



令和6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						
<p>10月の もくひょう</p> <p>いろいろな 食べ物を おぼえよう</p> 	① ごはん		ぎゅうにゅう	② ごはん		ぎゅうにゅう	③ コッパン		ぎゅうにゅう	④ ごはん		ぎゅうにゅう				
	もぶりごはん		かぼちゃのみそしる	とうふのチリソースに		にらまんじゅう	じゃがいもとコンのスープ		ミニナポリタン	うまに		にじゃあ				
	とりにく 15 こやどうふ 3 ほししいたけ 0.5 こいししょうゆ 2 さとう 1.5 水 20 にんじん 10 ごぼう 10 むきえだまめ 3 こいししょうゆ 3 さとう 2 みりん 0.5 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.5 だしじる 10	赤 35 赤 5 緑 15 青 5 黄 8 白 3 緑 2 赤 100	緑 70 赤 30 赤 40 赤 10 青 5 つしょうが 0.5 トマトケチャップ12 とりガラスープ 1.3 うすししょうゆ 2.5 りょうりしゅ 1 さとう 0.4 しお 0.15 こしょう 0.01 が-リッパが'- 0.01 チリパウダー 0.05 トウバンジャン0.05 でんぶん 0.7 こめあぶら 0.5 水 15	赤 1 赤 3 赤 25 赤 30 赤 15 赤 15 赤 1.5 赤 2 赤 1.2 赤 1.2 赤 0.5 赤 0.5	赤 40 赤 10 赤 20 赤 25 赤 30 赤 15 赤 1.5 赤 2 赤 1 赤 0.3 赤 0.02 赤 0.01 赤 0.5 赤 50	赤 14 赤 8 赤 20 赤 5 赤 5 赤 4 赤 0.5 赤 0.3 赤 0.2 赤 0.01 赤 0.5	赤 30 赤 20 赤 15 赤 40 赤 35 赤 20 赤 0.5 赤 5 赤 10 赤 1.5 赤 4.5 赤 1.8 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 30	赤 30 赤 5 赤 0.3 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 5	赤 10 赤 3 赤 2 赤 1 赤 0.5 赤 0.5 赤 5	赤 622 赤 26.5 赤 18.8	赤 650 赤 24.7 赤 19.0	赤 612 赤 28.5 赤 20.0	赤 615 赤 29.2 赤 16.4			
	⑦ ごはん		ぎゅうにゅう	⑧ コッパン		ぎゅうにゅう	⑨ ごはん		ぎゅうにゅう	⑩ こくとうパン		ぎゅうにゅう	⑪ ごはん		ぎゅうにゅう	
ハヤシライス		きりぼしだいこんのサラダ	マカロニスープ		だいずひじきコロッケ	すましじる		さばのソースに	クリームスープ		ごぼうとツナのサラダ	しおこうじぶたじゃが		れんこんのあえもの		
ぎゅうにく 25 レンズまめ 5 たまねぎ 60 にんじん 20 マツタケ(水煮) 10 トマト水煮 20 トマトケチャップ 6 こめこハヤシルウ12 ウスターソース 1 白ワイン 1 こいししょうゆ 0.5 しお 0.4 こしょう 0.01 が-リッパが'- 0.02 こめあぶら 0.5 水 70	赤 5 黄 6 緑 20 緑 10 緑 20 黄 6 黄 12 黄 1 黄 1 黄 0.5 黄 0.4 黄 0.01 黄 0.5 黄 70	緑 5 緑 5 緑 0.1 緑 0.01 緑 0.3 黄 2.5 黄 1 黄 1 黄 0.5 黄 0.4 黄 0.01 黄 0.5 黄 100	黄 5 赤 15 黄 8 緑 20 緑 10 緑 7 黄 0.5 緑 1.5 黄 3.5 白 0.5 し 0.1 こ 0.01 こ 0.5 水 100	黄 1 黄 9 黄 35 緑 5 緑 0.2 黄 0.01 黄 0.3	赤 30 赤 7 赤 0.5 赤 20 赤 5 赤 2 赤 0.5 赤 3 赤 0.5 赤 0.1 赤 100	赤 1 赤 3 赤 4 赤 2.5 赤 2 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.1 赤 0.8	赤 30 赤 40 赤 30 赤 15 赤 30 赤 1.5 赤 1.5 赤 2 赤 1 赤 0.15 赤 0.01 赤 0.01 赤 0.5 赤 45	赤 15 赤 10 赤 10 赤 5 赤 5 赤 0.1 赤 0.1 赤 0.3 赤 6 赤 1	赤 30 赤 50 赤 30 赤 20 赤 20 赤 5 赤 1.5 赤 3 赤 1.5 赤 1 赤 1.2 赤 0.5 赤 30	赤 20 赤 10 赤 10 赤 0.3 赤 2 赤 1 赤 0.8	赤 1 赤 0.6 赤 1 赤 1.5 赤 1 赤 1 赤 3	赤 608 赤 19.9 赤 18.2	赤 651 赤 24.3 赤 26.2	赤 621 赤 24.0 赤 22.9	赤 627 赤 26.7 赤 23.1	赤 620 赤 25.2 赤 16.6
