
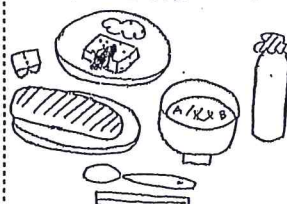

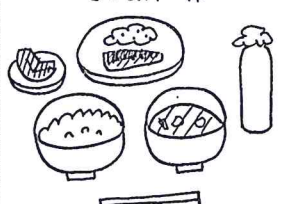

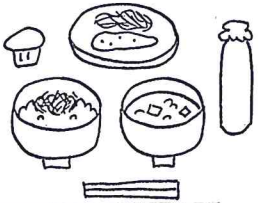
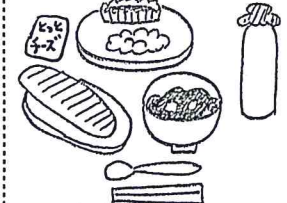
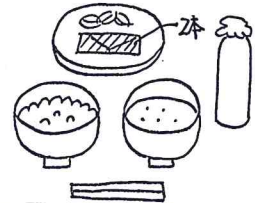
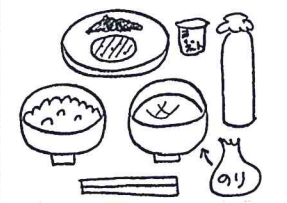
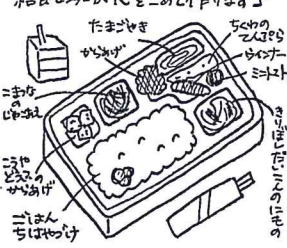

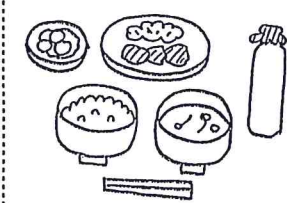
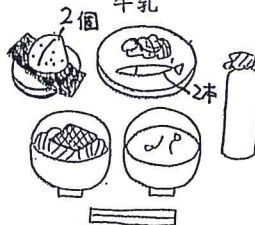

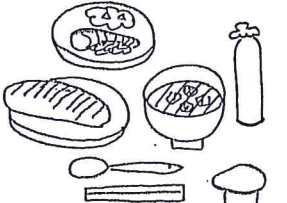
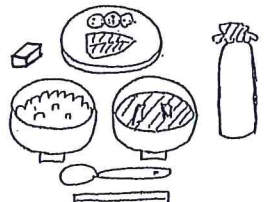
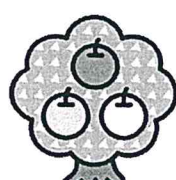
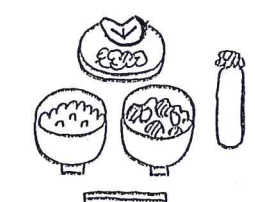
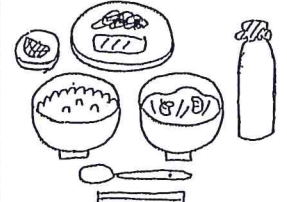

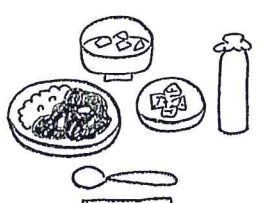
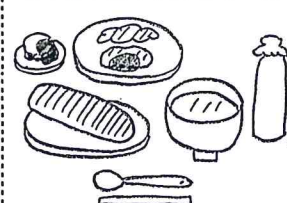

