



令和6年 10月予定献立表 パート1

家庭数

谷端小のリクエスト給食、今月は5年生です。(♡が目印)

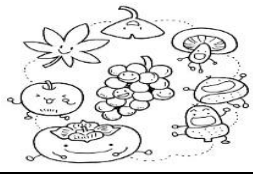
谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
1火	都民の日							
2水	中華めん	○		中華めん, 油		670 kcal	10月2日は「豆腐の日」 4年岩井移動教室 1年おなか元気教室	ヨーグルト
	豆腐ラーメン		鶏肉, 豆腐, わかめ	油, でんぷん	たけのこ, にんじん, ねぎ, こまつな	28.4 g		
	キムチ春巻き		くきわかめ	はるさめ, サラダ油, でんぷん, 春巻きの皮, 小麦粉, 油	もやし, キムチ, にら	19.1 g		
	ヨーグルト			★ヨーグルト		3.3 g		
3木	子ぎつね寿司	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖, 油	にんじん	603 kcal	4年岩井移動教室	
	きびなごのいそペフライ		きびなご, あおのり	小麦粉, パン粉, 油	しょうが	26.2 g		
	呉汁		油揚げ, 豆腐, 大豆	じゃがいも	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	22.8 g		
						2.8 g		
4金	ごはん	○		米		662 kcal	いわしの日 1・2年校外学習 お弁当を持たせてください。	
	いわしのかばやき		いわし	でんぷん, 油, 砂糖	しょうが	26.8 g		
	もやしのからし和え		竹輪	油	もやし, こまつな, にんじん	21.7 g		
	みそしる		豆腐, わかめ	じゃがいも, 油	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, こんにゃく	2.7 g		
7月	カレーピラフ	○	鶏肉	米, 押麦, 油, ★バター	玉葱, にんじん, たもぎたけ, にんにく	710 kcal	5年 ぎょしょく 授業	バター
	真鯛のムニエル マスタードソースかけ		まだい	小麦粉, オリーブオイル, ★マヨネーズ, ★バター, はちみつ, 砂糖, でんぷん		26.6 g		マヨネーズ
	みかんサラダ			油, 砂糖	夏みかん缶, キャベツ, コーン, にんじん	29.8 g		牛乳
	♡コーンスープ		★牛乳, ★生クリーム	米, ★バター	玉葱, にんじん, クリームコーン缶, コーン, パセリ	3.1 g		生クリーム
8火	白飯	○		米		630 kcal	♪日本めぐり「大阪府」	つみれ
	串カツ風		豚肉	油, 小麦粉, パン粉	たまねぎ	28.0 g		
	水菜のハリハリ煮		油揚げ	砂糖, でんぷん	きょうな, にんじん	22.5 g		
	船場汁		★つみれ		だいこん, にんじん, ねぎ, しょうが	3.0 g		
9水	うどん	○		うどん, 砂糖		675 kcal		もも りんご
	けんちんうどん		豚肉, 生揚げ	さといも, 油, 砂糖	ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	19.7 g		
	いももち			じゃがいも, でんぷん, 油, 砂糖		21.3 g		
	♡フルーツポンチ			砂糖	パイン缶, みかん缶, ★もも缶, ★りんご	2.5 g		
10木	乳酸菌飲料	○	★乳酸飲料		ブルーベリー	601 kcal	10月10日は「目の愛護デー」です。	乳酸飲料
	麦ご飯			米, 押麦		27.7 g		チーズ
	和風チーズハンバーグ		鶏肉, 豆腐, ★チーズ, 大豆	砂糖, でんぷん, ★マヨネーズ, パン粉	にんじん, 生しいたけ, たけのこ, しょうが	14.4 g		マヨネーズ
	にんじんサラダ		ツナ	オリーブオイル, はちみつ	にんじん, コーン, バジル	2.5 g		
	みそ汁		生揚げ	じゃがいも	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こんにゃく			
11金	麦ご飯	○		米, 押麦		567 kcal	終業式 10月うまれ パースデー給食の日	卵
	麻婆豆腐丼		豆腐, 鶏肉, 大豆	油, でんぷん	干しいたけ, にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん, たけのこ, 玉葱, にら	25.8 g		
	かきたまスープ		なると, ★鶏卵	はるさめ, でんぷん	にんじん, チンゲンツアイ	16.3 g		
						2.5 g		
14月	スポーツの日							
15火	白飯	○		米		665 kcal	始業式 十三夜	
	いが栗コロッケ		鶏肉, 大豆	さつまいも, むき栗, 油, マッシュポテト, 小麦粉, そうめん, 油	玉葱	23.6 g		
	キムチ鍋		豚肉, 焼き豆腐, かまぼこ	はるさめ	はくさい, キムチ, だいこん, ねぎ, しめじ, えのきたけ, にら, しらたき	17.2 g		
16水	気になる野菜ジュース	○			気になる野菜ジュース	692 kcal	10月17日は開講記念日 開校記念日給食 88周年	ほたて干し貝柱 ココア
	赤飯		ささげ	米, もち米, ごま		19.5 g		
	♡鶏のから揚げ		鶏肉	でんぷん, 小麦粉, 油	しょうが, にんにく	21.3 g		
	こづゆ		★ほたてがい(干し), 竹輪	さといも, 麩	しらたき, にんじん, こまつな	2.0 g		
	♡お祝いケーキ		豆腐, 豆乳	砂糖, 油, 小麦粉, ★ココア				

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

裏面もあります。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。



令和6年 10月予定献立表 パート2

谷端小のリクエスト給食、今月は5年生です。(♡が目印)

