小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）11月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

11月1日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
はくさいのすましじる		とりにく	15	赤
	●	なるとかまぼこ	5	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		はくさい	15	緑
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）ごぼうのミンチカツ	▲	ごぼうのミンチカツ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
だいこんとあぶらふのいためにに		ぶたにく	10	赤
	▲	あぶらふ	3	黄
		だいこん	30	緑
	●	だしパック	1	
	●	みりん	1	
	●	さけ（酒）	1	
		さとう	1.5	黄
	●	しょうゆ	3	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	582	23.7	18.8	2.1	277	64	1.4	155	0.34	0.41	11	2.4

11月2日（木）ブックメニュー「14ひきのあきまつり」「ねずみのいもほり」

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
7つごねずみのおいもポタージュ		とりにく	10	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	40	緑
		さつまいも	30	黄
	▲	さつまいもペースト	10	黄
		こめこ	1.5	黄
	○	ぎゅうにゅう	20	赤
	●	バター	1	黄
	●	チキンスープ	8	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
にくだんごのケチャップソースかけ	▲	にくだんご（フライずみ）	50	赤
	●	トマトケチャップ	5	
	●	でんぷん	0.3	黄
		さとう	1	黄
	●	ウスターソース	2	
14ひきのきのこソテー	●	バラベーコン	15	赤
		たまねぎ	10	緑
		しめじ	5	緑
		エリンギ	8	緑
		えのきたけ	8	緑
		とうもろこし	5	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	618	26.1	22.7	2.8	420	100	10.5	163	0.39	0.55	21	4.8

11月6日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ひじきふりかけ	▲	ひじきふりかけ	1ふくろ	
にくすい		ぎゅうにく	20	赤
	●	うすあげ	5	赤
		たまねぎ	30	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	だしパック	2.5	
	●	さけ（酒）	0.5	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	0.5	
		しお	0.1	
		なたねあぶら	0.1	黄
	●	みりん	0.9	
	●	しょうゆ	0.4	
		しお	0.6	
（揚）ちくわのいそべあげ	▲	ちくわのいそべあげ	1こ	赤
		なたねあぶら	3	黄
わかめのごまずあえ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		わかめ（冷凍）	10	赤
		しろいりごま	1.5	黄
		さとう	2	黄
	●	す	1.5	
	●	しょうゆ	2	
	●	ごまあぶら	0.2	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	617	22.3	23.6	2.3	371	102	2.2	126	0.21	0.39	7	4.0

11月7日（火）ブックメニュー「スパゲッティがたべたいよう」

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
こくとうパン1こ	●	こくとうパンに	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
おひさまいろのスパゲティ	●	ハム	15	赤
	●	スパゲティ	15	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	60	緑
	▲	むきえだまめ（大豆）	5	緑
		ブラウンマッシュルーム	5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
	●	トマトソース	18	
	●	トマトケチャップ	10	
	●	あかワイン	1	
	●	ウスターソース	2	
		しお	0.3	
		こしょう	0.025	
		オリーブあぶら	1	黄
オムレツ	▲	プレーンオムレツ	1こ	赤
ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
		ブロッコリー	25	緑
		とうもろこし	5	緑
	●	わふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	607	27.0	20.0	2.5	330	71	1.9	242	0.39	0.64	23	4.9

11月8日（水）いい歯の日メニュー

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
なめし		こめ	70	黄
	▲	なめしのもと	2.2	
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
いもけんぴ	▲	いもけんぴ	1ふくろ	黄
きりぼしだいこんのみそしる		とりにく	10	赤
	●	うすあげ	3	赤
		きりぼしだいこん	2	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	にぼしこ	0.4	赤
	●	みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）こもちししゃものフライ（魚卵あり）	▲	こもちししゃものフライ	1ぴ	赤
ちりめんじゃことこまつなのいためもの		なたねあぶら	2	黄
		ぶたにく	10	赤
	▲	ちりめんじゃこ	2	赤
		にんじん	8	緑
		たまねぎ	10	緑
		こまつな	15	緑
	●	さけ（酒）	1	
		さとう	0.5	黄
	●	しょうゆ	1.2	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	559	21.8	16.2	2.1	390	80	2.5	281	0.30	0.42	15	3.6

