

令和5年11月分(B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

食べ物ははたらきによって3つのなかに分けられます。

きいろ (Yellow): さとう, スパゲティ, マカロニ, パン, 小麦粉, 卵, マヨネーズ

あか (Red): 肉, 魚, 海苔, 小魚

みどり (Green): 大豆, ヨーグルト, チーズ, 牛乳, 卵, だいこん, にんじん, 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)	
ごはん	牛乳
ふのすましじる	とりごぼうきんぴら
かまぼこ 5 赤	鶏肉 25 赤
しらたまふ 2 黄	酒 0.5 黄
はくさい 15 緑	ささぎりごぼう 15 緑
にんじん 5 黄	にんじん 5 黄
えのきたけ 10 黄	ましたけ 8 黄
青ねぎ 5 黄	しらたき 15 黄
うすくちしょうゆ 2.7 黄	サラダ油 0.3 黄
塩 0.2 黄	さとう 1.5 黄
だし汁(削り節・こんぶ) 赤	こいくちしょうゆ 3 黄
	ごま油 0.5 黄
	白ごま 0.5 黄
ぎゅうそぼろ	
牛ひき肉 20 赤	
土しょうが 0.3 黄	
サラダ油 0.5 黄	
さとう 1 黄	
こいくちしょうゆ 2 黄	
みりん 2 黄	
酒 0.5 黄	
エネルギー kcal 556	たんぱく質 g 22.7
	しじふ g 17.5
	食塩 g 1.8

2日(木)	
食パン	牛乳
ベジタスープ	カレーパンのぐ
鶏肉 10 赤	豚ひき肉 20 赤
ちくわ 5 黄	じゃがいも 20 黄
はるさめ 5 黄	たまねぎ 30 黄
キャベツ 20 黄	にんじん 5 黄
にんじん 5 黄	ピーマン 5 黄
太もやし 15 黄	サラダ油 0.5 黄
青ねぎ 5 黄	カレー粉 0.5 黄
土しょうが 0.3 黄	トマトケチャップ 5 黄
鳥がらスープ 0.5 黄	トマトピューレ 7 黄
酒 0.5 黄	こいくちしょうゆ 1 黄
うすくちしょうゆ 3 黄	さとう 0.3 黄
みりん 0.5 黄	のうこうソース 1.5 黄
塩 0.5 黄	塩 0.2 黄
	こしょう
	乳 スライスチーズ
	1枚(20) 赤
エネルギー kcal 572	たんぱく質 g 28.5
	しじふ g 20.6
	食塩 g 3.5

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、たくさんの方が関わっています。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)	
コッペパン	牛乳
パンプキンスープ	ハンバーグ
バラベーコン 10 赤	ハンバーグ 1こ(50) 赤
かぼちゃピューレ 50 緑	揚げ油 5 黄
じゃがいも 15 黄	たまねぎ 10 緑
たまねぎ 35 緑	しめじ 3 黄
にんじん 10 黄	パセリ 0.3 黄
パセリ 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄
サラダ油 0.5 黄	さとう 1 黄
牛乳 20 赤	トマトケチャップ 4 緑
生クリーム 3 黄	ウスターソース 1 黄
粉チーズ 2 赤	こしょう
鳥がらスープ 0.5 黄	れんこんチップス
うすくちしょうゆ 0.6 黄	れんこん 20 緑
塩 0.6 黄	揚げ油 2 黄
エネルギー kcal 740	たんぱく質 g 27.8
	しじふ g 33.0
	食塩 g 2.8

7日(火)	
ごはん	牛乳
トック	タツリタン
豚肉 10 赤	鶏肉 35 赤
にんにく 10 緑	にんにく 0.05 黄
太もやし 10 黄	土しょうが 0.5 黄
エリンギ 3 黄	ごま油 0.5 黄
トック 22 黄	じゃがいも 35 黄
たまご 20 赤	にんじん 5 緑
青ねぎ 5 赤	たまねぎ 10 黄
鳥がらスープ 1 赤	コチジャン 1 黄
うすくちしょうゆ 2.7 黄	こいくちしょうゆ 2 黄
塩 0.3 赤	さとう 0.5 黄
こしょう	じゃこのつくだに
きざみり(クラス1袋)	ちりめんじゃこ 5 赤
	白ごま 0.3 黄
	さとう 1 黄
	こいくちしょうゆ 1 黄
	みりん 1 黄
エネルギー kcal 602	たんぱく質 g 27.0
	しじふ g 16.9
	食塩 g 2.0

