中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）11月（C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜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
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（C）」でご確認ください。

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)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
チンゲン菜のスープ	鶏肉	10	1
	チンゲン菜	25	3
	玉ねぎ	15	4
	● 中華だし	2	
	● 薄口しょうゆ	1.5	
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
	なたね油	0.2	6
豚肉のしょうが炒め	豚肉	60	1
	玉ねぎ	35	4
	もやし	25	4
	しょうが	1.2	4
	● 酒	1	
	砂糖	5	5
	● 濃口しょうゆ	6	
	なたね油	0.2	6
（揚）ひじき入りぎょうざ	▲ ひじき入りぎょうざ	2個	1
	なたね油	3.6	6
ほうれん草ともりめんじゃこの和え物	▲ ちりめんじゃこ	5	1
	ほうれん草	30	3
	人参	5	3
	砂糖	0.8	5
	● 濃口しょうゆ	2	
	かつお節	0.5	1
りんご缶	● りんご（缶）	30	4

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
	844	32.8	28.9	3.0	324	105	3.5	288	0.66	0.61	29	3.5

11月2日（木）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
わかめのみそ汁	● 豆腐	20	1
	白菜	20	4
	わかめ	0.5	2
	● 削り節	2	
	出し昆布	0.5	
	● 赤みそ	5	1
	● 白みそ	3.5	1
（焼）ハンバーグのおろしソースかけ	▲ ハンバーグ	1個	1
	なたね油	0.2	6
	大根おろし	25	4
	青ねぎ	3	3
	● 削り節	0.3	
	● 酒	0.7	
	● みりん	0.5	
	● 薄口しょうゆ	2.8	
ナポリタンスパゲティ	● ハム	10	1
	● スパゲティ	12	5
	人参	5	3
	玉ねぎ	20	4
	● トマトピューレ	7	
	● トマトケチャップ	3.5	
	● ウスターソース	1	
	塩	0.15	
	こしょう	0.02	
	オリーブ油	0.5	6
れんこんのサラダ	● れんこん（水煮）	30	4
	人参	10	3
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	● ごまドレッシング	6	6

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
	788	28.6	21.6	2.9	486	104	11.3	218	0.40	0.44	18	6.4

11月6日（月）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
豚どん	豚肉	50	1
	● 糸こんにゃく	30	5
	人参	10	3
	玉ねぎ	60	4
	青ねぎ	10	3
	しょうが	1	4
	砂糖	3	5
	● 濃口しょうゆ	8	
	なたね油	0.2	6
（揚）かぼちゃひき肉フライ	▲ かぼちゃひき肉フライ	1個	3
	なたね油	9	6
梅肉和え	▲ 焼き豚	20	1
	キャベツ	25	4
	もやし	15	4
	▲ 梅肉	2.2	
	砂糖	1	5
	● 薄口しょうゆ	1	
切干大根の煮物	● うす揚げ	7	1
	切干大根	7	4
	人参	5	3
	● 削り節	0.6	
	砂糖	2	5
	● 濃口しょうゆ	2	
	なたね油	0.2	6

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
	889	33.3	29.8	3.2	366	109	2.6	262	0.87	0.56	31	6.7

11月7日（火）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
豆腐のすまし汁	● 豆腐	25	1
	玉ねぎ	20	4
	人参	10	3
	● 削り節	2	
	出し昆布	0.5	
	● みりん	0.5	
	● 薄口しょうゆ	4	
	塩	0.2	
（焼）さわらのゆずしょうゆかけ	さわら	1切	1
	なたね油	0.2	6
	ゆず果汁	1.5	4
	砂糖	1.5	5
	● 濃口しょうゆ	2	
	● でん粉	0.3	5
マカロニサラダ	● エルボマカロニ	10	5
	人参	10	3
	玉ねぎ	10	4
	きゅうり	10	4
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	● マヨネーズ風ドレッシング	8	6
ツナとキムチの炒め物	● まぐろ（レトルト）	10	1
	▲ 白菜キムチ	20	4
	▲ むき枝豆（大豆）	5	4
	砂糖	0.2	5
	● 濃口しょうゆ	0.3	
	なたね油	0.2	6
みかんゼリー	▲ みかんゼリー	1個	5

