	木	むぎごはん	#1	ホキのやくみソースかけ さわにわん やさいのごまみそあえ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく みそ なまあげ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん しらたき ごま	ねぎ にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん キャベツ りょくとうもやし こまつな	576	25.2
3	金	いちご あげパン (コッペパン)	41	ポークビーンズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ かいそう だいす	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり とうもろこし	620	25.2
6	月	むぎごはん	<b>48</b>	<10/6は十五夜・お月見献立> さんまのかばやき◆ つきみだんごじる◎ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう とりにく さんま	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん しらたまもち さといも	にんじん だいこん こまつな りょくとうもやし キャベツ きゅうり あかしそ	605	21.7
7	火	むぎごはん (コシヒカリ◆)	<b>#8</b>	やきのり すきやきふうに わかめサラダ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま しらたき	にんじん はくさい しめじ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	535	24.6
8	水	やきぶた チャーハン	<b>#1</b>	こもちししゃもフライ たまごいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう やきぶた かまぼこ ししゃも たまご	こめ あぶら さとう ごま パンこ でんぷん	にんじん にんにく しょうが りょくとうもやし こまつな えのきたけ ねぎ ほうれんそう たまねぎ	579	24.3
9	木	むぎごはん	<b>41</b>	<10/10は目の愛護デー ・目に良い栄養たっぷり献立> さけのもみじやき◎◆ かぼちゃのみそしる◎ にんじんとこまつなのサラダ◎	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ むぎ あぶら マヨネーズ (卵不使用) ごま	にんじん かぼちゃ たまねぎ ねぎ ほうれんそう こまつな きゅうり とうもろこし	600	26.6
10		ツイストパン (乳不使用)	<b>41</b>	<大阪万博給食・ オーストラリアの料理> てづくりミートパイグラタン● ひよこまめのスープに● スポーツの日	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ ベーコン ひよこまめ	ツイストパン あぶら パイシート こむぎこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム ねぎ セロリ トマト にんにく キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たもぎたけ	666	26.1
14		きつねうどん <b>●</b> (じごなうどん)	48	<大阪万博給食・大阪府> てづくりおこのみあげ● なめたけあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ ちくわ あおのり かつおぶし	じごなうどん さとう あぶら こめこ でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ しょうが こまつな はくさい りょくとうもやし	646	24.7
15	水	むぎごはん	<b>41</b>	しせんどうふ はるさめサラダ アーモンドフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま はるさめ アーモンドフィッシュ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく だいこん きゅうり こまつな	572	25.7
16	木	ソイどん (むぎごはん)	<b>41</b>	ひじきいりいそかあえ みそしる	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ ベーコン とうふ のり ひじき わかめ みそ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	あおピーマン こまつな ねぎ りょくとうもやし にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	578	25.0
17	金	チュモッパふう まぜごはん	<b>49</b>	ホキのヤンニョムソース トックスープ	ぎゅうにゅう やきぶた ホキ とりにく のり	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま トック	ねぎ はくさいキムチ だいこん にんにく チンゲンサイ たまねぎ にんじん えのきたけ	600	27.0
18 20	土月			土曜授業の日 振替休業日	10月21日 (火) は就学	がくじけんこうしんだん 色時健康診断ですが、給食を食/	、る日です。給食小袋を忘れずに持って	きましょ	う。
21	火	セルフフィッシュ バーガー (こどもパン)	<b>#1</b>	セルフフィッシュバーガー (たらポーションフライ) カラフルソテー	ぎゅうにゅう たら ベーコン	こどもパン あぶら でんぷん パンこ	こまつな たまねぎ キャベツ にんじん にんにく	543	22.0
22	水	むぎごはん	41	<「つきよのキャベツくん」より> トンカツ・ソースかけ◇ ボイルキャベツ◇ さつまじる◆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さつまいも パンこ こんにゃく でんぷん	キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	577	20.5
23	木	だいずいり ひじきごはん	<b>41</b>	わかさぎのカリカリフライ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だいず わかさぎ とうふ たまご ひじき わかめ	こめ あぶら さとう パンこ でんぷん こんにゃく こむぎこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ しょうが だいこん	568	23.1
24	金	むぎごはん	<b>41</b>	なまあげとさといものごまみそに◆ こまつなのツナあえ	ぎゅうにゅう なまあげ とりにく まぐろ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく さといも	にんじん だいこん ごぼう こまつな とうもろこし りょくとうもやし キャベツ	578	25.0
27	月	こぎつねずし	<b>49</b>	< 「サラダでげんき」より> さばのしおやき りっちゃんのげんきサラダ◇	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ハム かつおぶし さば	こめ さとう あぶら ごま	にんじん かんぴょう キャベツ きゅうり とうもろこし さやいんげん しょうが	614	24.4
28	火	むぎごはん	<b>49</b>	たまごどん きなこのおふラスク わふうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず わかめ やきふ きなこ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり だいこん	641	25.8
29	水	たんたんめん (ちゅうかめん)	<b>41</b>	12012709 29	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり りょくとうもやし とうもろこし	596	26.7
30	木	むぎごはん (コシヒカリ <b>◆</b> )	<b>49</b>	くつぼみの日献立> ポークカレー つぼみサラダ© いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	こめ むぎ さとう あぶら マーガリン こむぎこ じゃがいも いちごヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり ブロッコリー キャベツ とうもろこし	629	20.9
31	金	はちみつパン (乳不使用)	<b>41</b>	<ハロウィン献立> パンプキンシチュー◎ ホキのこうそうフライ ひじきのマリネ◎	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ひじき ベーコン チーズ	はちみつパン あぶら こむぎこ バター パンこ さとう でんぷん ごま	たまねぎ かぼちゃ きゅうり だいこん にんじん バジル にんにく セロリ	664	28.5

<sup>&</sup>lt;おしらせ>献立は天候や納品状況などにより変更となることがあります。あらかじめこうまください。 <たとう。 <児童のみなさんへ>給食小袋は毎日持ち帰り、きれいなものを持ってきましょう。使った給食着は週末に持ち帰り、洗濯しましょう。