

令和5年11月分(Aグループ)

学校給食予定献立表

**えいようさんしよく
栄養三色**

食べ物のはたらきによって3つのなかに分けられます。

きいろ (Yellow): さとう, マカロニ, ごま, パター, いも, 小麦粉, マヨネーズ

あか (Red): 肉, 魚, 海そう, 小魚, 牛乳, 卵

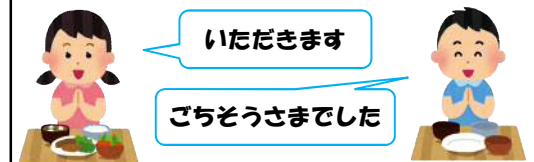
みどり (Green): だいこん, ほうれんそう, はくさい, たまねぎ, もやし, キャベツ

ねつやエネルギーのもとになる からだをつくる からだのちょうしをととのえる

1日(水)		2日(木)	
ごはん	牛乳	10g減量ごはん	牛乳
はくさいのスープ	タコライス	かやくうどん	ぶたにくとキャベツのいためもの
鶏肉 10 赤	牛ひき肉 25 赤	うどん 60 黄	豚肉 35 赤
バラベーコン 5 赤	豚ひき肉 15 赤	鶏肉 20 赤	にんにく 0.05 緑
にんじん 10 緑	サラダ油 0.5 黄	かまぼこ 5 赤	塩 0.1
たまねぎ 10 赤	赤ぶどう酒 1 赤	油あげ 5 赤	こしょう 0.5 黄
だいこん 25 赤	にんにく 0.1 緑	にんにく 10 緑	酒 0.5 黄
だいこん 20 赤	土しょうが 0.2 緑	青ねぎ 5 赤	サラダ油 0.5 緑
パセリ 0.5 赤	たまねぎ 30 赤	キャベツ 5 赤	キヤベツ 40 緑
鳥がらスープ 3 赤	にんじん 10 赤	塩 0.1 黄	ピーマン 3 赤
うすくちしょうゆ 3 赤	☆ トマト(かんづめ) 10 赤	みりん 0.5 黄	やき肉のたれ 3.5 赤
塩 0.5	☆ トマトケチャップ 10 赤	だし汁 0.5 赤	こいくちしょうゆ 1.5 赤
	ウスターソース 2 赤		さとう 0.2 黄
	☆ 粉チーズ 1 赤		
	☆ カレー粉 0.2 赤		
	チリパウダー 0.05 赤		
	塩 0.3 赤		
	★ キヤベツ 25 緑		
乳 スライスチーズ 1枚(20) 赤			
☆と★は別の食缶に入っています。			
エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 27.9	エネルギー kcal 590	たんぱく質 g 27.2
しじふ g 24.5	食塩 g 2.9	エネルギー kcal 18.2	たんぱく質 g 2.1

感謝の心を持って食べましょう

食事ができあがるまでには、野菜などを育てたり、魚をとったり、運んだり、調理したりと、たくさんの人が関わっています。食事の際は、感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。



