令和４年10月分　小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

3（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

マーボーどうふ

とうふ(冷)	70	赤
ぶたにく	25	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
たけのこ(水煮)	7	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つちしょうが	0.5	緑
テンメンジャン	2	
赤みそ	2	赤
とりガラスープ	1.5	
こい口しょうゆ	4	
さとう	1	黄
りょうりしゅ	1	
トウバンジャン	0.1	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.02	
こしょう	0.02	
でんぷん	1.5	黄
ごまあぶら	0.3	黄
こめあぶら	0.5	黄
水	30	

バンサンスー

はるさめ	5	黄
とりささみ	10	赤
キャベツ	20	緑
にんじん	5	緑
ホールコーン	5	緑
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
うす口しょうゆ	3.5	
さとう	2	黄
す	2	
いりごま	1	黄
水	2	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	25.1	14.9

4（火）　ぎゅうにゅう

かやくごはん

こめ	45	黄
もちげんまい	20	黄
とりにく	15	赤
あぶらあげ	10	赤
にんじん	10	緑
ごぼう	10	緑
つきこんにゃく	10	
けずりぶし	2	
こい口しょうゆ	1	
うす口しょうゆ	4	
みりん	1	
りょうりしゅ	0.5	
しお	0.1	
だしじる	100	

しろみざかなフライ

しろみざかなフライ	1こ	赤
こめあぶら	7.5	黄

チンゲンサイのソテー

チンゲンサイ	40	緑
ホールコーン	7	緑
ロースハム	7	赤
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	0.5	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
592	24.7	22.9

5（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	20	赤
じゃがいも	40	黄
レンズまめ	5	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	25	緑
カレールウ	12	黄
プルーンピューレ	7	緑
トマトピューレ	3	緑
白ワイン	1	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
カレーこ	0.1	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

ゆでとうもろこし

カットコーン	1こ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
609	21.5	14.2

6（木）　こくとうパン　ぎゅうにゅう

フォー

ビーフン	12	黄
とりにく	15	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
メンマ	5	緑
にら	5	緑
きくらげ	0.5	緑
とりガラスープ	1.5	
うす口しょうゆ	3.5	
りょうりしゅ	1	
しお	0.15	
こしょう	0.01	
ごまあぶら	0.2	黄
水	100	

じゃがいものちゅうかいため

やきぶた	5	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	10	緑
にんじん	5	緑
オイスターソース	0.2	
うす口しょうゆ	0.8	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

ヨーグルト

	1こ	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
573	24.2	14.5

7（金）　むぎごはん　ぎゅうにゅう

すましじる

とうふ(冷)	30	赤
いとかまぼこ	7	赤
ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	3	
みりん	0.5	
しお	0.1	
だしじる	100	

さばのピリからやき

さば	1切	赤
こい口しょうゆ	2	
さとう	1.5	黄
青ねぎ	2	緑
つちしょうが	0.2	緑
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
りょうりしゅ	1	
いりごま	1	黄
トウバンジャン	0.03	
ごまあぶら	0.2	黄
でんぷん	0.2	黄
水	3	

チンゲンサイのあえもの

チンゲンサイ	35	緑
にんじん	10	緑
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	1	黄
す	0.8	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
619	24.2	23.8

10（月）

11（火）　ごはん　ぎゅうにゅう

しおこうじにくじゃが

ぎゅうにく	25	赤
じゃがいも	50	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
つきこんにゃく	20	
むきえだまめ	5	緑
けずりぶし	1.5	
しおこうじ	3	
さとう	2	黄
みりん	1	
こい口しょうゆ	0.5	
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	30	

れんこんのあえもの

れんこん(水煮)	20	緑
とりささみ	10	赤
にんじん	10	緑
いりごま	1	黄
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	1	黄
す	0.8	
ごまあぶら	0.2	黄

てづくりのりつくだに

やきのり	1.5	赤
ひじき(干)	0.5	赤
みりん	3	
こい口しょうゆ	2	
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	1.5	
水	8	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	21.8	15.7