8日(水)	
ごはん	牛乳
はくさいのスープ	タコライス
鶏肉 10 赤	牛ひき肉 25 赤
バラベーコン 5 黄	豚ひき肉 15 黄
にんじん 10 緑	サラダ油 0.5 黄
たまねぎ 10 黄	赤ぶどう酒 1 黄
はくさい 25 黄	にんにく 0.1 緑
だいこん 20 黄	土しょうが 0.2 黄
パセリ 0.5 黄	たまねぎ 30 黄
鳥がらスープ 1 赤	にんじん 10 黄
うすくちしょうゆ 3 黄	★ トマト(かんづめ) 10 黄
塩 0.5 黄	★ トマトケチャップ 10 黄
こしょう	ウスターソース 2 黄
	こいくちしょうゆ 0.7 黄
	粉チーズ 1 赤
乳 スライスチーズ	カレー粉 0.2 黄
1枚(20) 赤	チリパウダー 0.05 黄
	塩 0.3 黄
	こしょう
	★ キャベツ 25 緑
エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 27.9
	しじふ g 24.5
	食塩 g 2.9

9日(木)	
20g減量コッペパン	牛乳
マカロニスープ	ドッグソーセージ
豚肉 10 赤	フランクフルトソーセージ 1本(40) 赤
マカロニ 5 黄	小麦粉 2 黄
キャベツ 20 黄	乳 ケーキミックス 10 黄
たまねぎ 10 黄	揚げ油 6 黄
にんじん 10 黄	トマトケチャップ(クラス1本) 緑
セロリ 1 黄	いちごジャム
パセリ 0.5 黄	1袋(10) 黄
鳥がらスープ 0.5 赤	
うすくちしょうゆ 3 黄	
塩 0.5 黄	
こしょう	
エネルギー kcal 596	たんぱく質 g 22.7
	しじふ g 27.7
	食塩 g 3.0

10日(金)	
ごはん	牛乳
さつまじる	ねぎしおぶたどん
鶏肉 15 赤	豚肉 35 赤
油あげ 3 黄	塩こうじ 2 黄
さつまいも 20 黄	土しょうが 0.1 緑
だいこん 10 緑	にんにく 0.05 黄
にんじん 10 黄	酒 1 黄
ささぎりごぼう 10 黄	サラダ油 0.5 黄
青ねぎ 5 黄	たまねぎ 20 緑
みそ 5 赤	太もやし 20 緑
赤みそ 5 赤	青ねぎ 5 黄
だし汁	塩こうじ 3.2 黄
	こいくちしょうゆ 0.3 黄
	こしょう
	白ごま 1 黄
	ごま油 0.1 黄
	きざみたくあん
	7 緑
エネルギー kcal 584	たんぱく質 g 24.8
	しじふ g 18.2
	食塩 g 2.5

13日(月)	
コッペパン	牛乳
レタスのスープ	コロッケ
鶏肉 15 赤	コロッケ 1こ(60) 赤
たまご 25 黄	揚げ油 7 黄
レタス 20 緑	
にんじん 10 黄	ゆでキャベツ
はるさめ 2 黄	キャベツ 25 緑
鳥がらスープ 3 赤	合わせソース(クラス1本)
塩 0.5 黄	
こしょう	
ごま油 0.1 黄	
エネルギー kcal 613	たんぱく質 g 26.4
	しじふ g 24.2
	食塩 g 3.1

14日(火)	
ごはん	牛乳
チキンカレー	もやしサラダ
鶏肉 30 赤	にんじん 5 緑
土しょうが 0.6 緑	太もやし 35 黄
にんにく 0.1 黄	きゅうり 10 黄
サラダ油 1 黄	白ごま 1 黄
赤ぶどう酒 1 黄	す 2 黄
じゃがいも 35 黄	こいくちしょうゆ 1.2 黄
にんじん 20 緑	サラダ油 0.5 黄
たまねぎ 40 黄	さとう 1 黄
りんご 6 黄	塩 0.2 黄
トマトケチャップ 3 黄	こしょう
ウスターソース 2 黄	ふくじんづけ
こいくちしょうゆ 0.5 黄	10 緑
牛乳 5 赤	乳 キャンディがたチーズ
粉チーズ 4 黄	1こ(5) 赤
鳥がらスープ 6 黄	
小麦粉 2 黄	
バター 2 黄	
サラダ油 3 黄	
カレー粉 0.8 黄	
さとう 0.5 黄	
塩 0.5 黄	
こしょう	
エネルギー kcal 622	たんぱく質 g 24.1
	しじふ g 19.4
	食塩 g 2.4

