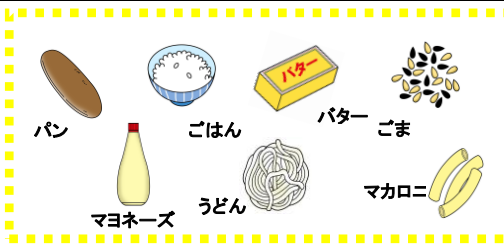


令和6年11月分(Bグループ)

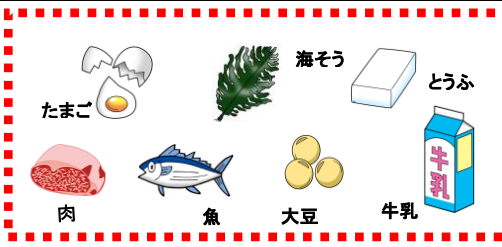
学校給食予定献立表



**きいろ** ねつやエネルギーのもとになる

**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。



**あか** からだをつくる



**みどり** からだのちようしをととのえる

感謝の心を持って食べましょう

給食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。

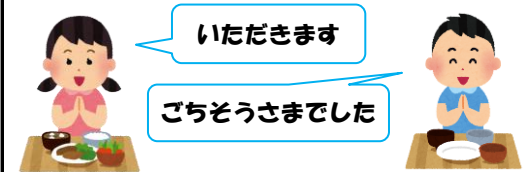


Table for 1日(金) showing menu items like 10g減量黒さとうパン, ワンタンスープ, にくシューマイ, and their nutritional values.

あき み かく 秋の味覚 さつまいも. Text describing the benefits of sweet potatoes and a panda mascot holding a sign that says 'こんだて'.

Main menu table for days 5 through 15, including items like コッペパン, わかめスープ, マーボー豆腐, パンサンスー, すいとん, かしわのすきやき, クリームスープ, コーンサラダ, レタスのスープ, ポテトサラダ, たまねぎのみそ汁, ごもくまめ, チキンカレー, ごぼうサラダ, スパゲティミートソース, ほうれんそうのサラダ.

Summary table at the bottom showing total nutritional values for each day from 11日(月) to 15日(金).

# 学校給食予定献立表

## 令和6年11月分(Bグループ)


18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)											
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	乳	20g減量コッペパン	乳	牛乳								
すましじる			にしんのかぼやきふう	たまごスープ		ミートボールのトマトソースに		おでん		きゅうりとわかめのすのもの		だいごんのスープ		キムチどんぶり		キャベツのスープ		ドッグソーセージ									
鶏肉 10 赤	かまぼこ 5 //		にしん 1切(40) 赤	豚肉 15 赤	たまご 25 //	肉ボール 45 赤	肉ボール 25 赤	鶏肉 25 赤	きゅうり 30 緑	鶏肉 15 赤	豚肉 35 赤	鶏肉 15 赤	豚肉 15 赤	豚肉 15 赤	豚肉 15 赤	豚肉 15 赤	じゃがいも 20 黄	小麦粉 2 黄	フランクフルトソーセージ1本(40) 赤								
とうふ 25 //	揚げ油 6 //		でんぶん 7 //	卵 25 //	スイートコーン 10 緑	バラベーコン 5 //	バラベーコン 20 黄	ごぼう天 20 //	ほしわかめ 0.5 赤	ほうろく 1 黄	キムチ 25 緑	ほうろく 0.5 //	たまねぎ 3 //	たまねぎ 20 //	キャベツ 20 //	キャベツ 20 //	たまねぎ 20 //	たまねぎ 20 //	たまねぎ 20 //	にんじん 10 緑	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) 1 緑			
はくさい 25 緑	にんじん 10 //		さとう 2 //	にんじん 10 //	たまねぎ 20 //	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	にんじん 20 緑	ごんにやく 20 緑	す 10 //	白ごま 0.5 黄	だいたい 25 緑	にんじん 10 //	にんじん 5 //	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	酒 0.5 //		塩 0.5 //	塩 0.5 //	いちごジャム 1袋(10) 黄		
えのきたけ 10 //	青ねぎ 5 //		こいくちしょうゆ 2 //	パセリ 0.5 //	鳥がらスープ 0.5 赤	パセリ 0.3 黄	パセリ 0.3 黄	だいたい 55 黄	さとう 2 黄	うすくちしょうゆ 1.3 黄	土しょうが 0.3 黄	白ごま 0.5 黄	さとう 0.5 黄	酒 0.5 //	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄	ごま油 0.3 黄		
うすくちしょうゆ 2.7	塩 0.3		白ごま 0.5 //	塩 0.5 赤	うすくちしょうゆ 3 赤	トマトケチャップ 4 黄	トマトケチャップ 4 黄	こいくちしょうゆ 5 黄	みりん 1 黄	みりん 1 黄	鳥がらスープ 2.7 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤	鳥がらスープ 0.3 赤		
だし汁 赤			こまつな 15 緑	こしょう 0.5	こしょう 0.5	ココアバター 1袋(10) 黄	ココアバター 1袋(10) 黄				1袋(0.8) 緑				1袋(2) 赤												
636	27.1	23.7	1.7	676	31.1	30.0	3.0	527	22.5	14.6	2.1	558	26.7	17.9	2.6	594	23.4	27.7	3.0								