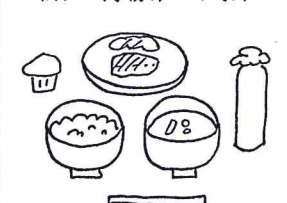



月	火	水	木	金
10/10 目の愛護デー 皆さんは“目”を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。  10を横に倒すと目どまゆの形に見えることから、この日になりました。	1 エネルギー たんぱく質 塩分 795 kcal 31.4 g 25.7 g コッペパン 牛乳 スペニッシュオムレツ 野菜いため はちみつマーガリン マカロニと野菜のスープ 	2 体育大会予備日 	3 エネルギー たんぱく質 塩分 761 kcal 28.0 g 18.4 g ごはん 牛乳 いわしの梅煮 キャベツの即席漬け さつま汁 柿 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 809 kcal 34.6 g 28.8 g ライ麦食パン 牛乳 ボークソテー ココア牛乳の素 キャベツのカーソテー チーズ ベーコンとじゃがいものスープ 
7 エネルギー たんぱく質 塩分 806 kcal 35.8 g 16.7 g たらこふりかけごはん 牛乳 ささみの天ぷら ミニゼリー 切干大根のハリハリ漬け 大根のみそ汁 	8 エネルギー たんぱく質 塩分 843 kcal 34.6 g 28.0 g コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ツナとキャベツのサラダ ぶどうゼリー とっとチーズ 	9 エネルギー たんぱく質 塩分 848 kcal 24.7 g 24.5 g ごはん 牛乳 春巻き チンゲンサイの炒め物 とちもちと卵のスープ 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 790 kcal 28.1 g 17.5 g ごはん 牛乳 さつまあげ ヨーグルト ほうれん草のおかか和え 里芋とえのきのおつゆ 	11 エネルギー たんぱく質 塩分 859 kcal 33.3 g 29.1 g お弁当給食 給食センターが心をこめて作りまします！ たまご焼き ささみの天ぷら ほうれん草の炒め物 ミニゼリー ささみのみそ汁 さつまあげ ニんじん ちりめんじゃこ 
14 体育の日 	15 エネルギー たんぱく質 塩分 877 kcal 37.4 g 21.4 g ごはん 牛乳 鶏の竜田揚げ きのこのみそ汁 ゆかり漬け くるみ餅 	16 エネルギー たんぱく質 塩分 829 kcal 30.5 g 20.2 g きつねうどん おにぎり ししゃもの天ぷら チンゲンサイのおひたし 牛乳 2個 	17 中間テスト 	18 エネルギー たんぱく質 塩分 778 kcal 32.9 g 27.4 g コッペパン 牛乳 鮭のきのこソースがけ ポテトサラダ 豆乳デザート ミネストラスープ 
21 エネルギー たんぱく質 塩分 789 kcal 33.2 g 18.2 g ごはん プロセスチーズ ほっけの一夜干し 里芋のごま和え 牛乳 さつまいものみそ汁 	22 即位礼正殿の儀 	23 エネルギー たんぱく質 塩分 796 kcal 30.3 g 17.3 g ごはん 牛乳 おでん 小松菜のじゃこ和え りんご 	24 エネルギー たんぱく質 塩分 773 kcal 27.3 g 19.3 g ごはん 牛乳 八宝菜 いかの天ぷら ほうれん草とえのきの和え物 柿 	25 エネルギー たんぱく質 塩分 868 kcal 30.9 g 31.8 g コッペパン 牛乳 鶏クリーム煮 キャベツのマヨサラダ オレンジ ヨーグルト 
28 エネルギー たんぱく質 塩分 899 kcal 26.0 g 23.4 g ビーンズカレーライス あげじゃが アロエフルーツ 牛乳 	29 エネルギー たんぱく質 塩分 727 kcal 29.1 g 23.7 g コッペパン 牛乳 ポークジンジャー 白菜スープ キャベツとエリンギのカーソテー さつま芋のキャラメルソース 	30 エネルギー たんぱく質 塩分 860 kcal 24.7 g 22.2 g ビビンバ わかめスープ 大学いも ミニはっ酵乳 牛乳 	31 エネルギー たんぱく質 塩分 896 kcal 35.9 g 30.8 g ごはん 牛乳 さばの塩焼き ミニゼリー 切干大根の煮物 納豆と薄揚げのみそ汁 	目の健康に欠かせない ビタミンが多い食べ物  にんじん、かぼちゃ、 ほうれん草など緑黄色野菜 ギンドラ、 ウナギ など魚介類 レバー

月 火 水 木 金

サツマイモ

秋の味覚のひとひ。サツマイモ。でんぷんが多く、食物せんい豊富。

10月後半からは★マフ。千早赤阪村のつまいもが産場!