15日(水)	
ごはん	牛乳
しろねぎと はくさいのみそしる	さばのにつけ
豚肉 10 赤	さば 1切(50) 赤
豆腐 20 黄	土しょうが 3 黄
油あげ 3 黄	さとう 3.6 黄
はくさい 15 緑	こいくちしょうゆ 4.8 黄
にんじん 5 黄	みりん 1.6 黄
白ねぎ 10 黄	酒 1 黄
みそ 10 赤	こしょう
だし汁	こまつなのいためもの
	こまつな 15 緑
	ちくわ 5 赤
	サラダ油 0.2 黄
	こいくちしょうゆ 0.8 黄
	花かつお 赤
	(クラス1袋)
エネルギー kcal 632	たんぱく質 g 27.5
	しじふ g 25.2
	食塩 g 2.6

16日(木)	
練乳ツイストパン	牛乳
スパゲティミートソース	ほうれんそうのサラダ
スパゲティ 25 黄	ほうれんそう 35 緑
牛ひき肉 12.5 赤	スイートコーン 18 黄
豚ひき肉 12.5 黄	和風柑橘ドレッシング(クラス1本)
ナツメグ 0.03 黄	
赤ぶどう酒 1 黄	乳 ヨーグルト
たまねぎ 40 緑	1こ(100) 赤
にんじん 15 黄	
エリンギ 5 黄	フルーツゼリー
パセリ 0.5 黄	【ヨーグルト代替ゼリー】
サラダ油 1 黄	1こ(50) 黄
ウスターソース 5 黄	
トマトケチャップ 12 緑	
塩 0.3 黄	
こしょう	
乳 卓上粉チーズ	
赤	
エネルギー kcal 702	たんぱく質 g 29.5
	しじふ g 22.4
	食塩 g 2.8

17日(金)	
ごはん	牛乳
えびだんごじる	ごもくめ
えびだんご 25 赤	だいず 10 赤
豆腐 20 黄	鶏肉 15 黄
はくさい 20 緑	たけのこ 5 緑
にんじん 10 黄	にんじん 5 黄
えのきたけ 10 黄	こんにやく 10 黄
青ねぎ 5 黄	さとう 1 黄
うすくちしょうゆ 2.7 黄	みりん 2 黄
塩 0.2 黄	こいくちしょうゆ 2 黄
だし汁(削り節・こんぶ) 赤	
	ぶたにとごぼうのあまからに
	豚肉 15 赤
	ささぎりごぼう 10 緑
	土しょうが 0.2 黄
	さとう 1 黄
	こいくちしょうゆ 1.8 黄
	みりん 1.8 黄
	酒 0.5 黄
エネルギー kcal 544	たんぱく質 g 28.0
	しじふ g 12.8
	食塩 g 1.9

学校給食予定献立表

令和5年11月分(Bグループ)

Table with columns for dates 20日(月), 21日(火), 22日(水), 24日(金). Each column lists menu items like コッペパン, 牛乳, ごはん, and their quantities and colors. Includes a special box for 11月24日は和食の日 (November 24th is Japanese Food Day) with details about UNESCO intangible cultural heritage and a list of items like うどん, 鶏肉, etc.

Table with columns for dates 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木). Each column lists menu items like コッペパン, 牛乳, ごはん, and their quantities and colors. Includes a special box for ☆根菜を食べよう☆ (Let's eat root vegetables) with text explaining the benefits of root vegetables and a list of items like 豚肉, ほうろく, etc.

給食のレシピ (Recipe) for Spaghetti Meat Sauce. Includes a list of ingredients and instructions: ①材料はすべてみじん切りにする。②ひき肉を固まらないように、ほぐしながらいため、塩・こしょうをし、ナツメグを入れる。③ゆでたてのスパゲティとパセリを入れ、仕上げます。

秋の味覚 (Autumn Taste) featuring a panda mascot. Promotes seasonal products like かつまい汁 (Chestnut soup) and かつまいものシチュー (Chestnut stew). Includes a table with nutritional information for various food categories.

畑のつづき (Continuation of the Field) advertisement for JA大阪中河内. Promotes fresh agricultural products and includes contact information for the JA store.

JA大阪中河内農産物直売所 (JA Osaka Nakagawaichi Fresh Produce Direct Sales Store) advertisement. Promotes fresh, safe, and healthy agricultural products. Includes store locations and hours.

JAグリーン大阪 (JA Green Osaka) advertisement. Promotes fresh, safe, and healthy agricultural products. Includes a QR code for more information and store locations.