

令和5年11月分(D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。

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	ちくわ 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 〃	ましたけ 8 〃
青ねぎ 5 〃	しらたき 15 〃
うすくちしょうゆ 2.7 〃	サラダ油 0.3 黄
塩 0.2 〃	さとう 1.5 〃
だし汁(削り節・こんぶ) 赤	こいくちしょうゆ 3 〃
	ごま油 0.5 黄
	白ごま 0.5 〃
ぎゅうそぼろ	
牛ひき肉 20 赤	
土しょうが 0.3 赤	
サラダ油 0.5 黄	
さとう 1 〃	
こいくちしょうゆ 2 〃	
みりん 2 黄	
酒 0.5 〃	
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 〃	じゃがいも 20 黄
はるさめ 5 〃	たまねぎ 30 〃
キャベツ 20 〃	にんじん 5 〃
にんじん 5 〃	ピーマン 5 〃
太もやし 15 〃	サラダ油 0.5 〃
青ねぎ 5 〃	カレー粉 0.5 〃
土しょうが 0.3 〃	トマトケチャップ 5 〃
鳥がらスープ 0.5 〃	トマトピューレ 7 〃
酒 0.5 〃	こいくちしょうゆ 1 〃
うすくちしょうゆ 3 〃	さとう 0.3 〃
みりん 0.5 〃	のうこうソース 1.5 〃
塩 0.5 〃	塩 0.2 〃
	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	たまねぎ 10 〃
じゃがいも 15 黄	しめじ 3 〃
たまねぎ 35 緑	パセリ 0.3 〃
にんじん 10 〃	サラダ油 0.5 〃
パセリ 0.5 〃	さとう 1 〃
サラダ油 0.5 〃	トマトケチャップ 4 〃
牛乳 20 赤	ウスターソース 1 〃
生クリーム 3 黄	こしょう
粉チーズ 2 赤	
鳥がらスープ	れんこんチップス
うすくちしょうゆ 0.5 〃	れんこん 20 緑
塩 0.6 〃	揚げ油 2 黄
こしょう	
エネルギー kcal 696	たんぱく質 g 27.8
	しじふ g 28.0
	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
にんじん 10 緑	にんにく 0.05 緑
太もやし 10 〃	土しょうが 0.5 〃
エリンギ 2 〃	ごま油 0.5 〃
トック 33 〃	じゃがいも 35 〃
たまご 20 〃	にんじん 5 〃
青ねぎ 5 〃	たまねぎ 10 〃
鳥がらスープ 5 赤	コチジャン 1 〃
うすくちしょうゆ 2.7 〃	こいくちしょうゆ 2 〃
塩 0.3 〃	さとう 0.5 〃
こしょう	じゃこのつくだに
きざみり(クラス1袋) 赤	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 〃
	みりん 1 〃
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 〃	豚ひき肉 15 〃
にんじん 10 緑	サラダ油 0.5 〃
たまねぎ 10 〃	赤ぶどう酒 1 〃
はくさい 25 〃	にんにく 0.1 〃
だいこん 20 〃	土しょうが 0.2 〃
パセリ 0.5 〃	たまねぎ 30 〃
鳥がらスープ 0.5 赤	にんじん 10 〃
うすくちしょうゆ 3 〃	☆ トマト(かんづめ) 10 〃
塩 0.5 〃	☆ トマトケチャップ 10 〃
こしょう	ウスターソース 2 〃
	こいくちしょうゆ 0.7 〃
乳 スライスチーズ	粉チーズ 1 赤
1枚(20) 赤	カレー粉 0.2 〃
	チリパウダー 0.05 〃
	塩 0.3 〃
	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 10 黄	小麦粉 2 黄
キャベツ 20 緑	乳 ケーキミックス 10 〃
たまねぎ 10 〃	揚げ油 6 〃
にんじん 10 〃	トマトケチャップ(クラス1本) 緑
セロリ 1 〃	
パセリ 0.5 〃	いちごジャム
鳥がらスープ 0.5 赤	1袋(10) 黄
うすくちしょうゆ 3 〃	
塩 0.5 〃	
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 〃	塩こうじ 2 〃
さつまいも 20 黄	土しょうが 0.1 〃
だいこん 10 緑	にんにく 0.05 〃
にんじん 10 〃	酒 1 〃
酒 10 〃	サラダ油 0.5 〃
ささぎりごぼう 10 〃	たまねぎ 20 〃
青ねぎ 5 〃	太もやし 20 〃
みそ 5 赤	青ねぎ 5 〃
