小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月（B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

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
11月2日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	なめこのみそしる	ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		▲なめこ(水煮)	15	緑
		あおねぎ	5	緑
		●にぼしこ	0.3	赤
		●みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さけフライ	▲サーモンフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	ゆばとほうれんそうのおひたし	▲ゆば	1.5	赤
		にんじん	10	緑
		ほうれんそう	30	緑
		ゆずかじゅう	0.3	緑
		さとう	0.5	黄
		●しょうゆ	2	
		かつおぶし(クラス1袋)	0.5	赤
	栄養価	kcal 615	g 25.1	g 20.7	g 1.7	mg 288	mg 91	mg 2.4	A μgRAE 336	B1 mg 0.40	B2 mg 0.53	C mg 18	食物繊維 g 3.6
11月4日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
ブックメニュー「給食委員はアイドル」	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	のりふうみのたまごスープ	とりにく	15	赤
		○たまご	10	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	5	緑
		ほしじいたけ	0.3	緑
		あおねぎ	3	緑
		▲きざみのり	0.5	赤
		●チキンスープ	8	
		●でんぷん	1	黄
		●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）たこやきフライ	▲こめこたこやき	2こ	黄
		なたねあぶら	4	黄
	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
		●トウバンジャン	0.03	
		●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
	栄養価	kcal 575	g 19.9	g 18.0	g 1.7	mg 251	mg 54	mg 1.4	A μgRAE 224	B1 mg 0.26	B2 mg 0.43	C mg 16	食物繊維 g 2.1
11月5日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ニョッキのクリームに	とりにく	20	赤
		▲ニョッキ	25	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	50	緑
		ブラウンマッシュルーム	5	緑
		▲むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●チキンスープ	8	
		こめこ	1.5	黄
		▲バター	1	黄
		○ぎゅうにゅう	20	赤
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）ハンバーグ（ケチャップ　クラス1本）	▲ポークハンバーグ	1こ	赤
		●トマトケチャップ(クラス1本)	4	
	かぼちゃサラダ	●まぐろ(レトルト)	10	赤
		かぼちゃ	20	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	10	緑
		さとう	0.3	黄
		●す	0.3	
		しお	0.05	
		●マヨネーズふうドレッシング	5	黄
	栄養価	kcal 668	g 29.6	g 25.6	g 2.7	mg 479	mg 148	mg 8.9	A μgRAE 357	B1 mg 0.30	B2 mg 0.53	C mg 20	食物繊維 g 7.4
11月6日（金）いい歯の日メニュー	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	いもけんぴ	▲いもけんぴ	1ふくろ	黄
	こまつなのすましじる	とりにく	20	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		しめじ	5	緑
		こまつな	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
	（焼）いかのソースやき	いか	1きれ	赤
		さとう	1	黄
		●ウスターソース	0.7	
		●とんかつソース	3.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	きりぼしだいこんのにくみそ	あいびきにく	15	赤
		きりぼしだいこん	3	緑
		にんじん	7	緑
		しろねぎ	5	緑
		つちしょうが	0.1	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●みそ	3	赤
		はちみつ	2	黄
		●さけ(酒)	2	
		●しょうゆ	1	
		なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価	kcal 546	g 27.5	g 13.9	g 1.9	mg 306	mg 82	mg 1.9	A μgRAE 242	B1 mg 0.27	B2 mg 0.44	C mg 14	食物繊維 g 2.8
11月9日（月）ブックメニュー「かさこじぞう」	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	「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	20	黄
		にんじん	5	緑
		だいこん	20	緑
		ごぼう	8	緑
		あおねぎ	5	緑
		だしこんぶ	0.2	
		●だしパック	2	
		●みそ	7.5	赤
	（焼）さばのみりんぼし	▲さばのみりんぼし	1きれ	赤
	かいそうはるさめのあまずあえ	●ハム	10	赤
		▲かいそうはるさめ	20	
		にんじん	5	緑
		きゅうり	5	緑
		さとう	2	黄
		●す	1.5	
		●しょうゆ	2	
		しお	0.25	
		●ごまあぶら	0.3	黄
	栄養価	kcal 567	g 23.5	g 17.1	g 2.0	mg 279	mg 76	mg 2.0	A μgRAE 169	B1 mg 0.34	B2 mg 0.49	C mg 7	食物繊維 g 2.7
11月10日（火）	こめことうにゅうパン	●こめことうにゅうパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とうふいりごまとうにゅうスープ	とりにく	10	赤
