

10月献立表

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質
2 月	牛乳 なすび寿司 かまぼこのすまし汁 ぶどうヨーグルト	ぎゅうにゅう,ちりめんじやこ,あぶらあげ,のり,かまぼこ,ヨーグルト	こめ,さとう,あぶら,ごま	レモンかじゅう,なす,しうが,にんじん,ほししいたけ,グリンピース,ほうれんそう,たまねぎ	だしこんぶ,こめず,しお,しうゆ,さけ,だしかつお	604 kcal 21.3 g	18 水	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん 筑前煮 キャベツのごま酢炒め	ぎゅうにゅう,とりにく,ちくわ,ツナ	こめ,あぶら,さといも,さとう,ごま	こんにゃく,ごぼう,ほししいたけ,にんじん,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	しようゆ,みりん,す	583 kcal 22.8 g
3 火	牛乳 ごはん 厚揚げの味噌炒め 相性汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく,あつあげ,みそ,ペーikon,しろみそ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,じやがいも	しうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,さやいんげん,しろねぎ,チングンサイ	しうゆ,さけ,みりん,トウバンジャン,テンメンジャン,こしょう,だしかつお	695 kcal 26.3 g	19 木	《教育の日献立》 牛乳 切り干しそばろ井 木しめじとわかめのみそ汁 抹茶きなこ芋	ぎゅうにゅう,とりにく,わかれ,いつきゅうみそ,きなこ	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,さつまいも	しうが,きりぼし,だいこん,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,しめじ,あおねぎ,まっちゃん	しようゆ,みりん,さけ,だしじやこ,しお	667 kcal 21.7 g
4 水	牛乳 きのこご飯 しいらの甘酢かけ 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,あぶら,あげ,しいら,さつまあげ,いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶら,さとう	しめじ,しいたけ,にんじん,こまつな,たまねぎ	しうゆ,みりん,だしこんぶ,すだじやこ	594 kcal 27.6 g	20 金	牛乳 味付けパン ポークピーンズ チングン菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす	あじつけパン,あぶら,じゃがいも,とうにゅうクリームバター,さとう,オリーブオイル	たまねぎ,にんじん,ににく,マッシュルーム(水煮),パセリ,トマトピューレ,ホールコーン,チングンサイ	しお,こしょう,トマトケチャップ,しようゆ,ワイン,とりがらスープ	661 kcal 27.4 g
5 木	牛乳 ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,たまご	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	しうが,にんにく,にんじん,キャベツ,チングンサイ,たまねぎ,ホールコーン,クリームコーン,みつば	しお,こしょう,しうゆ,さけ,オリスターーソース,トウバンジャン,ビリからスープ	624 kcal 24.9 g	23 月	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ 春雨スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう,りょくとうはるさま	にんじん,たまねぎ,にら,はくさいキムチ,チングンサイ,ほししいたけ	みりん,しようゆ,さけ,しお,こしょく,とりがらスープ	601 kcal 22.6 g
6 金	牛乳 麦入りごはん きのこ入りビーフカレー ゆらゆら海藻サラダ	ぎゅうにゅう,ぎゅうにく,スキムミルク,チーズ,かいそうミックス	こめ,おおむぎ,じゃがいも,こむぎ,チーズ,はちみつ,あぶら,オリーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,しめじ,マッシュルーム(水煮),りんご,キャベツ,レモンかじゅう	ワイン,こしょう,カレーこ,トマトケチャップ,ウスターソース,しお,しうゆ,ガーリックパウダー,オールスパイス,とりがらスープ,す	643 kcal 21.9 g	24 火	牛乳 ごはん かつおの五色揚げ なめこのみそ汁 味付けのり	ぎゅうにゅう,かつお,だいす,いつきゅうみそ,のり	こめ,かたくりこ,さつまいも,あぶら,さとう	にんじん,えだまめ,なめこ,だいこん,たまねぎ,チングンサイ	しようゆ,トマトケチャップ,さけ,だしじやこ	605 kcal 25.0 g
10 火	《目の愛護デー献立》 《セレクト給食》 牛乳 ごはん さんまの梅煮 ほうれんそうのみそ汁 ブルーベリーゼリー キャロットゼリー	ぎゅうにゅう,さんま,どうふ,いっきゅうみそ	こめ,さとう	うめぼし,たまねぎ,えのきだけ,にんじん,ほうれんとう	さけ,す,みりん,しうゆ,だしじやこ,ブルーベリーゼリー,キャロットゼリー	634 kcal 22.3 g	25 水	牛乳 キャロットライス 秋の香りシチューフレンチソテー	ぎゅうにゅう,とりにく,スキムミルク,チーズ,ロースハム	こめ,あぶら,さつまいも,バター,こむぎ,オリーブオイル,さとう	にんじん,しめじ,ブロッコリー,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	さけ,しお,とりがらスープ,こしょく,す	609 kcal 23.5 g
11 水	牛乳 さつまいもご飯 京風うま煮 ゆかり炒め	ぎゅうにゅう,とりにく,だいす,あつあげ,さつまあげ,ひじき	こめ,もちごめ,さつまいも,オリーブオイル,ごま,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり	しお,さけ,しうゆ,だしかつお,ゆかり	647 kcal 25.2 g	26 木	牛乳 栗ご飯 いり豆腐 沢煮椀	ぎゅうにゅう,どうふ,とりにく,ちくわ,ぶたにく	こめ,もちごめ,くり,ごま,あぶら,さとう,ごまあぶら	こんにゃく,にんじん,たけのこ(水煮),ほししいたけ,たまねぎ,あおねぎ,えのきだけ,みつば	しお,しようゆ,さけ,だしきつお	594 kcal 23.6 g
12 木	牛乳 ごはん 一休納豆入りマーボー豆腐 小松菜とささみの炒めもの	ぎゅうにゅう,ぶたにく,いっきゅううなつとう,どうふ,みそ,ささみフレーク	こめ,あぶら,さとう,かたくりこ,ごまあぶら	ににく,しょが,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,あおねぎ,こまつな,キャベツ,しろねぎ	しうゆ,オイスターソース,トウバンジャン,しお,さけ	633 kcal 27.8 g	27 金	牛乳 食パン 手作りブルーベリージャム ボトル コーンソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく	しょくパン,さとう,あぶら,じゃがいも,オリーブオイル	ブルーベリー,レモンかじゅう,たまねぎ,にんじん,キャベツ,パセリ,ホールコーン	しお,こしょう,ワイン,しようゆ,とりがらスープ	595 kcal 22.5 g
13 金	牛乳 ごはん ヒレカツ オニオンスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう,ぶたにく,ベーコン	こめ,こむぎこ,パボンこ,あぶら	キャベツ,たまねぎ,にんじん,パセリ	しお,こしょう,ワイン,とんかつソース,しうゆ,とりがらスープ	642 kcal 25.7 g	30 月	牛乳 ごはん ブリプリ中華炒め パンサンスー	ぎゅうにゅう,どうふ,うずらたまご(水煮)	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら,かたくりこ	しようが,ににく,にんじん,たけのこ(水煮),こんにゃく,さやいんげん,キャベツ,きゅうり	しようゆ,す,トウバンジャン,しお	594 kcal 23.5 g
16 月	《世界食糧デー献立》 牛乳 ごはん にんじんの皮入り きのこハンバーグ チングン菜のスープ	ぎゅうにゅう,ハンバーグ,ベーコン	こめ,さとう,かたくりこ	たまねぎ,しめじ,マッシュルーム(水煮),ほししいたけ,にんじん,チングンサイ	トマトケチャップ,ウスターソース,しうゆ,しお,こしょう,とりがらスープ	605 kcal 22.7 g	31 火	《読書週間献立》 牛乳 ごはん 鮭のフライ かぼちゃのスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう,さけ,ベーコン	こめ,こむぎこ,パボンこ,あぶら,ノンエッグタルタルソース,こめこ,なまクリーム,バター,オリーブオイル	かぼちゃペースト,たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	しお,こしょう,とりがらスープ,す,しようゆ	765 kcal 29.4 g
17 火	牛乳 丹後のばら寿司 けんちん汁 みかん	ぎゅうにゅう,かまぼこ,さば(水煮),どうふ,あぶらあげ	こめ,さとう,ごま,あぶら	たけのこ(水煮),にんじん,ほししいたけ,グリンピース,ごぼう,こんにゃく,だいこん,あおねぎ,みかん	だしこんぶ,さけ,こめず,しお,しうゆ,みりん,だしかつお	579 kcal 22.7 g							

