

令和5年11月分(C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。

<b>きいろ</b> さとう、スパゲティ、マカロニ、バター、いも、ごはん、油、マヨネーズ	<b>あか</b> 肉、魚、海そう、小魚、卵	<b>みどり</b> 大豆、ヨーグルト、チーズ、牛乳、卵、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
<b>はくさいのスープ</b> 鶏肉 10 赤 バラベーコン 5 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 10 // はくさい 25 // だいこん 20 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう	<b>タコライス</b> 牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 15 // サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 // にんにく 0.1 緑 土しょうが 0.2 // たまねぎ 30 // にんじん 10 // ★トマト(かんづめ) 10 // ★トマトケチャップ 10 // ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.7 粉チーズ 1 赤 カレー粉 0.2 チリパウダー 0.05 塩 0.3 ★[キャベツ 25 緑	<b>かやくうどん</b> うどん 60 黄 鶏肉 20 赤 かまぼこ 5 // 油あげ 10 // にんにく 5 緑 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 みりん 0.5 黄 だし汁 0.5 赤	<b>ぶたにくとキャベツのいためもの</b> 豚肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 塩 0.1 こしょう 0.5 黄 酒 0.5 // サラダ油 0.5 // キャベツ 40 緑 ピーマン 3 // やき肉のたれ 3.5 こいくちしょうゆ 1.5 さとう 0.2 黄
<b>乳 スライスチーズ</b> 1枚(20) 赤		<b>しそのふりかけ</b> 1袋(0.8) 緑	
★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	しじつ g 24.5	食塩 g 2.9
590	27.2	18.2	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。

いただきます  
ごちそうさまでした

6日(月)	
ごはん	牛乳
<b>トック</b> 豚肉 10 赤 にんじん 10 緑 太もやし 10 // エリンギ 3 // トック 22 黄 たまご 20 赤 青ねぎ 5 緑 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.3 こしょう きざみのり(クラス1袋) 赤	<b>タツリタン</b> 鶏肉 35 赤 にんにく 0.05 緑 土しょうが 0.5 // ごま油 0.5 黄 じゃがいも 35 // にんじん 35 緑 たまねぎ 10 // コチジャン 1 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.5 黄
	<b>じゃこのつくだに</b> えび ちりめんじゃこ 5 赤 白ごま 0.3 黄 さとう 1 // こいくちしょうゆ 1 黄 みりん 1
602	27.0

7日(火)はブロック別献立です。献立内容は裏欄をご覧ください。

**☆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、だいこん、さつまいも、れんこん、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」**、「れんこんチップス」、「さつま汁」など根菜を使った献立が登場します。

れんこん

8日(水)	
ごはん	牛乳
<b>ふのすましじる</b> かまぼこ 5 赤 しらたまふ 2 黄 はくさい 15 緑 にんじん 5 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ) 赤	<b>とりごぼうきんぴら</b> 鶏肉 25 赤 酒 0.5 黄 ささぎりごぼう 15 緑 にんじん 5 // まいたけ 8 // しらたき 15 // サラダ油 0.3 黄 さとう 1.5 // こいくちしょうゆ 3 ごま油 0.5 黄 白ごま 0.5 //
<b>ぎゅうそぼろ</b> 牛ひき肉 20 赤 土しょうが 0.3 緑 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // こいくちしょうゆ 2 黄 みりん 2 // 酒 0.5 //	
556	22.7

9日(木)	
ごはん	牛乳
<b>さつまじる</b> 鶏肉 15 赤 油あげ 3 // さつまいも 20 黄 だいこん 10 緑 にんじん 10 // ささぎりごぼう 10 // 青ねぎ 5 // みそ 5 赤 赤みそ 5 // だし汁 //	<b>ねぎしおぶたどん</b> 豚肉 35 赤 塩こうじ 2 土しょうが 0.1 緑 にんにく 0.05 // 酒 1 黄 サラダ油 0.5 // たまねぎ 20 緑 太もやし 20 // 青ねぎ 5 // 塩こうじ 3.2 こいくちしょうゆ 0.3 こしょう 1 黄 白ごま 0.1 //
	<b>きざみたくあん</b> 7 緑
584	24.8

10日(金)	
20g減量コッペパン	牛乳
<b>マカロニスープ</b> 豚肉 10 赤 マカロニ 7 黄 キャベツ 20 緑 揚げ油 10 // にんじん 10 // パセリ 0.5 // 鳥がらスープ 1 // うすくちしょうゆ 3 赤 塩 0.5	<b>ドッグソーセージ</b> フランクフルトソーセージ 1本(40) 赤 小麦粉 2 黄 乳 ケーキミックス 10 // 揚げ油 6 // トマトケチャップ(クラス1本) 緑
	<b>いちごジャム</b> 1袋(10) 黄
596	22.7

