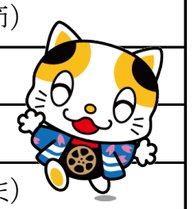
令和5年度

学校給食11月分予定献立表

門真市教育委員会
門真市学校給食会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
1	水	ごはん・わかめトックスープ・大豆と豚肉の甘辛煮・あかしそふりかけ	557	730	(鶏肉・たまねぎ・トック・卵・でんぷん・わかめ・ごま・だし昆布・削り節)(豚肉・土しょうが・大豆・ねぎ)
2	木	黒糖パン・あさりの豆乳ポタージュ・ほうれん草のソテー	561	752	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あさり・パセリ・バター・小麦粉・豆乳・豚骨スープ)(ベーコン・ホールコーン・ほうれんそう)
6	月	ごはん・関東煮・ゆで干し大根のごま炒め・ひじきふりかけ	597	771	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・ごぼう天・ちくわ・削り節)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
7	火	コッペパン・しょうゆラーメン・納豆のかき揚げ・ココアビーンズ	651	832	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・中華そば・ねぎ・豚骨スープ・ごま油)(納豆・ちくわ・ねぎ・じゃがいも・ちりめんじゃこ・細切り昆布・卵・小麦粉・米粉)
8	水	さつまいもごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ずいきの煮物	549	675	(もち米・さつまいも・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・ずいき・きょうあげ・ごま・削り節)
9	木	黒糖パン・チンゲン菜と湯葉のスープ・さめのバーベキューソース	586	791	(にんじん・ゆば・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(さめ・土しょうが・でんぷん)
10	金	カレーライス・キャベツのさっと煮	678	826	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(にんじん・キャベツ・まぐろ油漬け・ごま油)
13	月	ごはん・高野豆腐の煮物・小松菜とじゃこの炒め物	564	731	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(こまつな・ちりめんじゃこ・破片かつお・ごま油・ごま)
14	火	食パン・ワンタンスープ・ホットポテトサラダ・果物	530	711	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・まぐろ油漬け・マヨネーズ・じゃがいも)
15	水	ごはん・わかめうどん・かつおのうまだれ・あかしそふりかけ	600	749	(たまねぎ・干ししいたけ・うすあげ・かまぼこ・うどん・わかめ・ねぎ・だし昆布・削り節)(かつお・でんぷん・にんにく・土しょうが)
16	木	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	593	774	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
17	金	ごはん・麻婆豆腐・にらともやしのキムチ炒め	562	724	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)
20	月	ごはん・だいこんの豚汁・さんまの煮付け・つくだにふりかけ	610	780	(豚肉・にんじん・だいこん・あつあげ・もやし・ねぎ・みそ・削り節)(さんま・土しょうが)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)
21	火	黒糖食パン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	610	798	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
22	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の炒め煮・味付けのり	550	707	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(豚肉・ゆで干し大根・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)
24	金	麩入り玉子丼・小松菜とあげの煮浸し	552	703	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)
27	月	ごはん・豚肉とじゃがいものカレー煮・チンゲン菜ともやしの炒め物	543	690	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・つきこんにゃく・カレー粉・削り節)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)
28	火	パーカーパン・ミネストローネ・あじのフライ	584	775	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・あさり・オリーブ油・トマトの水煮・パセリ・豚骨スープ)(あじ・卵・小麦粉・パン粉・ケチャップ・ソース)
29	水	ツナひじきごはん・むら雲汁・さわらの煮付け	563	709	(にんじん・ひじき・うすあげ・まぐろ油漬け・削り節)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)
30	木	コッペパン・米粉のクリームスープ・ミートビーンズ	582	783	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・マッシュルーム・牛乳・生クリーム・鶏がらスープ・米粉)(牛ひき肉・豚ひき肉・大豆・たまねぎ・にんじん・ソース・ケチャップ)



区分		1人1回当り平均栄養量											
		エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
小学生	平均栄養摂取量	581	17	31.9	353	90	2.7	220	0.46	0.57	23	5.9	2.4
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	751	16.5	29.4	396	112	3.6	261	0.61	0.69	29	7.6	3.1
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週：月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。