

がつぶんこんだてひょう
10月分献立表

大阪市立平尾小学校



日	曜日	ごはん/パン	牛乳	献立名	一口メモ
1	木	ミニコッペパン		イタリアンスパゲッティ【小麦】、サワーキャベツ、スイートポテト	給食のスイートポテトは、バターや牛乳、クリーム、卵を使っています。
2	金			ほっけのおろししょうゆかけ、豚汁、くきわかめのつくだ煮	ほっけは、大阪市の給食で初めて登場します。ほっけは寒い海にすむ魚で北海道でたくさんとれます。
5	月			みそカツ(米粉カツ)、じゃがいもと野菜の煮もの、ほうれんそうのおひたし、かつおぶし	みそカツは、名古屋の郷土料理です。給食のみそだれは、八丁みそ、赤みそなどを使っています。
6	火	こくとうパン		鶏肉とさつまいものシチュー、はくさいのピクルス、りんごのコンポート	給食のシチューでは、小麦粉や乳製品が入っていないシチュールウの素を使っています。
7	水			さけのゆずじょうゆかけ、みそ汁、高野どうふのいり煮	さけは川で生まれ、海で成長し、卵を産むために、また生まれた川に帰ってきます。
8	木	コッペパン いちごジャム		なすのミートグラタン、鶏肉とキャベツのスープ、ダイスゼリー(みかん)	なすのミートグラタンは、小麦粉と乳を使っています。なすや米粉のマカロニなどを使っています。
9	金			あげどりのねぎだれかけ、中華スープ、えだまめ	あげどりのねぎだれかけは、でんぷんをつけた鶏肉に、白ねぎを使った甘酸っぱいたれをかけています。
13	火			★中華丼【卵】、あつあげのピリ辛じょうゆかけ、黄桃(缶詰) ★除去食：卵	中華丼は、豚肉、うずら卵を主材に、はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、にらを使っています。
14	水	コッペパン バター【乳】		いわしフライ【小麦】、カレースープ、ベーコンとごぼうのソテー	ベーコンは、豚肉のかたまりを塩漬にし、冷蔵庫で保存した後、けむりを当て、作られます。
15	木			豚肉のごまみそ焼き、ふきよせ煮、焼きのり	ふきよせ煮は、旬のさといもやれんこん、しめじなどを使った煮ものです。
16	金	こくとうパン		タンタンめん(肉みそ・汁めん【小麦】)、キャベツの中華だれかけ、いり黒豆	タンタンめんは、中国の四川料理です。汁めんの上に肉みそをかけて食べましょう。
19	月			プルコギ、トック、もやしのナムル	プルコギは、韓国・朝鮮の料理です。「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味です。
20	火			★もずくと豚ひき肉のジューシー、★除去食：大豆 じゃがいものみそ汁、焼きれんこん	ジューシーは、沖縄県で昔から食べられてきた料理の一つです。ごはんを混ぜて食べましょう。
21	水	こくとうパン		鶏肉のチリソース焼き、焼き豚のスープ、ツナとさんどまめのいためもの	チリソースの「チリ」とは「とうがらし」のことです。給食ではトウバンジャンでからみをつけています。
22	木			大豆入りキーマカレーライス、キャベツのひじきドレッシング、みかん	今日のカレーに入っている「豚レバー」には、血をつくるもとになる鉄が多くふくまれています。
23	金	レーズンパン		ピリ辛煮、大学いも、きゅうりの中華あえ	大学いもは、秋が旬のさつまいもを油であげ、手作りのみつをからめています。
26	月			鶏肉の甘辛焼き、かぼちゃのみそ汁、おかかなっ葉	おかかなっ葉は、かつおぶし、だいこん葉をいため、みりん、こいくちしょうゆで味つけし、最後にいりごまを加えた、ごはんには合う一品です。
27	火			ポークカレーライス、ほうれんそうのソテー、洋なし(缶詰)	大阪市の学校給食で、カレーライスが出るようになったのは、1981年に米飯給食が始まってからです。
28	水	コッペパン みかんジャム		白身魚フリッター【小麦】、スープ、さんどまめとコーンのサラダ	今日のスープは、鶏肉を主材にキャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、彩りにパセリを使っています。
29	木			和風ハンバーグ、五目汁、金時豆の煮もの	金時豆は、赤むらさき色の豆です。食物せんいや鉄をたくさんふくんでいます。
30	金	おさつパン		豚肉のガーリック焼き、コーンスープ、ヨーグルト【乳】	豚肉のガーリック焼きは、豚肉にワイン、塩、こしょう、ガーリック、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつけて、たまねぎと一緒に焼いています。

※ 献立内容は予定のため、変更されることがあります。★マークのついている献立は、除去食対応献立です。