<p>14 スポーツの日</p> 	⑮ ごはん		ぎゅうにゅう	⑯ げんりょうごはん		ぎゅうにゅう	⑰ さつまいもパン		ぎゅうにゅう	⑱ ごはん		ぎゅうにゅう				
	ツナそぼろごはん		みそにゅうめん	わかめうどん		いかのてんぷら	ようふうふくめに		あじのバジルソテー	タッカルビどんぶり		ちゅうかスープ				
	オイルツナ 25 ごなどうふ 2 にんじん 10 つちししょうが 0.2 いりごま 2 こいししょうゆ 1.5 さとう 0.5 りょうりしゅ 0.5 みりん 0.5 こめあぶら 0.3 水 10	赤 10 赤 5 赤 15 赤 10 赤 5 赤 7 赤 3 赤 2 赤 100	黄 10 赤 5 赤 15 赤 10 赤 5 赤 7 赤 3 赤 2 赤 100	黄 60 赤 0.7 赤 20 赤 7 赤 20 赤 10 赤 5 赤 2 赤 0.5 赤 2.5 赤 2 赤 0.5 赤 0.1 赤 120	赤 1 赤 2.5 赤 15 赤 15 赤 10 赤 5 赤 0.3 赤 1 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.3	赤 30 赤 30 赤 30 赤 20 赤 1.5 赤 1.5 赤 1 赤 0.3 赤 0.01 赤 0.01 赤 0.3 赤 50	赤 1 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5	赤 20 赤 0.7 赤 0.7 赤 30 赤 20 赤 15 赤 5 赤 5 赤 3.5 赤 0.8 赤 0.05 赤 0.01 赤 0.2 赤 0.8 赤 0.4	赤 30 赤 5 赤 0.5 赤 20 赤 5 赤 1.5 赤 1.5 赤 1.5 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.2 赤 0.2 赤 100	赤 1 赤 0.3 赤 1 赤 1.5 赤 1 赤 0.5 赤 0.2 赤 100	赤 613 赤 22.3 赤 20.1	赤 611 赤 26.0 赤 20.2	赤 637 赤 29.7 赤 26.2	赤 632 赤 20.6 赤 15.8		
	⑭		ぎゅうにゅう	⑭		ぎゅうにゅう	⑭		ぎゅうにゅう	⑭		ぎゅうにゅう	⑭		ぎゅうにゅう	
スポーツの日		ツナそぼろごはん	みそにゅうめん	わかめうどん		いかのてんぷら	ようふうふくめに		あじのバジルソテー	タッカルビどんぶり		ちゅうかスープ				
赤 25 赤 2 赤 10 赤 0.2 赤 2 赤 1.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.3 赤 10		赤 10 赤 5 赤 15 赤 10 赤 5 赤 7 赤 3 赤 2 赤 100	黄 10 赤 5 赤 15 赤 10 赤 5 赤 7 赤 3 赤 2 赤 100	黄 60 赤 0.7 赤 20 赤 7 赤 20 赤 10 赤 5 赤 2 赤 0.5 赤 2.5 赤 2 赤 0.5 赤 0.1 赤 120	赤 1 赤 2.5 赤 15 赤 15 赤 10 赤 5 赤 0.3 赤 1 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.3	赤 30 赤 30 赤 30 赤 20 赤 1.5 赤 1.5 赤 1 赤 0.3 赤 0.01 赤 0.01 赤 0.3 赤 50	赤 1 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5 赤 0.5	赤 20 赤 0.7 赤 0.7 赤 30 赤 20 赤 15 赤 5 赤 5 赤 3.5 赤 0.8 赤 0.05 赤 0.01 赤 0.2 赤 0.8 赤 0.4	赤 30 赤 5 赤 0.5 赤 20 赤 5 赤 1.5 赤 1.5 赤 1.5 赤 0.1 赤 0.01 赤 0.2 赤 0.2 赤 100	赤 1 赤 0.3 赤 1 赤 1.5 赤 1 赤 0.5 赤 0.2 赤 100	赤 613 赤 22.3 赤 20.1	赤 611 赤 26.0 赤 20.2	赤 637 赤 29.7 赤 26.2	赤 632 赤 20.6 赤 15.8		