13日(月)	
ごはん	牛乳
<b>チキンカレー</b> 鶏肉 30 赤 土しょうが 0.6 緑 にんにく 0.1 黄 サラダ油 1 // 赤ぶどう酒 1 // じゃがいも 35 // にんじん 20 緑 たまねぎ 40 // りんご 6 // トマトケチャップ 3 // ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 0.5 乳 牛乳 5 赤 粉チーズ 4 // 鳥がらスープ 6 黄 小麦粉 2 // 乳 バター 2 // サラダ油 3 // カレー粉 0.8 黄 さとう 0.5 こしょう 0.5	<b>もやしサラダ</b> にんじん 5 緑 太もやし 35 // きゅうり 10 // 白ごま 1 黄 す 2 こいくちしょうゆ 1.2 サラダ油 0.5 黄 さとう 1 // 塩 0.2
	<b>ふくじんづけ</b> 10 緑
	<b>乳 キャンディがたチーズ</b> 1こ(5) 赤
622	24.1

14日(火)	
コッペパン	牛乳
<b>レタスのスープ</b> 鶏肉 15 赤 たまご 25 // レタス 20 緑 にんじん 10 // はるさめ 2 黄 鳥がらスープ 赤 うすくちしょうゆ 3 塩 0.5 こしょう ごま油 0.1 黄	<b>コロッケ</b> コロッケ 1こ(60) 赤黄 揚げ油 7 黄
	<b>ゆでキャベツ</b> キャベツ 25 緑 合わせソース(クラス1本)
613	26.4

15日(水)	
ごはん	牛乳
<b>マーボー豆腐</b> 豚ひき肉 25 赤 豆腐 85 // にんじん 10 緑 たけのこ 10 // ほしじいたけ 0.5 // 青ねぎ 10 // 土しょうが 0.5 緑 サラダ油 0.5 黄 みそ 4 赤 豆みそ 3 // こいくちしょうゆ 1 黄 さとう 1 黄 みりん 0.6 // とうぼんじゃん 0.2 黄 でんぶん 0.6 黄 こしょう	<b>パンサンスー</b> はるさめ(マロニー) 7 黄 きゅうり 25 緑 にんじん 5 // す 2.5 // うすくちしょうゆ 1.5 黄 ごま油 0.3 黄 さとう 1.5 // 塩 0.2
	<b>つぼづけ</b> 10 緑
<b>こざかなミックス</b> 1袋(5) 赤	
584	27.1

16日(木)	
ごはん	牛乳
<b>えびだんごじる</b> えび 25 赤 だんご 20 // はくさい 20 緑 にんじん 10 // えのきたけ 10 // 青ねぎ 5 // うすくちしょうゆ 2.7 塩 0.2 だし汁(削り節・こんぶ) 赤	<b>ごもくまめ</b> だいず 10 赤 鶏肉 15 // たけのこ 5 緑 にんにく 5 // こんにやく 10 // さとう 1 黄 みりん 2 // こいくちしょうゆ 2
	<b>ぶたにくとごぼうのあまからに</b> 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 //
544	28.0

17日(金)	
練乳ツイストパン	牛乳
<b>スパゲティミートソース</b> スパゲティ 25 黄 牛ひき肉 12.5 赤 豚ひき肉 12.5 // ナツメグ 0.03 赤ぶどう酒 1 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 // エリンギ 5 // パセリ 0.5 // サラダ油 1 黄 ウスターソース 5 トマトケチャップ 12 緑 塩 0.3	<b>ほうれんそうのサラダ</b> ほうれんそう 35 緑 スイートコーン 18 // 和風柑梅ドレッシング(クラス1本)
	<b>乳 ヨーグルト</b> 1こ(100) 赤
	<b>フルーツゼリー</b> 【ヨーグルト代替ゼリー】 1こ(50) 黄
702	29.5

学校給食予定献立表

令和5年11月分(C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, 食パン, 牛乳 and their respective quantities and colors.

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 ごはん, 牛乳, コッペパン, 牛乳, ごはん, 牛乳 and their respective quantities and colors.

Advertisement for JA大阪中河内農産物直売所. Features a character '畑のつづき' and text about fresh produce and store information.

Table for 'ブロック別献立' (Block Special Menu) for 7日(火). Columns for '学校給食センター対象校' and '共同調理場対象校' with menu items like パンプキンスープ, ハンバーグ, れんこんチップス.

Advertisement for '秋の味覚 さつまいも' (Autumn's Taste Sweet Potato). Includes a panda character 'こんだて' and nutritional information table for sweet potatoes.

Nutritional information table with columns for Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Sodium, Potassium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C).

Advertisement for '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 store information.