11月9日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
バーカーハウス1こ	●	バーカーハウス1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
タルタルソース	▲	タルタルソース	1ふくろ	黄
おじゃがもちのケチャップに		ぶたにく	20	赤
	▲	おじゃがもちボール	30	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	35	緑
		ブロッコリー	15	緑
		ブラウンマッシュルーム	10	緑
	●	トマトケチャップ	11	
	●	トマトソース	11	
	●	ウスターソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）フィッシュフライ	▲	フィッシュフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	5	黄
みかん		みかん	1こ	緑

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	646	27.2	22.0	1.9	319	81	1.5	308	0.52	0.56	42	5.5

11月10日（金）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
こめこビーフカレーライス		ぎゅうにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		じゃがいも	50	黄
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
	●	ソテードオニオン	3	緑
		おろしりんご	5	緑
	●	ポークスープ	10	
	●	チャツネ	5	黄
		こめこ	4	黄
	●	さっきんカレーこ	0.3	
		ターメリック	0.15	
	●	トマトケチャップ	4	
	●	あかワイン	1	
	●	ウスターソース	1	
	●	とんかつソース	1	
	●	しょうゆ	2.5	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）こめこトンカツ		ぶたにく	1きれ	赤
		こめこ	3	黄
	●	でんぷん	3	黄
		しお	0.15	
		こしょう	0.03	
	▲	こめこパンこ	8	黄
		なたねあぶら	5	黄
ヨーグルト（直送）	▲	ヨーグルト	1こ	赤

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	772	27.7	26.1	1.7	340	76	1.3	252	0.52	0.56	22	6.9

11月13日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ぶたじゃが		ぶたにく	20	赤
	●	ねじりこんにゃく	20	
		じゃがいも	50	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	40	緑
		さんどまめ	5	緑
	●	さけ（酒）	1	
		さとう	2.5	黄
	●	しょうゆ	5.5	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）さけのしおやき		さけ	1きれ	赤
		しお	0.2	
ベーコンとれんこんのピリからいため	●	バラベーコン	10	赤
		にんじん	10	緑
		れんこん	20	緑
		しろすりごま	1	黄
	●	トウバンジャン	0.05	
	●	みりん	1	
		さとう	0.5	黄
	●	しょうゆ	1	
		しお	0.1	
		なたねあぶら	0.1	黄
	●	ごまあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	591	27.6	16.3	1.7	289	79	1.5	300	0.52	0.50	31	7.6

11月14日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	黄
わかめスープ		ぶたにく	10	赤
		にんじん	8	緑
		たまねぎ	25	緑
	●	たけのこ（水煮）	5	緑
		えのきたけ	5	緑
		わかめ	0.5	赤
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.5	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）さつまきなこ		さつまいも	60	黄
		なたねあぶら	6	黄
	▲	きなこ	2.5	赤
		さとう	6	黄
	●	しょうゆ	0.7	
とりにくのスタミナいため		とりにく	20	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		しめじ	5	緑
		にら	3	緑
		つちしょうが	0.1	緑
		おろしにんにく	0.15	緑
		しお	0.25	
		こしょう	0.015	
	●	ごまあぶら	0.5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	693	23.0	29.4	2.1	365	78	1.7	188	0.37	0.48	24	18.7

11月15日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
あつあげのちゅうかに		ぶたにく	20	赤
	●	あつあげ（平切り）	35	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	50	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		はくさい	30	緑
		にら	3	緑
	●	でんぷん	2	黄
	●	オイスターソース	1	
	●	さけ（酒）	1	
	●	しょうゆ	2	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）いかのてりやき		いか	1きれ	赤
	●	みりん	0.8	
		さとう	0.8	黄
	●	しょうゆ	1.5	
	●	でんぷん	0.3	黄
かみかみこんさいサラダ		きりぼしだいこん	3	緑
		にんじん	5	緑
		れんこん	10	緑
		きゅうり	8	緑
		しろすりごま	1	黄
	●	わふうドレッシング	7	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	587	27.7	16.4	1.8	331	119	2.2	236	0.39	0.44	20	3.5