1 コッペンパン 牛乳

スペインッシュオムレツ	マカロニ野菜のスープ
じゃがいも ★ 66.5 黄	玉葱 ★ 19.5 緑
玉葱 ★ 26.5 緑	にんじん 13.0 緑
鶏卵 66.5 赤	キャベツ 13.0 緑
牛乳 13.3 赤	しめじ 13.0 緑
パセリ 1.3 緑	ホールコーン 13.0 緑
米白枝油 0.8 黄	豚もも肉 6.5 赤
自然塩 0.8 黄	7分パネトマカニ 7.8 黄
こしょう 0.1	とんこつ 13.0
トマトケチャップ 0.3	淡口しょうゆ 2.6
カットマト 8.0 緑	自然塩 0.9
	オリーブ油 0.7 黄
	こしょう 0.1
野菜いため	はちみつマーガリン
キャベツ 32.5 緑	1個 黄
緑豆もやし 19.5 緑	
玉葱 ★ 13.0 緑	
にんじん 9.1 緑	
たまご 0.7 黄	
淡口しょうゆ 4.8 緑	
みりん 1.3	
米白枝油 0.8 黄	

2 体育大会予備日

3 ごはん(S) 牛乳

いわしの梅煮	きつまつ汁
いわし高切り 40.0 赤	さつまいも ★ 26.0 黄
たまご 2.6 緑	にんじん 13.0 緑
濃口しょうゆ 7.8 黄	ごぼう ★ 13.0 緑
砂糖 6.5 黄	板こんにやく 13.0 緑
梅肉 3.9 緑	薄揚げ 6.5 赤
	香ねぎ 6.5 緑
キャベツの即席漬け	キャベツ
キャベツ 39.0 緑	だし昆布 0.7 赤
にんじん 3.9 緑	白もも ★ 7.8 赤
ごま油 1.3 黄	赤もも ★ 3.9 赤
刻み昆布 0.7 赤	ハチ味噌 1.3 赤
みりん 2.0	ごま油 0.5 黄
淡口しょうゆ 2.0	
菜種サラダ油 1.0 黄	
煮干しだれ 0.1	

4 ライ麦食パン 牛乳

ポークソテー	ベーコンとじゃがいものスープ
豚ロース肉 50.0 赤	じゃがいも ★ 52.0 黄
キャベツ 2.0	玉葱 ★ 32.5 緑
自然塩 0.2	ベーコン 6.5 赤
こしょう 0.1	セロリ 6.5 緑
玉葱 5.0 黄	さかいんげん 2.6 赤
米白枝油 1.0 黄	白ワイン 2.6 赤
パセリ 1.0 緑	淡口しょうゆ 0.7
カットマト 7.0 緑	自然塩 0.7
トマトケチャップ 7.0	オリーブ油 0.7 黄
濃厚ソース 1.0	こしょう 0.1
ホワイトソース 1.0	とんこつ 13.0
キャベツのカラーソテー	ココア牛乳の素
キャベツ 52.0 緑	1個 黄
自然塩 0.7	
パセリ 0.3	
ターメリック 0.1	
	スライスチーズ 1枚 赤

