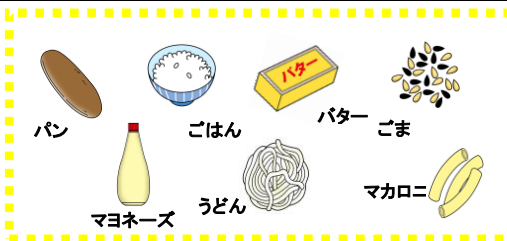


令和6年11月分(Cグループ)

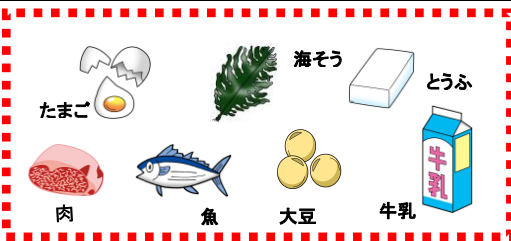
学校給食予定献立表



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。

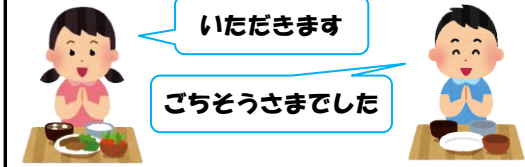


Table for 1日(金) menu including chicken noodle soup, chicken parmesan, and nutritional values.

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

Table for 5日(火) menu including wakame soup, minchikatsu, and nutritional values.

Table for 6日(水) menu including tamanezumi miso soup, gomokumame, and nutritional values.

Table for 7日(木) menu including cream soup, corn salad, and mikan jam, and nutritional values.

Table for 8日(金) menu including suiton, kashira no sukiyaki, and katsuo dango, and nutritional values.

Table for 11日(月) menu including lettuce soup, potato salad, and nutritional values.

Table for 12日(火) menu including tamakijiru, kei no karaage, and nutritional values.

Table for 13日(水) menu including mabo doufu, ban sansu, and nutritional values.

Table for 14日(木) menu including spaghetti meat sauce, green bean salad, and nutritional values.

Table for 15日(金) menu including chicken curry, goyori salad, and nutritional values.

学校給食予定献立表


令和6年11月分(Cグループ)