小学校給食予定献立表

令和5年（2023年）11月 （A献立）

義務教育学校（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101 学校給食課
（6151）-4107 原田南学校給食センター
（6152）-9501 走井学校給食センター

＜食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について＞
○アレルギー表示が義務付けられている7品目
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

栄養三色□
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

11月16日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
スープに		とりにく	25	赤
	▲	ミックスビーンズ	10	
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	40	緑
		じゃがいも	40	黄
		エリンギ	10	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	しょうゆ	2	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
にらまんじゅう	▲	にらまんじゅう	1こ	赤
ミニやきそば		ぶたにく	8	赤
	●	ちくわ	4	赤
	●	そくせきそば	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		キャベツ	20	緑
		もやし	8	緑
	●	ウスターソース	2	
	●	とんかつソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	598	27.1	18.7	2.8	343	82	1.8	243	0.41	0.52	31	8.8

11月17日（金）ブックメニュー「かさこじぞう」

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
げんまいふりかけ	▲	げんまいふりかけ	1ふくろ	
「かさこじぞう」のおんがえしみそしる	●	うすあげ	3	赤
	▲	にこみもち	25	黄
		にんじん	5	緑
		だいこん	20	緑
		ごぼう	8	緑
		だしこんぶ	0.2	
	●	だしパック	2	
	●	みそ	7.5	赤
むしどりのしおこうじあんかけ		とりにく	1きれ	赤
		しめじ	3	緑
		つちしょうが	0.1	緑
	●	しおこうじ	1.5	黄
	●	しょうゆ	0.2	
	●	みりん	1	
	●	ごまあぶら	0.1	黄
	●	でんぷん	0.3	黄
ツナとやさいのいためもの	●	まぐろ(レトルト)	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		ピーマン	10	緑
	▲	とりだしのもと	0.5	
		しお	0.2	
	●	ごまあぶら	0.2	黄
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	611	24.1	19.7	1.8	280	86	1.9	168	0.25	0.43	14	2.9

11月20日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
トックスープ		ぶたにく	10	赤
	▲	トック	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	3	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.5	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）チヂミ	▲	チヂミ	1こ	黄
ビビンバ		ぎゅうにく	15	赤
		にんじん	8	緑
		もやし	10	緑
		ほうれんそう	10	緑
	▲	ぜんまい(水煮)	10	緑
		つちしょうが	0.75	緑
		しろすりごま	1	黄
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	コチジャン	0.3	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	2	黄
	●	しょうゆ	3	
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
	●	ごまあぶら	0.2	黄
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	596	19.5	18.4	1.9	272	64	1.4	256	0.29	0.41	17	3.0

11月21日（火）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
アップルパン1こ	●	アップルパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
とうもろこしのスープ		とりにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		にら	3	緑
		とうもろこし	5	緑
		とうもろこしペースト	10	緑
	●	チキンスープ	8	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）しろみざかなのフリッター	▲	しろみざかなのフリッター	50	赤
じゃがいものバターふうみ		なたねあぶら	5	黄
		じゃがいも	40	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
	●	バター	2	黄
		しお	0.3	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	626	24.8	25.1	2.4	292	67	1.1	208	0.29	0.52	18	7.2

11月22日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
マーボーどうふ		あいびきにく	20	赤
	●	とうふ	60	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	45	緑
		にら	5	緑
		つちしょうが	1	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	ポークスープ	10	
	●	でんぷん	2	黄
	●	トウバンジャン	0.08	
	●	テンメンジャン	1.5	
	▲	こなさんしょう	0.025	
	●	あかみそ	2	赤
	●	オイスターソース	1	
	●	さけ(酒)	1	
	●	しょうゆ	2.5	
		しお	0.2	
		こしょう	0.025	
	●	ごまあぶら	0.1	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）やさいぎょうざ	▲	やさいぎょうざ	2こ	赤
		なたねあぶら	5	黄
キャベツとツナのあまずあえ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		キャベツ	20	緑
		もやし	10	緑
		さとう	2	黄
	●	す	2	
	●	しょうゆ	1	
		しお	0.05	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	660	24.8	23.2	2.1	291	109	2.2	277	0.38	0.44	24	3.7