7 ごはん(M) 牛乳

たらこふりかけ	切り干大根のハリ漬け
たらこ 10.4 赤	切干大根 6.5 緑
酒 1.0	刻み昆布 0.7 緑
系こんにやく 26.0 緑	たまご 0.7 黄
にんじん 26.0 緑	濃口しょうゆ 2.2
淡口しょうゆ 0.5	みりん 1.3 黄
砂糖 0.4 黄	パセリ 1.3 黄
ごま油 1.3 黄	米酢 0.7
ささみの天ぷら	大根のみそ汁
鶏ささみ肉 50.0 赤	大根 39.0 緑
酒 4.0	薄揚げ 6.5 赤
自然塩 0.6	キャベツ 6.5 赤
こしょう 0.1	青ねぎ 6.5 緑
小麦粉 12.0 黄	白もも ★ 9.1 赤
でんぷん 5.0 黄	赤もも ★ 5.2 赤
ベーキングパウダー 0.2	けずり粉 3.9
米白枝油 4.0 黄	だし昆布 0.7
オレンジミニゼリー 1個 緑	

8 コッペンパン 牛乳

ポークビーンズ	ツナとキャベツのサラダ
大豆 19.5 赤	ツナフレーク 13.0 赤
豚もも肉 19.5 赤	キャベツ 52.0 緑
キャベツ 39.0 緑	カットマト ★ 26.0 緑
じゃがいも ★ 26.0 黄	玉葱 13.0 緑
キャベツ 26.0 緑	菜種サラダ油 2.0 黄
にんじん 13.0 緑	レモン果汁 1.3 黄
パセリ 0.9 緑	砂糖 1.3 黄
にんにく 0.4 緑	自然塩 0.4
濃厚ソース 10.4	洋からし 0.1
マヨネーズ 6.5	マヨネーズ 7.8 黄
オリーブ油 1.3 黄	
自然塩 1.3	
ナツメグ 0.3	
パプリカ 0.1 緑	
こしょう 0.1	
でんぷん 5.2 黄	
とんこつ 13.0	
ぶどうゼリー	とっとチーズ
ぶどうジュース 50.0 緑	1袋 赤
アガー 4.0 緑	
パプリカ 0.1 緑	
砂糖 4.0 黄	
レモン果汁 1.5 緑	

9 ごはん(M) 牛乳

春巻き	チンゲンサイの炒め物
豚ひき肉 20.0 赤	チンゲンサイ 39.0 緑
大豆もやし 15.0 緑	白菜 26.0 緑
たけのこ水菜 5.0 緑	にんじん 2.6 緑
にんじん 10.0 緑	たまご 0.3 緑
にら 10.0 緑	香ねぎ 2.0 緑
緑豆春雨 12.0 黄	濃口しょうゆ 2.0 緑
干しいたけ 2.0 緑	みりん 2.5 黄
たまご 1.0 黄	ごま油 0.5 黄
淡口しょうゆ 6.0	
みりん 2.0	
でんぷん 4.0 黄	
香巻きの皮 20.0 黄	
小麦粉 10.0 黄	
米白枝油 8.0 黄	
ごま油 1.0 黄	
とうろくごとのスープ	ホウレン草のおかか和え
クリームコーン 39.0 緑	ほうれん草 ★ 45.5 緑
鶏卵 13.0 赤	白菜 13.0 緑
五豆 32.5 緑	淡口しょうゆ 2.0 緑
パプリカ 4.0 緑	みりん 2.0
ごま油 1.0 黄	煮干しだれ 0.1
	かつおぶし 0.5 赤

10 ごはん(M) 牛乳

さつま揚げ	里芋とえのきのおつゆ
しじみ豆腐 25.0 赤	里芋 ★ 39.0 黄
白身魚すりみ 35.0 赤	えのきたけ ★ 19.5 緑
たまご 5.0 黄	たまご 0.8 緑
ごぼう ★ 7.0 緑	けずり粉 0.9
香ねぎ 2.0 緑	だし昆布 3.7
たまご 2.0 黄	淡口しょうゆ 5.2
豚肉 2.0 緑	みりん 2.6
自然塩 0.3	自然塩 0.3
でんぷん 2.5 黄	でんぷん 2.6 黄
米白枝油 4.0 黄	刻み昆布 0.5 赤
ヨーグルト 1個 赤	