12（水）　げんりょうごはん　ぎゅうにゅう

わかめうどん

うどん	60	黄
ほしわかめ	0.7	赤
とりにく	20	赤
あぶらあげ	7	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	2.5	
こい口しょうゆ	2	
みりん	0.5	
しお	0.1	
だしじる	120	

いかのてんぷら

いかのてんぷら	1こ	赤
こめあぶら	2	黄

きのこのいためもの

ショルダーベーコン	5	赤
しめじ	15	緑
エリンギ	15	緑
にんじん	5	緑
むきえだまめ	5	緑
うす口しょうゆ	1	
しお	0.1	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
595	25.5	19.5

13（木）　コッペパン　ぎゅうにゅう

クリームスープ

とりにく	20	赤
じゃがいも	35	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
こめこ	1.5	黄
マーガリン	1.5	黄
とりガラスープ	2	
白ワイン	1	
うす口しょうゆ	2	
しお	0.15	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	45	

やきウインナー

ウインナー	2本	赤
トマトケチャップ	6	
水	1	

キャベツのソテー

キャベツ	35	緑
にんじん	5	緑
しお	0.2	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
590	26.5	23.4

14（金）　はいがごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのすぶたふう

ぶたにく	20	赤
こうやどうふ	7	赤
こむぎこ	1.5	黄
でんぷん	1.5	黄
しお	0.1	
こめあぶら	4	黄
うずらたまご	20	赤
たまねぎ	50	緑
にんじん	15	緑
たけのこ(水煮)	10	緑
ピーマン	5	緑
きくらげ	0.5	緑
とりガラスープ	1.3	
こい口しょうゆ	4	
トマトケチャップ	3	
さとう	1.8	黄
す	1.2	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	15	

ごぼうのピリからいため

ごぼう	20	緑
にんじん	5	緑
むきえだまめ	5	緑
こい口しょうゆ	1.6	
さとう	0.4	黄
しお	0.05	
りょうりしゅ	0.5	
トウバンジャン	0.02	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
611	24.9	20.6

17（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

ごもくじる

とりにく	20	赤
あぶらあげ	7	赤
ごぼう	15	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
うす口しょうゆ	4	
りょうりしゅ	1	
しお	0.1	
だしじる	100	

さわらのごまだれがけ

さわら	1切	赤
こめあぶら	0.5	黄
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.8	黄
す	0.8	
いりごま	0.5	黄
でんぷん	0.2	黄
ごまあぶら	0.2	黄
水	2	

きりぼしだいこんのいためもの

きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
588	29.0	18.4

18（火）　ベビーコッペ　ぎゅうにゅう

やきそば

スパゲティ	30	黄
ぶたにく	20	赤
キャベツ	50	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑
ピーマン	5	緑
のうこうソース	12	
ウスターソース	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

あげシューマイ

シューマイ	2こ	緑赤
こめあぶら	4	黄

りんごのかんづめ

りんご(缶)	40	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
627	25.1	22.5

19（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

うまに

とりにく	20	赤
きくらげいりてんぷら	20	赤
あつあげ(冷)	15	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	20	緑
むきえだまめ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つきこんにゃく	10	
けずりぶし	2	
こい口しょうゆ	4.5	
さとう	1.8	黄
みりん	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	30	

チンゲンサイのいためもの

チンゲンサイ	40	緑
にんじん	5	緑
やきぶた	5	赤
うす口しょうゆ	0.5	
しお	0.1	
こめあぶら	0.3	黄

じゃこのつくだに

ちりめん	10	赤
つちしょうが	0.3	緑
黒ざとう	2	黄
こい口しょうゆ	1	
みりん	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
水	5	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
593	27.0	14.7

20（木）　バーガーパン　ぎゅうにゅう

オニオンスープ

たまねぎ	40	緑
ソテードオニオン	10	緑
ショルダーベーコン	10	赤
にんじん	10	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	3	
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

コロッケ

ポテトコロッケ	1こ	黄
こめあぶら	9	黄

キャベツのカレーソテー

キャベツ	40	緑
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	0.5	
とりガラスープ	0.2	
カレーこ	0.1	
しお	0.15	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
593	19.7	26.2