25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)			
ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん		乳	牛乳	10g減量ごはん		乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳
ハヤシチュー			コールスローサラダ	コンソメスープ		こまつなとベーコンの Pasta		さつまいものみそしるこ		ひじきのいために		わふうカレーうどん		もやしサラダ		はくさいのスープ		あじフライ	
牛肉 30 赤	にんにく 0.07 黄		キャベツ 30 緑	豚肉 15 赤	たまご 20 黄	スパゲティ 15 黄	スパゲティ 15 黄	豚肉 15 赤	ひじき 3 赤	鶏肉 25 赤	うどん 60 黄	うどん 60 黄	にんじん 5 緑	にんじん 5 緑	鶏肉 10 赤	鶏肉 10 赤	鶏肉 10 赤	鶏肉 10 赤	あじフライ 1こ(40) 赤
サラダ油 1 黄	赤ぶどう酒 2 //		にんじん 8 //	卵 20 黄	じゃがいも 20 黄	バラベーコン 15 黄	バラベーコン 15 黄	さつまいも 20 黄	京あげ 5 //	土しょうが 0.2 緑	豚肉 30 赤	豚肉 30 赤	太もやし 35 //	太もやし 35 //	バラベーコン 5 //	バラベーコン 5 //	バラベーコン 5 //	バラベーコン 5 //	揚げ油 5 黄
じゃがいも 35 //	にんじん 15 緑		スイートコーン 5 黄	にんじん 15 緑	たまねぎ 10 //	たまねぎ 10 //	たまねぎ 10 //	だいたい 10 //	ひら天 5 //	にんにく 0.05 黄	たまねぎ 10 緑	たまねぎ 10 緑	きゅうり 10 //	きゅうり 10 //	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	にんじん 10 緑	ゆでキャベツ 25 緑
たまねぎ 40 //	しめじ 3 //		コールスローレッシング(クラス1本) 5 黄	たまねぎ 20 //	オリーブ油 0.5 黄	オリーブ油 0.5 黄	オリーブ油 0.5 黄	油あげ 3 赤	つきごんにやく 5 緑	酒 0.5 //	サラダ油 0.5 黄	サラダ油 0.5 黄	す 2 //	す 2 //	たまねぎ 10 //	たまねぎ 10 //	たまねぎ 10 //	たまねぎ 10 //	キャベツ 25 緑
トマトケチャップ 10 //	トマトピューレ 3 //		ふくじんづけ	パセリ 0.5 //	うすくちしょうゆ 0.5 赤	うすくちしょうゆ 0.5 赤	うすくちしょうゆ 0.5 赤	青ねぎ 5 緑	サラダ油 0.5 黄	こいくちしょうゆ 2.5 黄	カレー粉 0.8 黄	カレー粉 0.8 黄	こいくちしょうゆ 1.2 黄	こいくちしょうゆ 1.2 黄	だいたい 20 //	だいたい 20 //	だいたい 20 //	だいたい 20 //	鳥がらスープ 0.5 赤
ウスターソース 2	さとう 0.5 黄		乳 キャンディがたチーズ	鳥がらスープ 3 赤	塩 0.2	塩 0.2	塩 0.2	みそ 5 赤	酒 0.5 //	みりん 1 黄	こしょう 0.2 黄	こしょう 0.2 黄	鳥がらスープ 0.5 黄	鳥がらスープ 0.5 黄	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	鳥がらスープ 0.5 赤	合わせソース(クラス1本) 3 赤
こいくちしょうゆ 1	粉チーズ 4 赤			うすくちしょうゆ 0.5	こしょう	こしょう	こしょう	赤みそ 5 //	こいくちしょうゆ 2.5 黄	だし汁 1 黄	油あげ 3 赤	油あげ 3 赤	塩 0.2 //	塩 0.2 //	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	かつおのふりかけ 1袋(2) 赤	ヨーグルト 1こ(100) 赤
鳥がらスープ 6 黄	小麦粉 2 //			塩 0.5				だし汁 5 //	みりん 1 黄	だし汁 1 黄	青ねぎ 2 黄	青ねぎ 2 黄	こしょう 0.2 //	こしょう 0.2 //					フルーツゼリー(ヨーグルト代替ゼリー) 1こ(50) 黄
バター 2 //	サラダ油 3 //			こしょう				赤みそ 5 //	みりん 1 黄	だし汁 1 黄	みりん 2 黄	みりん 2 黄	こしょう 0.2 //	こしょう 0.2 //					
塩 0.3	こしょう							だし汁 5 //	みりん 1 黄	だし汁 1 黄	みりん 2 黄	みりん 2 黄	こしょう 0.2 //	こしょう 0.2 //					
678	22.7	25.8	2.4	645	25.3	26.2	2.8	564	25.1	14.3	2.5	561	22.9	14.3	1.9	639	29.4	23.1	3.1