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	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	10月の八尾市平均	Kcal 623	g 25.4	g 20.1	g 2.4	mg 339	mg 98	mg 3.5	μgRAE 246	mg 0.42	mg 0.52	mg 25	g 5.2
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


《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。配膳時、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。



実施献立の写真是こちら↓

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金		
21 ごはん	ぎゅうにゅう		22	ぎゅうにゅう		23 ごはん	ぎゅうにゅう		24 こくとうパン	ぎゅうにゅう		25 ごはん	ぎゅうにゅう	
かんこくふうすきやき	きりぼしだいこんのナムル		キムチチャーハン	ササミフライ		カレーライス	はるさめのサラダ		ミートボールの トマトスープ	ポテトのマヨやき		このどんぶり	こまつなのおかいかいため	
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 が-リウが'が'- 0.03 たまねぎ 60 赤 にんじん 40 緑 にら 15 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 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 黄 ごまあぶら 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄 てづくりこくとうだいす いりだいす 7 赤 黒さとう 2 黄 水 2 こめあぶら 0.5 黄		こめ 55 黄 もちげんまい 10 黄 ふたにく 20 赤 はくさいキムチ 30 緑 たまねぎ 20 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とりガラスープ 1.5 緑 うす口しょうゆ 2.5 緑 オイスターソース 0.5 緑 りょうりしゅ 0.5 緑 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 が-リウが'が'- 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90	ササミフライ 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 やきふた 5 赤 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.1 こめあぶら 0.3 黄 ヨーグルト 1こ 赤		とりにく 30 赤 じゃがいも 40 赤 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 カレーウ 12 黄 ブルーベリー 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 が-リウが'が'- 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90	はるさめ 7 黄 ローズハム 5 赤 キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 しお 0.1 こめあぶら 0.3 黄 こい口しょうゆ 2.5 黄 さとう 1.2 す 1.2 水 1.5		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 緑 とりガラスープ 2 黄 白ワイン 1 うす口しょうゆ 1 黄 さとう 0.3 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 50	じゃがいも 60 黄 ショルダーベーコン 12 赤 たまねぎ 10 緑 しお 0.1 こしょう 0.01 黄 卵不使用マヨ 8 黄 こめあぶら 0.5 黄		たまご 40 赤 やきかまぼこ 20 赤 あぶらあげ 7 赤 うす口しょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 だしじる 10 緑 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 こなとうふ 3 赤 けずりぶし 2 うす口しょうゆ 2.5 こい口しょうゆ 3 さとう 1.5 黄 でんぶん 1 黄 だしじる 50 赤 きざみり 1袋 赤	こまつな(八尾産) 30 緑 にんじん 5 緑 こなかつお 0.3 うす口しょうゆ 1.5 さとう 0.8 黄 こめあぶら 0.3 黄	
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
618	23.9	18.7	659	30.3	22.7	625	22.6	16.2	647	25.8	24.6	604	25.7	16.1

