



# 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)

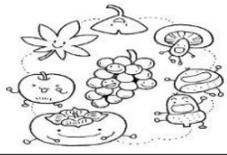
谷端小学校

| 日   | 献立名                   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                           | 緑の仲間<br>体の調子を整える                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事                                    | アレルギー<br>(飲用牛乳除く) |
|-----|-----------------------|----|------------------|--|---|-------------------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 1火  | 都民の日                  |    |                  |  |   |                               |                                       |                   |
| 2水  | 中華めん                  | ○  | 中華めん, 油          | 中華めん, 油                                    |   | 670 kcal                      | 10月2日は「豆腐の日」<br>4年岩井移動教室<br>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                              |                   |
|     | きびなごのいそべフライ           |    | 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<br>1・2年校外学習<br>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<br>ぎょしょく<br>授業                     | バター               |
|     | 真鯛のムニエル<br>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<br>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<br>10月うまれ<br>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<br>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<br>開校記念日給食<br>88周年       | ほたて干し貝柱<br>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<br>血や肉になる       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 行事                     | アレルギー<br>(飲用牛乳除く) |
|---------|------------------|----|----------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|------------------------|-------------------|
| 17<br>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<br>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<br>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<br>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               |
|         | さつまいものサラダ        |    |                      | 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<br>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<br>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<br>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<br>月 | えびチキンドリア         | ○  | 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<br>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<br>「いかりのぎょうざ」 |                   |
|         |                  |    |                      |                               |   | 3.1 g                         |                        |                   |
| 30<br>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<br>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<br>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)