		●とうふ	20	赤
		にんじん	5	緑
		▲たけのこ(水煮)	5	緑
		しめじ	5	緑
		しろねぎ	10	緑
		つちしょうが	0.5	緑
		▲とうにゅう	10	赤
		●チキンスープ	8	
		しろすりごま	0.5	黄
		ねりごま	4	黄
		●しょうゆ	0.9	
		しお	0.9	
		こしょう	0.025	
		●ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）こめこぎょうざ	▲こめこぎょうざ	2こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
	もやしとにらのいためもの	●やきぶた	10	赤
		にんじん	8	緑
		もやし	25	緑
		にら	5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●しょうゆ	0.6	
		しお	0.15	
		なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価	kcal 583	g 25.7	g 25.7	g 2.7	mg 293	mg 80	mg 1.5	A μgRAE 190	B1 mg 0.31	B2 mg 0.44	C mg 12	食物繊維 g 2.8
11月11日（水）ブックメニュー「パムとケロのそらのたび」	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	セルフケチャップライス	とりにく	25	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	50	緑
		ブラウンマッシュルーム	10	緑
		ピーマン	10	緑
		▲バター	1.5	黄
		●トマトケチャップ	20	
		●さけ(酒)	0.8	
		しお	0.1	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	チキンボール	▲チキンボール	60	赤
		なたねあぶら	6	黄
	とろ～りグラタン	▲バラベーコン(拍子)	5	赤
		▲とろけるしょくぶつせいチーズ	5	黄
		▲エルボマカロニ	4	黄
		▲とうにゅう	10	赤
		じゃがいも	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		しめじ	5	緑
		▲しろみそ	5	赤
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価	kcal 679	g 27.4	g 23.8	g 2.0	mg 426	mg 79	mg 6.3	A μgRAE 281	B1 mg 0.32	B2 mg 0.46	C mg 25	食物繊維 g 4.4
11月12日（木）	コッペパン	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	かぶのかきたまスープ	●ウインナーソーセージ	15	赤
		○たまご	10	赤
		にんじん	10	緑
		ほうれんそう	5	緑
		かぶ	20	緑
		●ポークスープ	5	
		●でんぷん	1	黄
		●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
	（焼）とりにくのオニオンソースかけ	とりにく	60	赤
		●ソテードオニオン	5	緑
		●あかワイン	1	
		さとう	0.8	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	さといもサラダ（ドレッシング　クラス1本）	●まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	10	緑
		さといも	30	黄
		●す	1	
		しお	0.1	
		●ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄
	栄養価	kcal 583	g 32.1	g 23.9	g 2.8	mg 303	mg 71	mg 1.6	A μgRAE 278	B1 mg 0.36	B2 mg 0.56	C mg 15	食物繊維 g 3.3
11月13日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	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
	（揚）あげだしあつあげ	●あつあげ(平切り)	40	赤
		なたねあぶら	4	黄
		●だしパック	1	
		●みりん	0.5	
		さとう	0.5	黄
		●しょうゆ	0.8	
		●でんぷん	0.3	黄
	ささみとだいこんのごまずあえ	●ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		だいこん	35	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		さとう	2	黄
		●す	2	
		●しょうゆ	2	
		●ごまあぶら	0.2	黄
	栄養価	kcal 638	g 23.0	g 22.5	g 1.6	mg 307	mg 110	mg 1.7	A μgRAE 257	B1 mg 0.46	B2 mg 0.42	C mg 24	食物繊維 g 8.4
11月16日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	サムゲタン	とりにく	20	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		▲もちむぎ	10	黄
		しろねぎ	3	緑
		つちしょうが	0.3	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
		●チキンスープ	8	
		●しょうゆ	1.6	
		●さけ(酒)	1	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		●ごまあぶら	0.1	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）チヂミ	▲チヂミ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
	ひきにくとやさいのチャプチェ	あいびきにく	15	赤
		●はるさめ	3	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		しろいりごま	1	黄
		●さけ(酒)	1	
		さとう	1.2	黄
		●しょうゆ	3	
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
		●ごまあぶら	0.3	黄
	栄養価	kcal 638	g 21.2	g 23.3	g 1.9	mg 272	mg 64	mg 1.5	A μgRAE 206	B1 mg 0.26	B2 mg 0.42	C mg 16	食物繊維 g 2.8