11月24日（金）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
のりのつくだに	▲	のりのつくだに	1ふくろ	赤
よしのじる		ぶたにく	10	赤
	●	とうふ	20	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	だしパック	2	
	●	でんぷん	1.6	黄
	●	しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）さわらのみりんぼし	▲	さわらのみりんぼし	1きれ	赤
さといもサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		さといも	30	黄
	●	す	1	
		しお	0.1	
	●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	555	26.1	16.0	1.9	275	91	1.8	237	0.35	0.56	9	2.8

11月27日（月）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
にゅうめんじる		ぶたにく	10	赤
	●	なるとかまぼこ	5	赤
	●	スパゲティ	4	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	30	緑
		ほししいたけ	0.3	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	だしパック	2	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）さといものカレーあげ		さといも	55	黄
		なたねあぶら	6	黄
	▲	さっきんカレーこ(和え物用)	0.05	
		しお	0.2	
れんこんのごまサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		れんこん	20	緑
		しろすりごま	1	黄
	●	しょうゆ	0.5	
	●	マヨネーズふうドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	566	19.0	18.4	1.7	280	68	1.5	191	0.32	0.40	20	3.6

11月28日（火）ブックメニュー「サラダでげんき」

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
りんごジャム	●	りんごジャム	1ふくろ	黄
かぼちゃスープ		とりにく	10	赤
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	35	緑
		かぼちゃ	20	緑
		かぼちゃペースト	20	緑
	●	チキンスープ	8	
		こめこ	1.5	黄
	○	ぎゅうにゅう	20	赤
	●	なまクリーム	1	黄
		しお	0.7	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
とうふシュウマイ	▲	とうふシュウマイ	2こ	赤
「りっちゃん」のサラダ（かつおぶし クラス1袋）	●	ハム	10	赤
		にんじん	5	緑
		キャベツ	20	緑
		きゅうり	8	緑
		とうもろこし	5	緑
		こんぶ(細切り)	0.1	赤
		さとう	1	黄
	●	す	3	
		しお	0.2	
		なたねあぶら	2	黄
		かつおぶし(クラス1袋)	0.5	赤

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	672	24.3	28.9	2.6	332	76	1.2	361	0.41	0.58	34	5.1

11月29日（水）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ごはん		こめ	70	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
さつまじる		ぶたにく	15	赤
	●	いたこんにゃく	5	
		さつまいも	20	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	5	緑
	●	にぼしこ	0.4	赤
	●	みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
（焼）おこのみやき（ソース クラス1本）	▲	おこのみやき	1こ	黄
きんぴらごぼう	●	ちゃうのうソース(クラス1本)	4	
		とりにく	10	赤
	●	ちくわ	5	赤
		にんじん	5	緑
		ごぼう	20	緑
		しろいりごま	1	黄
	●	みりん	1	
	●	さけ(酒)	1	
		さとう	1	黄
	●	しょうゆ	2	
		なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	586	20.4	16.6	2.0	298	78	1.7	159	0.33	0.41	19	3.8

11月30日（木）

献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
かぶのあったかスープ		ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		かぶ	25	緑
	●	ポークスープ	5	
	●	しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
（揚）とりにくのからあげ		とりにく	50	赤
		つちしょうが	1	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
	●	さけ(酒)	1	
	●	しょうゆ	2	
	●	でんぷん	11	黄
		なたねあぶら	5	黄
ハムとほうれんそうのサラダ	●	ハム	15	赤
		ほうれんそう	20	緑
		にんじん	5	緑
		とうもろこし	5	緑
	●	コーンドレッシング	5	黄

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
	653	33.1	29.4	2.6	264	69	1.5	271	0.46	0.52	18	2.4