28 ごはん	ぎゅうにゅう		29 ベビーコップ	ぎゅうにゅう		30 ごはん	ぎゅうにゅう		31 セサミン	ぎゅうにゅう	
いもだんごじる	いわしのうめ		やきそば	シューマイ		あつあげのもの	じゃがいものきんぴら		オニオンスープ	やきウインナー	
いもだんご 30 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	1尾 赤 キャベツの ごまふうみいため キャベツ 30 緑 オイルツナ 10 赤 にんじん 5 緑 いりごま 1 黄 うす口しょうゆ 1.5 黄 さとう 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄		スパゲティ 30 黄 ふたにく 30 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	2こ 赤 パインのかんづめ 40 緑		あつあげ(冷) 50 赤 ふたにく 20 赤 こんにやく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 むきえだまめ 5 緑 けずりぶし 1.5 黄 こい口しょうゆ 5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 りょうりしゅ 0.5 こめあぶら 0.5 黄 りょうりしゅ 0.5 黄 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 30 黄	じゃがいも 30 黄 やきちくわ 5 赤 にんじん 7 緑 こい口しょうゆ 1.2 うす口しょうゆ 1 黄 さとう 0.8 黄 みりん 0.3 りょうりしゅ 0.3 こめあぶら 0.3 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 黄 水 8		たまねぎ 50 緑 ソテーオニオン 15 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 黄 白ワイン 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 90	ウインナー 2本 赤 トマトケチャップ 6 水 1 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 黄 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	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
624	24.2	18.3	597	28.5	17.4	602	23.2	16.2	614	27.2	28.1



10月の こんだて から



ひろしま 広島県



県庁所在地: 広島市 **面積:** 8,479km² (大阪府の4.5倍) **人口:** 約272万人 (大阪府の31%)

広島県は中国地方のほぼ中央に位置し、北部には1,000m前後の山が並ぶ中国山地が続いています。南部は瀬戸内海に面し、大小合わせて140あまりの島が県内に含まれます。気候は比較的暖かく雨が少ないです。

水産業では二枚貝のカキの養殖が全国的に知られています。柑橘類も豊富で、レモンの生産量は日本一です。海の幸にも山の幸にも恵まれ、おいしい郷土料理が多くあります。薄い生地の上にキャベツや豚肉、焼きそばなどを重ねて焼くお好み焼きは有名です。

広島県には原爆ドームと厳島神社の二つの世界遺産があります。原爆ドームは世界の平和を願い、戦争で破壊された当時の姿を残して保存されています。もう一つの世界遺産である厳島神社は、日本で唯一潮の満ち引きのある場所に建つ神社で、時間によっては海に浮かぶように見えます。

ひろしまけん きのうどりょうり 広島県の郷土料理

1日(火) もぶりご飯

「もぶり」は広島県の方言で「混ぜる」という意味です。野菜などを甘辛く煮て、煮汁ごとご飯に混ぜて食べます。

4日(金) 煮じゃあ

季節の食材を使い、手早くおいしくたくさん作れる煮物のことを方言で「煮じゃあ」といいます。

目の愛護デー 10日(木) ブルーベリーゼリー

ブルーベリーには、目の健康を守る働きのある「アントシアニン」が含まれています。

18日(金) 大学芋

旬のさつまいもを揚げて、甘い蜜をからめて作る料理です。さつまいもは、食物繊維が豊富です。