### 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18日の給食では、だし汁(削り節)を使ったすまし汁にしんのかぼやき風が和食の日の献立としてです。



### ～食品ロス削減のために、できることから始めよう～

#### 食品ロスとは??

食べられるのに、捨てられてしまう食品

家庭からでる、食品ロス量を試算すると、「お茶碗1杯分(約132g)の食べ物」が毎日捨てられている計算となります。

#### 賞味期限を正しく理解する

「おいしく食べることのできる期限」です。自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

#### 食べきれない量をつくる 余ったら作り替える

献立や調理方法を工夫しましょう。

買い物前には必要に応じて、買い物の前に冷蔵庫をチェックしましょう。

※食品は正しく保存し、食中毒にも注意しましょう。

### 広告 畑のつづき



「安心・安全」な農産物を食卓に!!

#### JA大阪中河内農産物直売所

東大阪店: 東大阪市日下町2-3-1 【営業時間】 午前10時～午後2時  
TEL 072-929-8011 【定休日】 土・日・祝日

長瀬店: 東大阪市長瀬西1-20-13 【営業時間】 午前10時～午後2時  
TEL 06-6748-0140 【定休日】 土・日・祝日

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。

### 広告 毎日の食卓に、健康野菜!



新鮮・安全・安心・エコ野菜

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。

#### JAグリーン大阪 農産物直売所 「フレッシュ・クラブ」

営業時間 午前9時30分～午後2時 定休日 毎週木曜日 土・日・祝日も営業しています!

本店 住所 東大阪市長瀬北1-5-50 TEL 06(6747)1831 (イーヤサイ)

吉田店 住所 東大阪市長瀬西2丁目9番21 TEL 072(960)1831 (イーヤサイ)

東花園店 住所 東大阪市長瀬西2-2-45 TEL 072(965)8318 (ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。