11 ごはん(M) 千早漬大 牛乳

竹輪の天ぷら	ケチャップウインナー
竹輪 12.5 赤	ポークウインナー 30.0 赤
小麦粉 2.5 黄	トマトケチャップ 5.0
たまご 1.5 黄	米白枝油 0.3 黄
自然塩 0.1	切り干大根の漬物
ベーキングパウダー 0.1	切干大根 3.9 緑
薄揚げ 0.7	薄揚げ 5.2 赤
にんじん 1.5 黄	にんじん 2.6 赤
薄揚げ 2.0 黄	淡口しょうゆ 2.6
鶏もも肉 20.0 赤	淡口しょうゆ 2.6
たまご 2.0	みりん 1.3
濃口しょうゆ 0.1	砂糖 1.0 黄
ごま油 0.2 緑	ごま油 0.7 黄
でんぷん 4.0 黄	煮干しだれ 0.3
米白枝油 2.0 黄	
揚げ高野豆腐	小松菜のじゃこ和え
高野豆腐 23.0 赤	小松菜 ★ 26.0 緑
米白枝油 1.3 黄	ちりめんじゃこ 2.6 赤
みりん 0.8	たまご 0.2 黄
淡口しょうゆ 0.3	みりん 0.8
ごま油 0.1 黄	淡口しょうゆ 0.3
ミニトマト 1個 緑	ごま油 0.1 黄
	煮干しだれ 0.1 黄

14 体育の日

15 ごはん(S) 牛乳

鶏の竜田揚げ	きのこのみそ汁
鶏もも肉 71.5 赤	えのきたけ 26.0 緑
濃口しょうゆ 3.3	しめじ 15.0 緑
みりん 0.7	なめこ 6.5 緑
たまご 1.3 黄	薄揚げ 6.5 赤
でんぷん 16.9 黄	香ねぎ 6.5 緑
米白枝油 5.2 黄	白もも ★ 13.0 赤
	淡口しょうゆ 3.9
ゆかり漬け	けずり粉 0.7
キャベツ 52.0 緑	だし昆布 0.9
きゅうり ★ 26.0 緑	
白ごま 1.3 黄	
ゆかり粉 0.4 緑	
淡口しょうゆ 2.0 緑	
みりん 2.0 黄	
菜種サラダ油 0.7 黄	
煮干しだれ 0.1	
	くるみ餅
	白玉もち 24.4 黄
	枝豆ピューレ 19.5 緑
	砂糖 3.9 黄
	みりん 3.9 黄
	自然塩 0.1
	おにぎり用のり 2枚 赤

16 おにぎり 牛乳

きつねうどん	しゃもて天ぷら
冷凍うどん 100 黄	しゃもて 40.0 赤
薄揚げ 15.0 緑	小麦粉 12.0 黄
かまぼこ 10.0 赤	でんぷん 2.0 黄
五豆 13.0 緑	ベーキングパウダー 0.1
えのきたけ 6.5 緑	薄揚げ 4.0 黄
白もも 7.0 赤	
香ねぎ 4.0 緑	
けずり粉 0.9	
だし昆布 0.9	
煮干しだれ 1.0	
米白枝油 5.0	
みりん 5.0	
自然塩 1.0	
でんぷん 2.0 黄	
	おにぎり用のり 2枚 赤

17 中間テスト

18 コッペンパン 牛乳

鮭のきのこソースがけ	ミネストラスープ
鮭 50.0 赤	キャベツ 26.0 緑
玉葱 13.0 緑	玉葱 6.5 赤
えのきたけ 6.5 緑	カットマト 19.5 緑
パセリ 0.7 緑	にんじん 13.0 緑
にんにく 0.4 緑	ベーコン 10.4 赤
白ワイン 3.0 赤	セロリ 6.5 緑
オリーブ油 2.0 黄	パセリ 0.7 緑
淡口しょうゆ 1.3 黄	にんじん 13.0 緑
でんぷん 1.3 黄	淡口しょうゆ 2.6
米白枝油 0.7 黄	自然塩 1.3
自然塩 0.4	砂糖 1.3 黄
こしょう 0.1	オリーブ油 0.7 黄
じゃがいも ★ 58.5 黄	こしょう 0.1
きゅうり ★ 26.0 緑	
にんじん 6.5 緑	
玉葱 9.1 緑	
モモン果汁 1.3 黄	
砂糖 1.3 黄	
自然塩 0.3	
洋からし 0.1	
無糖ヨーグルト 5.2 赤	
マヨネーズ 5.2 黄	
	豆乳ゼリー 1個 赤

