えいようさんしょく

食べ物のはたらきによって 3つのなかまに分けられます

きいろ ねつやエネルギーのもとになる























みどり からだのちょうしをととのえる





1こ(100) 赤

18.6





1こ(50) 黄



アレルギー表示(4品目: 卵・乳・えび・いか)について

- ひんもく ふく ばあい こんだてめい しょうざいりょう ひだりがわ きさい (1) 4品目を含む場合は、献立名または使用材料の左側に記載しています。
- ② アレルギー表示のない食品には、頭・乳・えび・いかは入っていません。 ※ちりめんじゃこのみ、えび等が混入している可能性が高いため、

フレルギー表示と同じ欄に Δ で記載していますので参考にしてください。 かこうしょくひん こざかな など かく 加工食品(小魚ミックス等)に含まれる場合等は記載しておりません。

どういっこうじょう せいぞう たせいひん しょうげんざいりょう ※同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

- かこうしょくひん はいごうないよう ◎ 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
- © アレルギー児童のアレルゲン食品をよくご確認していただくようにお願いします。





○さつまいものシチュー 14日(金) Oさつぽてベーコン

28日(金)

みりん

酒

15.7

黄 //

28.5

2.7

0.5

いうことで薩摩芋と呼ばれるようになった そうです。さつまいもには、食物繊維が多く たいまでも、さつまいもを使った献立が登場 します。家庭でも、さまざまな料理や お菓子に利用してみましょう。

		エネルギー	たんぱくしつ	ししつ	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物せんい	
	区 分				(食塩相当量)				ΑμgRE	B, mg	B ₂ mg	C mg	
		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	. 48.1			3 T T IIIS	g
中学年	11月の東大阪市平均栄養量	613	(16.8%) 25.7	(32.3%) 22.0	2.5	358	81	2.9	210	0.39	0.52	18	4.1
	文部科学省学校給食栄養摂取基準	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

