

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
1	火	コッペパン・チンゲン菜とたまごのスープ・まぐろのルウウェー風・ココアビーンズ	612	750	(にんじん・豆腐・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(まぐろ・土しょうが・でんぷん・ソース・ケチャップ)
2	水	さつまいもごぼん・だいこんの豚汁・ずいきの煮物	551	670	(もち米・さつまいも・ごま)(豚肉・にんじん・だいこん・あつあげ・もやし・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・ずいき・きょうあげ・ごま・削り節)
4	金	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・チンゲン菜ともやしの炒め物・あざりとちりめんじゃこの佃煮	557	704	(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)(にんじん・もやし・チンゲンサイ・ごま油)(あざり・土しょうが・破片かつお・ちりめんじゃこ)
7	月	親子丼・小松菜とあげの煮浸し	598	745	(鶏肉・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)
8	火	パーカーパン・ポトフ・さめフライ	506	625	(豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・おおかぶ・キャベツ・豚骨スープ・パセリ)(さめ・卵・小麦粉・パン粉・トマトピューレ・ソース)
9	水	ごはん・わかめトックスープ・大豆と豚肉の甘辛煮・ひじきふりかけ	575	757	(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)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
10	木	コッペパン・あざりのポターージュ・ほうれん草のソテー	542	674	(ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・だいこん・あざり・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・豚骨スープ)(ベーコン・ホールコーン・ほうれん草)
11	金	ごはん・ごんぼ汁・わかさぎの甘酢づけ・金時豆	579	721	(鶏肉・ごぼう・にんじん・だいこん・うすあげ・おから・ねぎ・でんぷん・削り節)(わかさぎ・でんぷん)(金時豆)
14	月	ごはん・筑前煮・さんまの煮付け・あかしそふりかけ	583	755	(鶏肉・にんじん・こんにゃく・ごぼう・れんこん・さといも・ちくわ・削り節)(さんま・土しょうが)
15	火	レーズンパン・きのこスパゲティ・さけのマリネ・果物	697	928	(ベーコン・たまねぎ・エリンギ・しめじ・えのき・スパゲティ・にんにく・バター・きざみのり)(さけ・でんぷん・たまねぎ・にんじん)
16	水	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)
17	木	パーカーパン・ワンドンスープ・ホットポテトサラダ・スライスチーズ	459	560	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンドンの皮・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)
18	金	三色手巻・豆腐とわかめのみそ汁・手巻のり	628	798	(卵・まぐろ油漬け・こまつな・ごま)(たまねぎ・きょうあげ・豆腐・わかめ・ねぎ・みそ・削り節)
21	月	ごはん・みそおでん・さわらの煮付け・あかしそふりかけ	616	779	(鶏肉・にんじん・じゃがいも・こんにゃく・コロあげ・だいこん・ごぼう天・ちくわ・みそ・削り節)(さわら・柚子酢)
22	火	黒糖パン・チンゲン菜のスープ・ゆで干し大根と春菊のかき揚げ	555	695	(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)(にんじん・しゅんぎく・ゆで干し大根・ちりめんじゃこ・ちくわ・卵・小麦粉・米粉)
24	木	コッペパン・クリームシチュー・小松菜ときのこのソテー	558	691	(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)(しめじ・エリンギ・こまつな・バター)
25	金	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	572	742	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)
28	月	ごはん・高野豆腐の揚げ煮・ゆで干し大根の煮物	616	797	(高野豆腐・でんぷん・豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・うずら卵・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)
29	火	黒糖食パン・しょうゆラーメン・みたらしがんも	591	740	(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)(鶏ひき肉・れんこん・豆腐・にんじん・ひじき・土しょうが・でんぷん)
30	水	カレーライス・野菜のドレッシングかけ	660	803	(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)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)



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				食物繊維 g	塩 分 g
								A ugRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学生	平均栄養摂取量	581	17.6	32.4	370	81	2.7	247	0.46	0.56	23	5.1	2.2
	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	733	17.1	30.5	409	98	3.5	290	0.59	0.65	28	6.6	2.7
	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。