21（金）　はいがごはん　ぎゅうにゅう

いもだんごじる

いもだんご	35	黄
とうふ(冷)	20	赤
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	20	緑
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	3.5	
みりん	1	
しお	0.1	
だしじる	100	

いわしのにつけ

	1切	赤

ひじきのにもの

ひじき(干)	2	赤
ひらてん	10	赤
にんじん	5	緑
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	1	黄
みりん	0.3	
こめあぶら	0.3	黄
だしじる	15	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
621	22.0	18.9

区分 ＼ 栄養素		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	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
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	mg	mg	g
中学年	10月の八尾市平均	604	24.1 ＊15.9%	19.1 ＊28.5%	2.1	328	92	3.4	243	0.53	0.50	21	4.8
中学年	学校給食摂取基準	640	＊13~20%	＊20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

＊ 摂取エネルギー全体における割合

（注）献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分をつけます。
やむをえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

月

24 ごはん　ぎゅうにゅう

けいはん

とりにく	20	赤
きんしたまご	15	赤
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	1	緑
とりガラスープ	1	
けずりぶし	2	
うす口しょうゆ	3	
しお	0.2	
みりん	0.5	
こしょう	0.01	
だしじる	100	
きざみのり	1袋	赤

きびなごカリカリフライ

きびなごカリカリフライ2尾		赤
こめあぶら	3	黄

さつまあげとじゃがいものにもの

さつまあげ	10	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
こい口しょうゆ	1.5	
うす口しょうゆ	0.5	
さとう	0.8	黄
みりん	0.2	
こめあぶら	0.3	黄
だしじる	10	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
588	24.3	17.0

火

25 ごはん　ぎゅうにゅう

ツナそぼろごはん

オイルツナ	25	赤
こなどうふ	2	赤
にんじん	10	緑
つちしょうが	0.2	緑
いりごま	2	黄
こい口しょうゆ	1.5	
さとう	0.5	黄
りょうりしゅ	0.5	
みりん	0.5	
こめあぶら	0.3	黄
水	10	

みそにゅうめん

そうめん	10	黄
あぶらあげ	5	赤
キャベツ	15	緑
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	5	緑
赤みそ	7	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2	
だしじる	100	

ひじきのあえもの

ひじき(干)	1.5	赤
れんこん(水煮)	10	緑
にんじん	7	緑
むきえだまめ	5	緑
こめあぶら	0.5	黄
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.8	黄
す	0.4	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
603	22.7	18.9

水

26 ごはん　ぎゅうにゅう

かんこくふうすきやきに

ぎゅうにく	25	赤
つちしょうが	0.3	緑
こい口しょうゆ	1.5	
りょうりしゅ	1	
さとう	0.5	黄
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.03	
とうふ(冷)	50	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
にら	10	緑
はくさいキムチ	10	緑
こい口しょうゆ	5	
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	1	
コチュジャン	0.5	
こめあぶら	0.5	黄
水	30	

きりぼしだいこんのナムル

きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	5	緑
いりごま	1	黄
うす口しょうゆ	1.5	
さとう	0.8	黄
す	0.8	
ごまあぶら	0.5	黄

てづくりこくとうだいず

いりだいず	7	赤
黒ざとう	2	黄
水	2	
こめあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
608	23.5	18.1

木

27 コッペパン　ぎゅうにゅう

ミートボールのトマトスープ

ミートボール	35	赤
シェルマカロニ	7	黄
たまねぎ	30	緑
キャベツ	20	緑
にんじん	10	緑
トマト水煮	20	緑
トマトケチャップ	6	
とりガラスープ	2	
白ワイン	1	
うす口しょうゆ	1	
さとう	0.3	黄
しお	0.3	
こめあぶら	0.5	黄
水	50	

ポテトのマヨやき

じゃがいも	60	黄
たまねぎ	10	緑
ショルダーベーコン	7	赤
しお	0.1	
こしょう	0.01	
卵不使用マヨ(焼物用)	8	黄
こめあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
625	25.0	23.9