6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)			
ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	20g減量コッペパン	牛乳		
トック	タツリタン	パンプキンスープ	ハンバーグ	ふのすましじる	とりごぼろきんぴら	さつまじる	ねぎしおぶたどん	マカロニスープ	ドッグソーセージ		
豚肉 10 赤	鶏肉 35 赤	バラベーコン 10 赤	ハンバーグ 1(50) 赤	かまぼこ 5 赤	鶏肉 25 赤	鶏肉 15 赤	豚肉 35 赤	豚肉 10 赤	フランクフルトソーセージ 1本(40) 赤		
にんじん 10 緑	にんにく 0.05 緑	かぼちゃピューレ 50 緑	揚げ油 5 黄	しらたまふ 2 黄	酒 0.5 黄	油あげ 3 赤	塩こうじ 2 黄	マカロニ 7 黄	小麦粉 2 黄		
太もやし 10 赤	土しょうが 0.5 黄	じゃがいも 15 黄	たまねぎ 10 緑	はくさい 15 緑	ささぎりごぼう 15 緑	さつまいも 20 黄	土しょうが 0.1 緑	キャベツ 20 緑	乳 ケーキミックス 10 赤		
エリンギ 3 赤	たまねぎ 0.5 黄	たまねぎ 35 緑	しめじ 3 赤	にんじん 5 赤	にんじん 5 赤	だいこん 10 緑	にんにく 0.05 緑	たまねぎ 10 赤	揚げ油 6 赤		
トック 22 黄	じゃがいも 35 黄	にんじん 10 赤	パセリ 0.3 黄	えのきたけ 10 赤	まいたけ 8 赤	にんじん 10 赤	酒 1 黄	にんじん 10 赤	トマトケチャップ (クラス1本) 6 緑		
卵 たまご 20 赤	にんじん 10 赤	パセリ 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	青ねぎ 5 赤	しらたき 15 赤	ささぎりごぼう 10 赤	サラダ油 0.5 緑	セロリ 1 赤			
青ねぎ 5 赤	たまねぎ 10 赤	サラダ油 0.5 黄	さとう 1 赤	うすくちしょうゆ 2.7 赤	サラダ油 0.3 黄	青ねぎ 10 赤	たまねぎ 20 緑	パセリ 0.5 赤			
鳥がらスープ 赤	コチジャン 1 赤	乳 牛乳 20 赤	トマトケチャップ 4 緑	塩 0.2 赤	さとう 1.5 赤	みそ 5 赤	太もやし 20 赤	鳥がらスープ 3 赤			
うすくちしょうゆ 2.7 赤	こいくちしょうゆ 2 赤	乳 生クリーム 3 黄	ウスターソース 1 赤	だし汁(削り節・こんぶ) 赤	こいくちしょうゆ 1.5 赤	赤みそ 5 赤	青ねぎ 5 赤	うすくちしょうゆ 3 赤			
塩 0.3 赤	さとう 0.5 黄	乳 粉チーズ 2 黄	こしょう 1 黄	ぎゅうそぼろ	ごま油 0.5 黄	だし汁 5 赤	塩こうじ 3.2 黄	塩 0.5 黄			
きざみのり (クラス1袋) 赤	じゃこのつくだに	乳 鳥がらスープ 0.5 黄	れんこんチップス	牛ひき肉 20 赤	白ごま 0.5 黄		こいくちしょうゆ 0.3 黄	こしょう 1 黄			
	えび ちりめんじゃこ 5 赤	乳 塩 0.6 黄	れんこん 20 緑	土しょうが 0.3 緑			ごま油 0.1 黄	白ごま 1 黄			
	白ごま 0.3 黄		揚げ油 2 黄	サラダ油 0.5 黄				ごま油 0.1 黄			
	さとう 1 赤			さとう 1 赤			きざみたくあん				
	こいくちしょうゆ 1 黄			こいくちしょうゆ 2 黄			7 緑				
	みりん 1 黄			酒 0.5 赤							
602	27.0	16.9	2.0	556	22.7	17.5	1.8	596	22.7	27.7	3.0
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)			
ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	練乳ツイストパン	牛乳		
チキンカレー	もやしサラダ	レタスのスープ	コロッケ	マーボー豆腐	パンサンサー	えびだんごじる	ごもくまめ	スパゲティミートソース	ほうれんそうのサラダ		
鶏肉 30 赤	にんじん 5 緑	鶏肉 15 赤	コロッケ 1(60) 赤	豚ひき肉 25 赤	はるさめ(マロニー) 7 黄	えびだんご 25 赤	だいず 10 赤	スパゲティ 25 黄	ほうれんそう 35 緑		
土しょうが 0.6 緑	太もやし 35 赤	たまご 25 赤	揚げ油 7 黄	豆腐 85 赤	きゅうり 25 緑	豆腐 20 赤	鶏肉 15 赤	牛ひき肉 12.5 赤	スイートコーン 18 赤		
にんにく 0.1 黄	きゅうり 10 赤	レタス 20 緑		にんじん 10 緑	にんじん 5 赤	はくさい 20 緑	たけのこ 5 緑	豚ひき肉 12.5 赤	和風相模ドレッシング (クラス1本) 0.03 赤		
サラダ油 1 黄	白ごま 1 黄	たまご 20 赤	ゆでキャベツ	土しょうが 10 赤	す 2.5 黄	にんじん 10 赤	にんにく 5 赤	ナツメグ 0.03 赤			
赤ぶどう酒 1 赤	す 2 黄	はるさめ 2 黄	キャベツ 25 緑	ほししいたけ 0.5 赤	うすくちしょうゆ 1.5 赤	えのきたけ 10 赤	こんにやく 10 赤	赤ぶどう酒 1 黄			
じゃがいも 35 赤	こいくちしょうゆ 1.2 赤	鳥がらスープ 3 赤	合わせソース (クラス1本) 0.5 黄	青ねぎ 10 赤	ごま油 0.3 黄	にんじん 10 赤	さとう 1 黄	たまねぎ 40 緑			
にんじん 20 緑	サラダ油 0.5 黄	うすくちしょうゆ 0.5 黄		土しょうが 0.5 緑	さとう 1.5 赤	えのきたけ 10 赤	みりん 2 赤	にんじん 15 赤			
たまねぎ 40 赤	塩 1 赤	こしょう 0.2 黄		サラダ油 0.5 黄	塩 0.2 赤	青ねぎ 5 赤	さとう 2 赤	エリンギ 5 赤			
りんご 6 赤				みそ 4 赤		うすくちしょうゆ 2.7 赤	こいくちしょうゆ 2 赤	パセリ 0.5 黄			
トマトケチャップ 3 赤	ふくじんづけ			豆みそ 3 赤	つぼづけ	塩 0.2 赤		サラダ油 1 黄			
ウスターソース 2 赤				こいくちしょうゆ 1 黄			ぶたにくとごぼうのあまからに	ウスターソース 5 赤			
こいくちしょうゆ 0.5 赤	ふくじんづけ			さとう 1 黄				トマトケチャップ 12 緑			
乳 牛乳 5 赤				みりん 0.6 黄				塩 0.3 赤			
乳 粉チーズ 4 赤	キャンディがたチーズ			とうぼんじゃん 0.2 黄				こしょう 1 赤			
乳 鳥がらスープ 6 黄				でんぶん 0.6 黄				乳 卓上粉チーズ (クラス1本) 赤			
乳 小麦粉 2 赤				こしょう 0.5 赤							
乳 サラダ油 3 赤											
乳 カレー粉 0.8 黄				こざかなミックス							
乳 さとう 0.5 黄				1袋(5) 赤							
乳 塩 0.5 黄											
622	24.1	19.4	2.4	584	27.1	16.7	2.3	702	29.5	22.4	2.8