★ 行事・食材等の事情により、献立を変更することがあります。

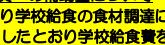
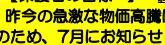
★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。
ご家庭でも作ってみて下さい。



★ きせつかおり ★

秋鮭 しいら 戻りかつお さんま さつまいも 里芋 栗 なす
しめじ えのきだけ なめこ しいたけ みかん



★ 今月の献立について ★

- 10日(火) 目の愛護デー献立、セレクト給食・・・さんまの梅煮、ほうれんそうのみそ汁、ブルーベリーゼリー または キャロットゼリー
- 16日(月) 世界食糧デー献立・・・・にんじんの皮入りきのこハンバーグ
- 18日(水) いい歯の日献立・・・・筑前煮
- 19日(木) 食育の日献立・・・・抹茶きなこ芋
- 31日(火) 読書週間献立・・・・鮭のフライ、かぼちゃのスープ、グリーンサラダ



★ 地産地消給食 ★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「もち米」「じゃがいも」「キャベツ」「小松菜」「玉ねぎ」「なす」「青ねぎ」「ほうれん草」「抹茶」「一休納豆」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使用する予定です。



【保護者の皆様へ】 給食費への補助金について

昨今の激しい物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、従来の給食費(245円)では、安定的な給食提供が困難な状況のため、7月にお知らせしましたとおり学校給食費を270円に改定しました。なお、令和5年度は学校給食費改定分(25円)を市教育委員会が補助しておりますので、保護者の皆さまが負担する学校給食費徴収額に変わりはありません。