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月（B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

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

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17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
	コッペパン	●	コッペパン	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
	ミートスパゲティ		あいびきにく	20	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
			エリンギ	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
	たまごロール	▲	たまごロール	1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
	718	27.9	30.9	2.8	368	76	2.2	254	0.43	0.61	18	6.1

11月18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
	ワンタンスープ		ぶたにく	15	赤
		▲	ワンタンのかわ	4	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	30	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
	にくだんごのあまずあんかけ		なたねあぶら	0.1	黄
		▲	にくだんご(フライずみ)	50	赤
			さとう	2	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ちゅうかサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			にんじん	5	緑
			もやし	10	緑
			きゅうり	10	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	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
	575	23.3	18.1	2.0	373	96	10.4	177	0.36	0.44	11	2.2

11月19日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	コーンポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	35	緑
			じゃがいも	20	黄
			とうもろこし	10	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		▲	むきえだまめ(大豆)	5	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	3	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		▲	バター	1	黄
			しお	0.7	
			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	7.5	黄
	ツナサンド(ドレッシングクラス1本)	●	まぐろ(レトルト)	15	赤
			とうもろこし	10	緑
			キャベツ	20	緑
		●	しょうゆ	0.3	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	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
	662	28.8	29.0	2.4	323	75	1.3	180	0.26	0.52	21	5.7

11月20日（金）和食メニューの日

	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
	なっとう(直送)	▲	なっとう	1こ	赤
	わかめのすましじる		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
			えのきたけ	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.5	
			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	
	だいこんとあぶらふのいために		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
	567	31.9	15.5	2.1	299	93	2.4	154	0.36	0.62	8	3.7

11月24日（火）

	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン	●	コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	チキンヌードルスープ		とりにく	15	赤
		●	スパゲティ	5	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			セロリー	3	緑
		●	チキンスープ	8	
			つちしょうが	0.3	緑
			おろしにんにく	0.3	緑
			オレガノ	0.015	緑
			しお	0.8	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)シルバーのバーベキューソースかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤
		●	おろしりんご	5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
			レモンかしゅう	0.3	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ウインナーときのこのソテー	●	ウインナーソーセージ	10	赤
			たまねぎ	10	緑
			しめじ	5	緑
			エリンギ	10	緑
			えのきたけ	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	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
	564	29.1	21.9	2.5	330	75	1.4	190	0.33	0.55	11	4.1

11月25日（水）ブックメニュー「給食室のいちにち」

	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		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
	(焼)チキンのチーズオーブンやき	▲	チキンのチーズオーブンやき	1きれ	赤
	はくとうゼリー	●	おうとう(レトルト)	30	緑
		▲	はくとうゼリー(角切り)	30	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
	694	24.1	20.5	2.1	312	69	2.3	232	0.27	0.43	88	7.4

11月26日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
	クロワッサン	●	クロワッサン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	マカロニスープ		ぶたにく	15	赤
		▲	ホイールマカロニ	5	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			しめじ	5	緑
			トウミョウ	3	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)だいがくいも		さつまいも	60	黄
			なたねあぶら	3	黄
			さとう	7	黄
		●	しょうゆ	0.7	
		●	でんぷん	0.2	黄
	ツナともやしのソテー	●	まぐろ(レトルト)	8	赤
			にんじん	10	緑
			もやし	25	緑
			チンゲンサイ	10	緑
		●	しょうゆ	0.6	
			しお	0.15	
			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
	656	19.3	31.3	2.2	299	65	1.3	221	0.42	0.49	28	4.4

11月27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
	あつあげとさといものごまみそに		とりにく	20	赤
		●	あつあげ(平切り)	30	赤
		●	ねじりこんにゃく	15	
			さといも	30	黄
			にんじん	20	緑
			さんどまめ	5	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	みりん	1	
		●	あかみそ	8	赤
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			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
			なたねあぶら	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
		●	ごまドレッシング	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
	632	22.6	21.9	1.6	367	113	2.2	278	0.26	0.43	13	4.7

11月30日（月）献立コンテスト入賞メニュー

	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
	ごましお	▲	ごましお	1ふくろ	黄
	わかめのみそしる	●	うすあげ	5	赤
			たまねぎ	25	緑
			にんじん	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
		●	だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	(焼)しろみざかなのいろどりやさいソースかけ		さわら	1きれ	赤
			ブロッコリー	5	緑
			あかピーマン(あかパプリカ)	3	緑
		●	さけ(酒)	4	
			オリーブあぶら	1.3	黄
			しお	0.3	
			こしょう	0.03	
			おろしにんにく	0.3	緑
	ころころポテト	●	パラペーコン	10	赤
			じゃがいも	30	黄
			しお	0.1	
			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
	568	24.6	19.8	2.1	293	82	1.9	130	0.27	0.52	22	4.9

〈出典〉

11月4日（水）
「給食委員はアイドル」
文：小松原宏子　絵：あわい
出版社：ほるぷ出版

11月9日（月）
「かさこじぞう」
文：岩崎京子　絵：飯野まき
出版社：ポプラ社

11月11日（水）
「バムとケロのそらのたび」
作・絵：島田ゆか
出版社：文溪堂

11月17日（火）
「サラダでげんき」
作：角野栄子　絵：長新太
出版社：福音館書店

11月25日（水）
「給食室のいちにち」
文：大塚菜生　絵：イシヤマアズサ
出版社：少年写真新聞社