4日(火) 5日(水) 6日(木) 7日(金) **感謝の心を持って食べましょう** 乳 10g減量コッペパン 乳 牛乳 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん コッペパン 牛乳. 乳 ぶたにくと ポークカレー かやくうどん ぶたじる さばのにつけ もやしサラダ ポークビーンズ キャベツのスープ **給食ができあがるまでには、野菜などを** キャベツのいためもの うどん 35 赤 0.05 緑 豚肉 30 バラベーコン だいず 60 20 赤 1切(50) 赤緑 5 緑 赤 **蒼てたり、黛をとったり、蓮んだり、調理** 土しょうが 20 黄 10 緑 20 にんにく 油あげ 3 " 1.5 土しょうが 0.6 太もやし 35 じゃがいも 10 20 黄 10 緑 さとう。こいくちしょうゆ かまぼこ じゃがいも にんにく 0.1 きゅうり 10 バラベーコン 0.1 3.6 にんじん 5 5 緑 油あげ こしょう にんじん サラダ油 白ごま キャベツ 20 20 にんじん したりと、たくさんの人が関わっています。 4.8 にんじん 10 緑 0.5 だいこん 10 " みりん 赤ぶどう酒 たまねぎ たまねぎ 1.6 30 青ねぎ サラダ油 0.5 ささがきごぼう 10 じゃがいも こいくちしょうゆ パセリ 0.05 パセリ 食事の際は、感謝の気持ちを込めて うすくちしょうゆ 5.6 キャベツ 40 こんにゃく 10 " にんじん 20 緑 サラダ油 0.5 黄 鳥がらスープ 赤 サラダ油 0.3 黄緑 みりん 0.5 ピーマン 青ねぎ 5 " たまねぎ 40 さどう うすくちしょうゆ トマトピューレ トマトケチャップ 赤ぶどう酒 りんご トマトケチャップ だし汁 コチジャンこいくちしょうゆ 赤みそ 5 赤 こまつなのいためもの 0.2 0.3 「いただきます」「ごちそうさまでした」の こしょう こしょう 2.5 みそ 0.5 黄 だし汁 ウスターソース こいくちしょうゆ さとうこいくちしょうゆ さとう 0.5 こまつな 0.1 5 赤 あいさつをしましょう。 みりん ちくわ サラダ油 0.5 0.2 ふくじんづけ ごま油 0.3 乳乳 牛乳 赤 塩 こしょう 0.2 こいくちしょうゆ 粉チーズ 0.5 鳥がらスープ 10 緑 みりん 0.2 いただきます いちごジャム 花かつお 小麦粉 黄 # (クラス1袋) 乳 ミルクバター 乳 バター 2 サラダ油 カレー粉 1袋(10) 黄 1袋(15) 黄 8.0 ごちそうさまでした さとう 黄 0.5 たんぱくしつ 食塩 0.5 610 30.3 21.8 2.6 668 27.6 27.5 2.4 624 22.8 20.1 2.3 635 23.7 28.7 2.8 10日(月) 11日(火) 12日(水) 13日(木) 14日(金) コッペパン ごはん 牛乳 牛乳 ごはん 牛乳 ごはん 牛乳 コッペパン 牛乳 乳 しろねぎと ジャンパラヤの具 マーボーどうふ <u> バンサンスー</u> ごぼうサラダ コンソメスープ <u>ワンタンスープ</u> コロッケ くきわかめのいために <u>さつまいものシチュー◇</u> はくさいのすましじる 20 赤 10 ″ 雞肉 バラベーコン 豚肉 15 5 豚ひき肉 25 はるさめ(マロニー) 10 20 15 緑 鶏肉 細切りごぼう 30 緑 15 赤 赤緑 1こ(60) 赤黄 コロッケ 赤 阪肉 ワンタンの皮 とうふはくさい バラベーコン 卵たまご 20 # 20 黄 15 緑 20 # にんにく 5 30 10 10 10 10 とうふにんじん きゅうり くきわかめ にんじん 0.1 85 25 緑 15 " 5 じゃがいも うすくちしょうゆ 土しょうが はくさい 10 緑 にんじん 緑 ひら天 サラダ油 0.5 黄 30 # 20 緑 1.2 0.2 5 サラダ油 にんじん 白ねぎ 緑 さつまいも 白ごま にんじん 0.5 10 黄赤緑〃 にんじん たけのこ 10 " 25 5 つきこんにゃく 0.5 0.5 " 太もやし ゆでキャベツ うすくちしょうゆ にんじん たまねぎ ロングソーセージ ほししいたけ たまねぎ ごまクリーミート・レッシング 1.5 5 0.5 黄 0.5 # たまねぎ たい 青ねぎ ごま油 えのきたけ 10 0.3 3.2 サラダ油 (クラス1本) パセリ 青ねぎ にんじん 15 0.05 30 10 5 0.3 1.5 さとう。こいくちしょうゆ 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 土しょうが サラダ油 さとう 土しょうが うすくちしょうゆ 赤 にんじん 鳥がらスープ 0.5 赤 25 緑 0.5 しめじ 11 3.5 ピーマン うずくちしょうゆ 3.5 合わせソース 0.5 0.2 パセリ トマト(かんづめ) 黄 赤 10 (クラス1本) 4 赤 0.2 みりん 牛乳 赤 0.5 乳乳乳 25 こしょう 豆みそ みりん トマトケチャップ 12 0.5 花かつお 0.5 生クリーム 黄赤 サーズ 鳥がらスープ こざかなミックス ウスターソース こいくちしょうゆ 酒 だし汁 0.5 こいくちしょうゆ さとう ぎゅうそぼろ チリパウダー 0.05 みりん 1袋(5) 赤 小麦粉 黄 0.6 塩 こしょう とうばんじゃん 乳 バター 0.2 サラダ油 でんぷん 0.6 黄 牛ひき肉 20 赤緑黄〃 " こしょう 土しょうが 0.3 0.5 こしょう サラダ油 0.5 フルーツゼリー 乳ョーグルト さとう 【ヨーグルト代替ゼリー】 こいくちしょうゆ

