

学校給食11月分予定献立表

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									
4	火	きつまいもパン・キャベツとフランクフルトのスープ煮・一口鶏から甘酢かけ・みたらし団子	663	898	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・キャベツ・パセリ・豚骨スープ)(鶏肉・でんぶん)(団子・でんぶん)									
5	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・でんぶん・だし昆布・削り節)(さわら・柚子酢)									
6	木	コッペパン・クリームシチュー・ほうれん草のソテー	581	774	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ホールコーン・鶏がらスープ・バター・小麦粉・牛乳・チーズ・生クリーム)(ベーコン・ホールコーン・ほうれんそう)									
7	金	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・白菜の炒め煮・あかしそふりかけ	605	788	(高野豆腐・でんぶん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(はくさい・ちりめんじゃこ)									
10	月	さつまいもごはん・豆腐とわかめのみそ汁・ずいきの煮物	546	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)									
11	火	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・いかのお好み揚げ	573	766	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節)(いか・ちくわ・キャベツ・にんじん・卵・小麦粉・米粉・ソース・あおのり・破片かつお)									
12	水	ごはん・あげカレーうどん・ゆで干し大根の炒め煮	526	676	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぶん・だし昆布・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)									
13	木	パーカーパン・ワンタンスープ・ミートビーンズ・ヨーグルト	601	787	(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)(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)									
14	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・でんぶん・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)									
17	月	ごはん・じやがいものそぼろ煮・ゆで干し大根のごま炒め・あかしそふりかけ	548	702	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じやがいも・ひら天・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)									
18	火	黒糖パン・ミートスパゲティ・ほきの甘酢かけ・果物	695	918	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ほき・でんぶん)									
19	水	木の葉丼・小松菜とあげの煮浸し	550	707	(にんじん・たまねぎ・かまぼこ・ねぎ・卵・削り節)(きょうあげ・こまつな・削り節)									
20	木	パーカーパン・ポトフ・チキンカツ	563	759	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じやがいも・だいこん・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(鶏肉・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)									
21	金	カレーライス・ブロッコリーの炒め物	666	807	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じやがいも・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)(キャベツ・まぐろ油漬け・ブロッコリー)									
25	火	きなこ揚げパン・チンゲン菜とたまごのスープ・焼きビーフ	606	795	(きなこ)(にんじん・豆腐・えのき・卵・チングエンサイ・でんぶん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干しこいたけ・ビーフ・きぬさや・ごま油)									
26	水	ごはん・大根と豚肉の煮物・にらともやしの炒め物・つくだにふりかけ	524	664	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(にんじん・もやし・にら・オイスターソース・ごま油)(細切り昆布・ちりめんじゃこ・ごま・破片かつお)									
27	木	コッペパン・元気100倍カレーラーメン・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	628	814	(豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・ホールコーン・ねぎ・中華そば・鶏がらスープ・カレー粉・でんぶん)(豆腐・まぐろ水煮・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぶん)									
28	金	れんこんもりもり混ぜごはん・えのきのみそ汁・わかさぎの甘酢づけ	568	704	(豚肉・にんじん・れんこん)(にんじん・たまねぎ・きょうあげ・えのき・白玉麩・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)(わかさぎ・でんぶん)									
区分			1人1回当たり平均栄養量									★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。		
			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			食物繊維 g	塩分 g	
小学生		平均栄養摂取量	587	16.8	31.6	358	88	2.3	226	0.46	0.58	23	4.8	2.6
		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	759	16.3	29.2	399	110	3.1	271	0.62	0.71	28	6.3	3.3
		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