21 ごはん(M) 牛乳

ほかけの一夜干し	さつまいものみそ汁
ほかけ一夜干し 60.0 赤	さつまいも ★ 45.5 黄
玉葱 26.0 緑	
香ねぎ 6.5 緑	
里芋 ★ 52.0 黄	
薄揚げ 10.4 赤	
みりん 3.9	
けずり粉 3.9	
濃口しょうゆ 2.0	
だしの昆布 0.4	
砂糖 1.3 黄	
赤もも ★ 6.5 赤	
白もも ★ 7.8 赤	
煮干しだれ 0.1	
すりごま 2.6 黄	
	プロセスチーズ 1個 赤

22 即位礼正殿の儀

23 ごはん(M) 牛乳

おでん	小松菜のじゃこ和え
うずら卵水菜 39.0 赤	小松菜 ★ 39.0 緑
厚揚げ 26.0 赤	白菜 13.0 緑
小麦粉 26.0 赤	にんじん 10.4 緑
板こんにやく 39.0 黄	ちりめんじゃこ 6.5 赤
じゃがいも 84.5 黄	たまご 0.5 黄
にんじん 19.5 緑	白もも 2.0 赤
けずり粉 3.9	淡口しょうゆ 1.3
だし昆布 0.7	みりん 2.0
淡口しょうゆ 2.6	でんぷん 0.1
淡口しょうゆ 2.6	
みりん 9.1	
	りんご 1/4個 緑

24 ごはん(S) 牛乳

八宝菜	いかの天ぷら
豚もも肉 13.0 赤	かのこいか 30.0 赤
たまご 1.3 黄	小麦粉 8.0 黄
ごぼう 0.9 緑	でんぷん 4.0 黄
むさびび 13.0 赤	酒 3.0
米白枝油 3.9 黄	濃口しょうゆ 1.5
白もも 91.0 赤	ベーキングパウダー 0.2
32.5 緑	米白枝油 4.0 黄
にんじん 13.0 緑	
しいたけ 0.7 緑	
きんぴら 1.3 黄	
でんぷん 9.1 黄	
淡口しょうゆ 4.6	
濃口しょうゆ 2.0	
みりん 1.3 黄	
酒 1.3 黄	
ごま油 1.3 黄	
だし昆布 0.7	
自然塩 0.7	
	柿 1/4個 緑

25 コッペンパン 牛乳

鶏のクリーム煮	キャベツのマヨネーズ
鶏もも肉 39.0 赤	キャベツ 52.0 緑
玉葱 52.0 緑	にんじん 6.5 赤
じゃがいも 65.0 黄	玉葱 9.1 緑
にんじん 19.5 緑	マヨネーズ 5.2 黄
しめじ 6.5 赤	菜種サラダ油 3.9 黄
セロリ 13.0 緑	砂糖 1.7 黄
パセリ 1.3 緑	レモン果汁 0.7 緑
にんにく 0.7 緑	自然塩 0.5
たまご 0.7 黄	自然塩 0.7 緑
にんじん 13.0 緑	粒マスタード 0.3
牛乳 39.0 赤	
生クリーム 6.5 赤	オレンジ 3/8個 緑
オリーブ油 1.3 黄	
白ワイン 2.6 赤	
自然塩 1.0	
こしょう 0.1	
ポテトジュース 6.5 黄	
米白枝油 1.3 黄	
	ヨーグルト 1個 赤