				NO. 621 <u> </u>		
令和7年11月分(Dグループ	-	学校給食予定献立		東大阪市教育委員会 (公財)東大阪市学校給食会		
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)		
ごはん 乳 牛乳	乳 10g減量黒ざとうパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 牛乳	乳 練乳ツイストパン 乳 牛乳		
<u>ハヤシシチュー</u> <u>やさいサラダ</u>	<u>こめこのタンタンめん</u> <u>にくボールの</u> あまずあんかけ	<u>すましじる</u> <u>ひじきのいために</u>	<u>たまねぎのみそしる</u> とりごぼうきんぴら◇			
	が 終ひき肉 20 赤 揚げ油 6 章 たいにんにく 0.02 パロ 自ねぎ 3 パロ とうばんじゃん 0.1 こしょう ごま油 0.5 黄キャベツ 30 緑にんじん 10 パー 場がら・豚骨スープ うすくちしょうゆ 2 コープレーツゼリー カラマくちしょうゆ 2 コープレーツ・ボリー	た かまぼこ 5 " 京あげ 5 " ひら天 5 " ひらんにゃく 5 縁 にんじん 10 " ちんぎんにゃく 5 縁 にんじん 5 " サラダ油 0.5 黄 音ねぎ 5 " さとう 1.5 " こいくちしょうゆ 3.2 塩 0.2 たし汁 赤 だし汁 赤 ボビし汁 赤 ボビし汁 ホール でした ホール ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	とうふ 20 赤 酒	鶏肉 10 赤 5 // カラくカ 5 // カラくカ 5 // カラくカ 5 // カラ 2 賞 付 カラ 2 // カラ 3 // カラ 4 // カラ 4 // カラ 5 // カラ 4 // カラ 5 // カラ 4 // カラ 5 //		
乳 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ " " " " " " " " " " " " " " " " " " "	みそ 2 ボ 赤みそ 6 ″ ねりごま 1 黄 白ごま 0.5 ″	ツナ(かんづめ) 15 赤 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.5 黄 みりん 1 "	ぶたにくのあまからに 豚肉 25 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう 0.8 黄 こいくちしょうゆ 1.6 みりん 1.6 黄 酒 0.4 "	こしょう		
658 21.7 23.3 2.3	713 30.3 29.6 2.9 25日(火)	523 22.5 15.9 1.9 26日(水)	563 26.8 16.2 2.1 27日(木)	654 24.9 30.2 3.3 28日(金)		
	乳 コッペパン 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	ごはん 乳 牛乳	乳食パン乳牛乳		
でいごぼうきんぴら 20日 (木) ①ごぼうはささがき、にんじんはせん切り、まいたけは3cmの対きさに切る。 ②しらたきはよく洗い、3~4cmの長さに切り、塩もみをして湯をかけ、水洗いをする。 ③白ごまは炒っておく。 ④サラダ油で鶏肉を炒め、酒をふる。にんじん、ごぼうを炒め、しらたき、まいたけも炒める。さとう、こいくちしょうゆで味つけをし、最後に白ごまとごま油を入れて仕上げる。	ちゆうかスープ 豚肉 15 赤 土しょうが 0.3 緑 酒 0.5 貴 二いくちしょうゆ 1 元ま油 0.1 黄 たまゴ 20 味 にししいたけ 0.5 絵 たけのこ 10 パ にんじん 5 パ チンゲンサイ 20 パ はるさめ 3 景 スイートコーン 鳥がらスープ うすくちしょうゆ 4.0 塩 0.2 こしょう	現内 25 赤 ごぼう天 20	キャベツのみそしる 豚肉 10 赤キャベツ 20 緑緑 油あげ 3 赤太もやし 10 ¼ 信んにく 0.2 ″ こいくちしょうゆ 2.5 番りりん 1 貫 ″ あそ 5 ホ赤みそ 5 ″ だし汁 ″ はんじん 10 ″ 青ねぎ 5 ″ みそ 赤みそ 5 ″ だし汁 ″ 1 ″ 後げ油 8 ″ 上やこのつくだに 上やこのつくだに 本りめんじゃこ 5 自己ま 0.3 黄さとう 1 ″ カりりん 1 カりりん 1 黄	豚肉 10 赤マカロニ 7 黄 ドヤベツ 20 緑 たまねぎ 10 パラベーコン 10 赤 さつまいも 15 パ にんじん 10 パ パセリ 0.05 パセリ 0.05 ボラすくちしょうゆ 3.5 塩 0.4 こしょう 1枚(20) 赤		
日にまとこま畑を入れて仕上げる。	614 28.5 20.4 2.9	527 22.5 14.6 2.1	654 29.0 24.4 2.3	584 25.7 22.2 3.3		
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 の伝統的な食文化」が登録されています。	いっぱゅうきんさい きほん にっぽん しょくじ 「一汁三菜」を基本とする日本の食事スク)4つの特徴 ~ タイルは理想的な栄養バランスとされるなど、 で心遺産とは、首に見える形で残らないた 「伝えていくことが重要です。	広告 A JA 大阪中河内 A 大阪中河内 A 大阪中河内 A 大阪中河内 A フリンナルキャラクター A のりん 農産物直売所	広告 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本		
毎年、「和食」文化の保護・継承の大切さる 考える日として11月24日【いい日本食の日		②健康的な食生活を支える栄養バランス	東大阪店 072-929-8011 長瀬店 06-6748-0140	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		

③自然の美しさや季節の移ろいの表現

を「和食の日」としています。

献立としてでます。

11月20日の給食では、だし汁(にぼし)を

使ったたまねぎのみそ汁などが和食の白の

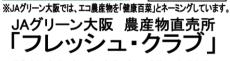


④正月などの年中行事との密接なかかわり



THE CONTRACTOR OF THE PERSON O 東大阪店 2072-929-8011 長瀬店 206-6748-0140 東大阪市日下町 2-3-1東大阪市菱屋西 1-20-13 営業時間 9:30~14:00 定休日 土・日・祝 → LINE&Instagramでお得な情報配信中! // 友だち 募集中! LINE ID LINE

Q JA 大阪中河内



東花園店 住 所 東大阪市吉田6-2-45 TEL 072(965)8318(ヤサイヤ)

◎東大阪市の学校給食では、肉類・野菜・果物・冷凍野菜等は、全て国産品を使用しています。 ◎『早寝・早起き・朝ごはん』 ◎『調理の前及び食事前には、十分に手を洗いましょう』