金

28 むぎごはん　ぎゅうにゅう

あぶたまどんぶり

たまご	40	赤
あぶらあげ	15	赤
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	2	黄
こなどうふ	3	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
けずりぶし	2.5	
うす口しょうゆ	2	
こい口しょうゆ	2	
さとう	1.2	黄
みりん	1	
でんぷん	1	黄
だしじる	55	

こまつなのおかかいため

こまつな(八尾産)	30	緑
にんじん	5	緑
こなかつお	0.3	赤
うす口しょうゆ	1.5	
さとう	0.8	黄
こめあぶら	0.3	黄

みかん

	1こ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
608	23.9	18.1

31 ごはん　ぎゅうにゅう

タッカルビどんぶり

とりにく	20	赤
こい口しょうゆ	0.7	
りょうりしゅ	0.7	
たまねぎ	30	緑
キャベツ	20	緑
にんじん	15	緑
しめじ	5	緑
にら	5	緑
いりごま	1.5	黄
こい口しょうゆ	3.5	
コチュジャン	0.8	
トウバンジャン	0.05	
でんぷん	0.3	黄
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	0.5	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

ちゅうかスープ

やきぶた	5	赤
とうふ(冷)	20	赤
ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	5	緑
メンマ	5	緑
とりガラスープ	1.5	
こい口しょうゆ	1.5	
うす口しょうゆ	1.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ごまあぶら	0.2	黄
水	100	

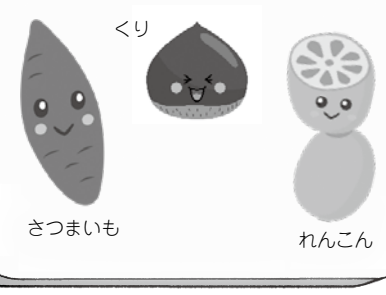
だいがくいも

さつまいも	50	黄
こめあぶら	3	黄
さとう	7	黄
こい口しょうゆ	0.5	
す	0.2	
水	2	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
635	20.6	16.3

10月のもくひょう

『いろいろな食べ物をおぼえよう』



鹿児島県

県庁所在地：：鹿児島市　**面積**：約9,187㎢（大阪府の4.8倍）
人口：約157万人(大阪府の17％)
八尾市からかかる時間：近鉄八尾駅から電車や新幹線に乗って約５時間30分

鹿児島県は、九州地方の南端にあります。南北の距離が600ｋｍあり気候は積雪地域もあれば亜熱帯地域もあります。一番北の獅子島から一番南の与論島までの間には、世界遺産に登録された屋久島・宇宙センターがある種子島・美しい海に囲まれた奄美大島などがあります。また今も火山活動を続けている桜島は名前のとおり島でしたが、大正３年の噴火で陸続きになりました。

鹿児島県は、温暖な気候や広大な畑地をいかした農業や畜産が盛んで、生産が全国１位のさつまいも・そらまめ・オクラ・スナップエンドウなどがあります。また、牛・豚・鶏の飼育数は全国でも1位・２位を占めています。

10月のこんだてから

２４日(月)

郷土料理(鹿児島県)

鶏飯

奄美大島の郷土料理です。

きびなごのカリカリフライ

鹿児島県で多く漁獲される魚の一つです。体に青いしま模様があり、鹿児島県南部では帯のことを「きび」と呼ぶことから「きびなご」という名前がついたそうです。

さつま揚げとじゃが芋の煮物

さつま揚げは、かまぼこを「揚げる」という中国の製法を取り入れ、「さつま揚げ」として全国に広まりました。

２８日(金)

小松菜のおかか炒め

八尾市の地場野菜の小松菜を粉かつおと一緒に炒め甘辛く味つけしています。

みかん

大阪府和泉市でとれたものです。

小松菜・みかんどちらも出回り始めのものです。昔の人は「初物七十五日」といい、初物を食べると寿命が延びると信じていました。

３１日(月)

大学芋

さつまいもは、鹿児島県の特産物でもあり、旬のさつまいもを使った人気の献立です。

大学芋の起源はいろいろありますが、東京大学の前にあった「三河屋」という店が大正時代に売り出し、大学生の間で人気となったため、「大学芋」の名が付いたという説が有名です。