

令和7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													
月			火			水			木			金											
かつ 10月のもくひょう いろいろな食べ物を おぼえよう						① ごはん			ぎゅうにゅう			② コッペパン			ぎゅうにゅう			③ ごはん			ぎゅうにゅう		
						うまに			ひじきのあえもの			じゃがいもとコーンのスープ			ミニナポリタン			とうふのチリソースに			にらまんじゅう		
						とりにく 30 きくらげいりてんぷら 20 あつあげ(冷) 15 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 20 ほししいたけ 0.5 むきえだまめ 5 つきこんにゃく 10 けずりぶし 1.5 こいロしようゆ 4.5 さとう 1.8 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.5 だしじる 30	赤 1.5 赤 5 赤 10 黄 0.05 緑 0.01 緑 0.5 緑 (タレ) 緑 2 黄 0.8 黄 0.4	赤 1.5 赤 5 赤 10 黄 0.05 緑 0.01 黄 0.5 黄 (タレ) 黄 2 黄 0.8 黄 0.4	黄 1.5 黄 5 黄 10 赤 0.05 赤 0.01 赤 0.5 赤 (タレ) 赤 2 赤 0.8 赤 0.4	黄 40 黄 10 黄 20 赤 25 赤 30 にんじん 15 とりガラスープ 1.5 うすロしようゆ 2 白ワイン 1 しお 0.3 が-リツが- 0.02 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 50	黄 14 緑 8 緑 5 赤 20 緑 5 緑 4 黄 0.5 黄 0.3 黄 0.2 黄 0.01 黄 0.5	黄 70 赤 30 赤 40 赤 10 赤 5 トマトケチャップ 0.5 ウスターソース 12 こいロしようゆ 2.5 うすロしようゆ 1 さとう 0.4 しお 0.15 こしょう 0.01 が-リツが- 0.01 チリパウダー 0.05 トウバンジャン 0.05 でんぷん 0.7 こめあぶら 0.5 水 15	赤 1 赤 0.5 赤 1 赤 0.5 赤										

区分		栄養素							ビタミン				食物繊維
		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	A	B1	B2	C	
中学 年	10月の八尾市平均	Kcal 614	g 24.7 * 16.0%	g 19.3 * 28.2%	g 2.3	mg 321	mg 98	mg 3.2	μgRAE 233	mg 0.43	mg 0.50	mg 24	g 5.1
	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

《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・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

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

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけず。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立
の写真は
こちら↓