谷端小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	行事	アレルギー (飲用牛乳除く)
17 木	フレンチトースト	○	★牛乳, ★鶏卵	★食パン, 砂糖, はちみつ		598 kcal	アスレチック	パン・牛乳
	大豆と野菜のカレー煮		豚肉, 大豆, ウィンナー, ★牛乳	油, じゃがいも, 小麦粉	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン	23.4 g	チャレンジ	卵
	果物(りんご)				★りんご	25.1 g		りんご
						2.0 g		
18 金	麦ご飯	○		米, 押麦		603 kcal		
	ホキの黒酢あんかけ		ホキ	でんぷん, 油, 砂糖, はちみつ, じゃがいも, 小麦粉	しょうが, たまねぎ, にんじん, たけのこ, ピーマン	25.4 g		
	みそ汁		豆腐		玉葱, にんじんこまつな	20.7 g		
						2.2 g		
21 月	ジャムサンド	○		★食パン, マーガリン	ブルーベリージャム	603 kcal		パン
	コテージパイ		豚肉, ★チーズ	油, じゃがいも, 小麦粉, ★パイシート	玉葱, にんにく, にんじん, トマトピューレ	22.4 g		チーズ・パイシート
	スコッチブロス		いんげんまめ, 豚肉	押麦	玉葱, セロリー, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	24.3 g	♪世界味めぐり「イギリス」	
	果物(みかん)				みかん	3.3 g		
22 火	チキンライス	○	鶏肉	米, 油	トマトジュース, 玉葱, にんじん, 青ピーマン	556 kcal		えび
	エビのクリームソースかけ		★えび, 豆乳, ★チーズ, ★牛乳	じゃがいも, 薄力小麦粉, ★バター, 油	玉葱, マッシュルーム, 赤ピーマン, パセリ	22.4 g		チーズ
	さつま芋のサラダ			さつまいも, ★マヨネーズ, 油, 砂糖	きゅうり, 干しぶどう	19.7 g		牛乳・バター
						1.9 g		マヨネーズ
23 水	大根と鮭の炊き込みごはん	○	★さけ	米, ごま	だいこん, しめじ, だいこん葉	658 kcal		鮭
	五目卵焼き		鶏肉, 豆腐, ひじき, ★卵	油, 砂糖	しょうが, 干しいたけ, たけのこ, にんじん, こまつな	28.7 g		卵
	豚肉とさつまいものうま煮		豚肉	油, でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉葱, さやいんげん	23.9 g		
						2.8 g		
24 木	まいたけごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖, 油	まいたけ, にんじん, ごぼう	583 kcal		
	サバの山椒みそ焼き		さば	砂糖	ねぎ, 干しいたけ	29.3 g		
	いそあえ		のり		もやし, にんじん, こまつな	20.9 g		
	根菜の具沢山みそ汁		豆腐	里芋	にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, こんにゃく	2.9 g		
25 金	ご飯	○		米		611 kcal		
	スープカレー		鶏肉	サラダ油, はちみつ	にんにく, さやいんげん, しめじ, 玉葱, セロリー, ★アップルソース, しょうが, トマト缶	23.5 g		アップルソース
	野菜チップス			油	かぼちゃ, れんこん, ごぼう	23.0 g		
	生揚げのサラダ		生揚げ	小麦粉, でんぷん, 油, 砂糖,	しょうが, キャベツ, もやし, にんじん	2.3 g		
28 月	えびチンドリア	○	鶏肉, ★えび, 豆乳, ★チーズ	米, 油, 小麦粉, ★バター	玉葱, マッシュルーム	633 kcal		えび
	野菜たっぷりポトフ		ウィンナー, 豚肉	じゃがいも, オリーブオイル	にんにく, セロリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	30.2 g	就学時健診	チーズ
						25.8 g		
						2.5 g		
29 火	中華めん	○		中華めん, 油		613 kcal		
	みそラーメン		豚肉, 大豆, なんと	油	にんにく, しょうが, チンゲンツァイ, ねぎ, コーン, キャベツ, もやし, こまつな	25.7 g		
	♡揚げぎょうざ		鶏肉	油, 小麦粉, ぎょうざの皮, 砂糖	にら, キャベツ, しょうが, にんにく, ねぎ	20.6 g	♪ブックメニュー 「いかりのぎょうざ」	
						3.1 g		
30 水	ぶどうジュース				ぶどうジュース	621 kcal		
	麦ご飯			米, 押麦		25.1 g	みんなで給食	
	きつねのそぼろ丼		油揚げ, ツナ, 鶏肉, 大豆	砂糖, 油	しょうが, こまつな	16.9 g	(食物アレルギー 対応なし)	
	みそ汁		豆腐	さといも	だいこん, ごぼう, にんじん, こんにゃく, ねぎ	2.5 g		
31 木	♡やばたーばん	○	★脱脂粉乳	強力粉, 砂糖, ★バター		579 kcal		脱脂粉乳
	♡春雨サラダ			はるさめ, 砂糖, 油	にんじん, きゅうり, 切干大根, もやし	21.4 g		バター
	♡栗とかぼちゃのクリームシチュー		鶏肉, ★チーズ, ★生クリーム, 豆乳	油, むき栗, 小麦粉, ★バター	玉葱, にんじん, かぼちゃ, しめじ, マッシュルーム	21.8 g		チーズ
	果物(みかん)				みかん	2.3 g		生クリーム

※アレルギー食品には記号★を表示しています。

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。

3・4年生の栄養価です。
(1・2年は0.9倍、5・6年は1.1倍)