18日(月)				19日(火)				20日(水)				21日(木)				22日(金)			
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	ごはん	乳	牛乳			
たまごスープ	ミートボールの トマトソースに	すましじる	にしんのかばやき	さつまいものみそしる	ひじきのいために	キャベツのスープ	ドッグソーセージ	だいこんのスープ	キムチどんぶり	豚肉	15 赤	鶏肉	15 赤	豚肉	15 赤	豚肉	15 赤		
たまご	肉ボール	かまぼこ	さとう	さつまいも	京あげ	じゃがいも	小麦粉	とうふ	とうふ	にんじん	20 黄	ほうしわかめ	ほうしわかめ	たまご	20 黄	たまご	20 黄		
スイートコーン	バラベーコン	とうふ	こいくちしょうゆ	にんじん	ひら天	にんじん	ケーキミックス	にんじん	にんじん	にんじん	10 緑	揚げ油	揚げ油	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ		
にんじん	たまねぎ	はくさい	酒	だいこん	つきこんにやく	たまねぎ	トマトケチャップ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	20 黄	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ	パセリ		
たまねぎ	パセリ	にんじん	白ごま	油あげ	にんじん	鳥がらスープ	トマトケチャップ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	0.5 赤	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ		
パセリ	鳥がらスープ	さとう	でんぷん	みそ	さとう	うすくちしょうゆ	トマトピューレ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3 赤	塩	塩	塩	塩	塩	塩		
鳥がらスープ	うすくちしょうゆ	えのきたけ		赤みそ	みりん	だし汁	ウスターソース	だし汁	だし汁	だし汁	0.5 黄	塩	塩	塩	塩	塩	塩		
うすくちしょうゆ	塩	青ねぎ		だし汁	だし汁		こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5 黄	塩	塩	塩	塩	塩	塩		
塩	こしょう	トマトケチャップ					みりん	みりん	みりん	みりん	0.2 黄	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう	こしょう		
こしょう		トマトピューレ					花かつお	花かつお	花かつお	花かつお	0.2 赤								
		ウスターソース					(クラス1袋)	(クラス1袋)	(クラス1袋)	(クラス1袋)									
		こいくちしょうゆ																	
		塩																	
		こしょう																	
		1袋(10) 黄																	
676	31.1	30.0	3.0	562	27.1	17.7	1.7	564	25.1	14.3	2.5	594	23.4	27.7	3.0	558	26.7	17.9	2.6
25日(月)				26日(火)				27日(水)				28日(木)				29日(金)			
乳	コッペパン	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳	ごはん	乳	牛乳	乳	コッペパン	乳	牛乳	10g減量ごはん	乳	牛乳			
コンソメスープ	こまつなとベーコンの pasta	ハヤシシチュー	コールスローサラダ	おでん	きゅうりとわかめのすのもの	はくさいのスープ	あじフライ	わふうカレーうどん	もやしサラダ	豚肉	15 赤	鶏肉	10 赤	うどん	60 黄	にんじん	5 緑		
たまご	スパゲティ	牛肉	キャベツ	鶏肉	きゅうり	ほうしわかめ	あじフライ	うどん	うどん	たまご	20 黄	豚肉	30 赤	たまやし	35 黄	たまやし	35 黄		
じゃがいも	バラベーコン	ごぼう天	にんじん	ごぼう天	ほしわかめ	白ごま	揚げ油	たまねぎ	たまねぎ	にんじん	10 緑	たまねぎ	たまねぎ	きゅうり	10 黄	きゅうり	10 黄		
にんじん	こまつな	厚揚げ	スイートコーン	厚揚げ	白ごま	す	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	たまねぎ	10 黄	たまねぎ	たまねぎ	さとう	2 黄	さとう	2 黄		
たまねぎ	こまつな	こんにやく	コールスロー	こんにやく	す	さとう	はくさい	はくさい	はくさい	はくさい	25 黄	はくさい	はくさい	酒	0.5 黄	酒	0.5 黄		
パセリ	にんじん	にんじん	コールスロー	にんじん	さとう	うすくちしょうゆ	だいこん	だいこん	だいこん	だいこん	20 黄	だいこん	だいこん	塩	0.2 黄	塩	0.2 黄		
鳥がらスープ	オリーブ油	たまねぎ	コールスロー	だいこん	みりん	みりん	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	鳥がらスープ	0.5 赤	鳥がらスープ	鳥がらスープ	カレー粉	0.8 黄	カレー粉	0.8 黄		
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	しめじ	コールスロー	さとう	しそのふりかけ	しそのふりかけ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	3 赤	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	こしょう	3 赤	こしょう	3 赤		
塩	塩	トマトケチャップ	コールスロー	こいくちしょうゆ	1袋(0.8) 緑	1袋(0.8) 緑	塩	塩	塩	塩	0.5 黄	塩	塩	油あげ	5 黄	油あげ	5 黄		
こしょう	こしょう	トマトピューレ	コールスロー	みりん			こしょう	こしょう	こしょう	こしょう		こしょう	こしょう	青ねぎ	2 黄	青ねぎ	2 黄		
		ウスターソース	コールスロー											みりん	2 黄	みりん	2 黄		
		こいくちしょうゆ	コールスロー											こいくちしょうゆ	2 黄	こいくちしょうゆ	2 黄		
		塩	コールスロー											うすくちしょうゆ	2 黄	うすくちしょうゆ	2 黄		
		こしょう	コールスロー											でんぷん	2 黄	でんぷん	2 黄		
		1袋(15) 黄	コールスロー											だし汁(削り節・こんぶ)	2 赤	だし汁(削り節・こんぶ)	2 赤		
645	25.3	26.2	2.8	678	22.7	25.8	2.4	527	22.5	14.6	2.1	639	29.4	23.1	3.1	561	22.9	14.3	1.9

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19日の給食では、だし汁(削り節)を使ったすまし汁とにしんのかばやき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。

買いものは必要に応じて
買い物前に冷蔵庫をチェックしましょう。

食べきれぬ量をつくる
余ったら作り替える
献立や調理方法を工夫しましょう。

※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

みんな来て!!

JA大阪中河内

「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

健康野菜

JAグリーン大阪

野菜のいろいろ、発信中!

※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 東大阪市長北1-5-50
TEL 06(6747) 1831 (イ・エ・サ・イ)

吉田店 住所 東大阪市長之内2丁目9番21
TEL 072(960) 1831 (イ・エ・サ・イ)

東花園店 住所 東大阪市長田6-2-45
TEL 072(965) 8318 (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。