28 ごはん(M) 牛乳

ビーンズカレー	あげじゃが
水煮大豆 33.8 赤	じゃがいも ★ 83.2 黄
豚ひき肉 19.5 赤	米白枝油 4.2 黄
玉葱 99.5 緑	自然塩 0.2 赤
じゃがいも ★ 23.4 黄	刻み昆布 0.2 赤
にんじん 23.4 緑	
パセリ 0.6 緑	
たまご 0.7 黄	
りんごピューレ 17.6 緑	
トマトピューレ 17.6 緑	
ブルーベリーピューレ 2.3 緑	
ホワイトソース 5.9	
ウスターソース 2.3	
カレー粉 1.2	
ターメリック 0.5	
コリアンダー 0.1	
ミンチ 1.8	
はいせん小麦粉 5.9 黄	
バター 2.3 黄	
米白枝油 2.3 黄	
とんこつ 17.6	

29 コッペンパン 牛乳

ポークジンジャー	白菜スープ
豚ロース肉 50.0 赤	白菜 65.0 緑
キャベツ 2.0	にんじん 6.5 緑
自然塩 0.1	しめじ 6.5 緑
こしょう 0.1	パセリ 0.7 緑
でんぷん 9.0 黄	にんにく 0.3 緑
米白枝油 1.0 黄	香ねぎ 6.5 緑
玉葱 20.0 緑	淡口しょうゆ 13.0
たまご 2.0 黄	淡口しょうゆ 2.6
りんごピューレ 5.0 緑	自然塩 0.7
濃口しょうゆ 3.5	オリーブ油 0.7 黄
酒 2.0	こしょう 0.1
砂糖 1.0 黄	
キャベツとエリンギのカラーソテー	さつまいもの
キャベツ 39.0 緑	さつまいも 30.0 黄
エリンギ 13.0 緑	生クリーム 6.0 赤
自然塩 0.7	砂糖 4.5 黄
カレー粉 0.1	
ターメリック 0.1	

30 ごはん(M) 牛乳

ビビンバ	わかめスープ
ほうれん草 ★ 19.5 緑	白ねぎ 13.0 緑
鶏卵 45.5 赤	赤かまぼこ 6.5 赤
にんじん 13.0 緑	にんじん 6.5 赤
豚もも肉 26.0 赤	干しわかめ 1.3 赤
板こんにやく 39.0 黄	たまご 0.9 緑
じゃがいも 84.5 黄	香ねぎ 6.5 緑
にんじん 19.5 緑	にんにく 6.5 緑
けずり粉 3.9	とんこつ 13.0
だし昆布 0.7	濃口しょうゆ 4.6
淡口しょうゆ 2.6	ごま油 9.1 緑
淡口しょうゆ 2.6	酒 4.6
みりん 1.3 黄	自然塩 0.6 黄
ごま油 1.3 黄	
豆豉 0.3	
すりごま 2.6 黄	
	大芋いも
	さつまいも ★ 91.0 黄
	砂糖 0.7 黄
	はちみつ 6.5 黄
	濃口しょうゆ 0.7 黄
	黒ごま 0.5 黄
	米白枝油 5.2 黄
	ミニはっ酵乳 1本 赤

31 ごはん(M) 牛乳

さばの塩焼き	納豆と薄揚げのみそ汁
さば 50.0 赤	納豆 39.0 赤
酒 4.0	薄揚げ 13.0 赤
自然塩 0.4	香ねぎ 6.5 赤
米白枝油 0.5 黄	白もも 10.4 赤
	赤もも ★ 5.2 赤
	けずり粉 3.9
	だしの昆布 0.7
	オレンジミニゼリー 1個 緑

32 秋の味覚のひとひ。サツマイモ。でんぷんが多く、食物せんい豊富。

2mmぐらいの厚さに皮をむく
小さく切る
水に15分つける

【栄養三色】 黄：ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。