学校給食予定献立表

令和5年11月分(Aグループ)

Table with columns for dates 20日(月), 21日(火), 22日(水), 24日(金). Includes menu items like ごはん, 牛乳, コッペパン, 牛乳, 和食, and 食パン. Total counts are provided at the bottom of each column.

11月24日は和食の日

ユネスコ無形文化遺産には、「和食・日本人の伝統的な食文化」が登録されています。毎年、「和食」文化の保護・継承の大切さを考える日として11月24日【いい日本食の日】を「和食の日」としています。11月20日の給食では、だし汁(削り節)を使ったせん切りだいごんのいため煮とかきたま汁が和食の日の献立としてです。



Table with columns for dates 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木). Includes menu items like おでん, コッペパン, 牛乳, ハヤシシチュー, and コールスローサラダ. Total counts are provided at the bottom of each column.

☆根菜を食べよう☆

根菜とは土の中にできる根や茎の部分を食べるものをいいます。根菜には、にんじん、だいごん、さつまいも、れんごん、ごぼうなどがあります。根菜は食物繊維が多く、秋から冬がおいしい野菜です。11月の給食では、「おでん」、「とりごぼうきんぴら」、「れんごんチップス」、「さつまいも」など根菜を使った献立が登場します。



給食のレシピ: Spaghetti Meat Sauce 17日(金). Includes instructions for preparation and ingredients.

秋の味覚 さつまいも: 加工食品の配合内容に関するお知らせ.

Table showing nutritional information for sweet potatoes (さつまいも) across different regions (区分).

加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告: 畑のつづき. JA大阪中河内農産物直売所. Includes contact information and location details.

広告: JAグリーン大阪 農産物直売所「フレッシュ・クラブ」. Includes QR code and contact information.