赤みそ 5 〃	塩こうじ 3.2 〃
だし汁	こいくちしょうゆ 0.3 〃
	白ごま 1 〃
	ごま油 0.1 〃
	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 〃	揚げ油 7 黄
レタス 20 緑	
にんじん 10 〃	ゆでキャベツ
はるさめ 2 〃	キャベツ 25 緑
鳥がらスープ 3 〃	合わせソース(クラス1本) 〃
うすくちしょうゆ 0.5 〃	
こしょう 0.1 〃	
ごま油	
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 〃
にんにく 0.1 〃	きゅうり 10 〃
サラダ油 1 〃	白ごま 1 〃
赤ぶどう酒 1 〃	す 2 〃
じゃがいも 35 〃	こいくちしょうゆ 1.2 〃
にんじん 20 〃	サラダ油 0.5 〃
たまねぎ 40 〃	さとう 1 〃
りんご 6 〃	塩 0.2 〃
トマトケチャップ 3 〃	こしょう
ウスターソース 2 〃	
こいくちしょうゆ 0.5 〃	ふくじんづけ
牛乳 5 赤	
粉チーズ 4 〃	
鳥がらスープ 6 〃	
小麦粉 2 〃	
バター 2 〃	
サラダ油 3 〃	
カレー粉 0.8 〃	
さとう 0.5 〃	
塩 0.5 〃	
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 〃	土しょうが 1.5 緑
油あげ 3 〃	さとう 3.6 黄
はくさい 15 緑	こいくちしょうゆ 4.8 〃
にんじん 5 〃	みりん 1.6 〃
白ねぎ 10 〃	酒 1 〃
みそ 10 〃	
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 〃
	花かつお 赤
	(クラス1袋)
エネルギー kcal 631	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 〃
豚ひき肉 12.5 〃	和風柑橘ドレッシング(クラス1本) 〃
ナツメグ 0.03 〃	
赤ぶどう酒 1 〃	乳 ヨーグルト
たまねぎ 40 緑	1こ(100) 赤
にんじん 15 〃	
エリンギ 5 〃	フルーツゼリー
パセリ 0.5 〃	【ヨーグルト代替ゼリー】
サラダ油 1 〃	1こ(50) 黄
ウスターソース 5 〃	
トマトケチャップ 12 〃	
塩 0.3 〃	
こしょう	
乳 卓上粉チーズ	
1こ(50) 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 〃	鶏肉 15 〃
はくさい 20 緑	たけのこ 5 〃
にんじん 10 〃	にんじん 5 〃
えのきたけ 10 〃	こんにやく 10 〃
青ねぎ 5 〃	さとう 1 〃
うすくちしょうゆ 2.7 〃	みりん 2 〃
塩 0.2 〃	こいくちしょうゆ 2 〃
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 〃
	さとう 1 〃
	こいくちしょうゆ 1.8 〃
	みりん 1.8 〃
	酒 0.5 〃
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(D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.

Table with columns for dates 27日(月), 28日(火), 29日(水), 30日(木). Each column lists menu items like たまごスープ, 牛乳, おでん, and their quantities and colors.

給食のレシピ Spagettiミートソース 16日(木). Includes ingredients list and cooking instructions for the spaghetti sauce.

秋の味覚 さつまいも. Features a panda mascot and nutritional information table for sweet potatoes.

さつまいもには、食物繊維が多く含まれていて便秘予防に役立ちます. Text explaining the benefits of sweet potatoes for constipation prevention.

畑のつづき JA大阪中河内. Advertisement for fresh produce from JA Osaka Nakagawa.

JAグリーン大阪 LINE. Advertisement for JA Green Osaka's LINE service for fresh produce.