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
	771	31.7	23.6	2.6	291	97	4.1	235	0.26	0.40	12	2.9

11月8日（水）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	● コッペパン	1個	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
オニオンスープ	豚肉	15	1
	じゃがいも	20	5
	人参	10	3
	玉ねぎ	20	4
	パセリ	0.01	3
	● コンソメ	1.7	
	● 薄口しょうゆ	1.5	
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
	なたね油	0.2	6
（焼）鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉	2切	1
	塩	0.1	
	こしょう	0.01	
	なたね油	0.2	6
	玉ねぎ	10	4
	● トマト（缶）	3	3
	● トマトケチャップ	8	
	砂糖	3	5
	● 濃口しょうゆ	2	
	塩	0.2	
	こしょう	0.02	
	なたね油	0.1	6
	● でん粉	0.5	5
キャベツのカレーソテー	● ベーコン	10	1
	キャベツ	30	4
	人参	5	3
	玉ねぎ	20	4
	● カレー粉	0.15	
	塩	0.4	
	こしょう	0.01	
	なたね油	0.2	6
ミルククリーム	▲ ミルククリーム	1袋	6
金時豆のあま煮	▲ 金時豆のあま煮	20	1

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
	884	37.2	36.2	4.2	376	83	2.0	251	0.50	0.60	27	8.5

11月9日（木）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
鶏肉のクリーム煮	鶏肉	30	1
	● エルボマカロニ	4	5
	人参	15	3
	玉ねぎ	40	4
	チンゲン菜	20	3
	○ 牛乳	12	2
	▲ ホワイトルウ	12	5
（揚）いかナゲット	▲ いかナゲット	3個	1
	なたね油	6	6
しめじとツナのおろし和え	● まぐろ（レトルト）	20	1
	大根おろし	25	4
	しめじ	15	4
	青ねぎ	3	3
	● みりん	0.9	
	● 薄口しょうゆ	2	
手作り豚ひじきふりかけ	豚ひき肉	25	1
	ひじき	1	2
	● 酒	0.5	
	● みりん	1	
	砂糖	1	5
	● 薄口しょうゆ	1.5	
	なたね油	0.3	6

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
	900	36.7	33.6	2.8	315	103	2.5	248	0.48	0.54	17	3.6

11月10日（金）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
玉ねぎと油揚げのみそ汁	● うす揚げ	7	1
	玉ねぎ	35	4
	しめじ	10	4
	● 削り節	2	
	出し昆布	0.5	
	● 赤みそ	5	1
	● 白みそ	3.5	1
（焼）豚肉のバーベキューソースかけ	豚肉	3切	1
	塩	0.2	
	黒こしょう	0.02	
	なたね油	0.3	6
	● おろしりんご	3	4
	しょうが	0.1	4
	にんにく	0.1	4
	● 酒	2	
	砂糖	3	5
	● 濃口しょうゆ	4	
	● でん粉	0.5	5
オイスター炒め	鶏肉	10	1
	キャベツ	30	4
	人参	10	3
	玉ねぎ	20	4
	しょうが	0.5	4
	● 中華だし	0.5	
	● オイスターソース	3	
	砂糖	1.3	5
	● 濃口しょうゆ	1	
	なたね油	0.6	6
小松菜のおかか和え	小松菜	30	3
	人参	8	3
	● みりん	1.5	
	● 濃口しょうゆ	2	
	かつお節	0.5	1

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
	796	33.8	27.3	3.0	356	95	2.8	295	0.76	0.61	35	3.6

11月13日（月）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
野菜のすまし汁	鶏肉	10	1
	人参	20	3
	玉ねぎ	25	4
	青ねぎ	3	3
	● 削り節	2	
	出し昆布	0.5	
	● みりん	0.5	
	● 薄口しょうゆ	4	
	塩	0.2	
	なたね油	0.2	6
（揚）みそかつ	▲ とんかつ	2個	1
	なたね油	9	6
	● 削り節	0.3	
	● 赤みそ	2.5	1
	● 酒	2	
	● みりん	2.2	
	砂糖	2.4	5
	▲ とんかつソース	1.5	
	● 濃口しょうゆ	0.7	
大根のサラダ	● まぐろ（レトルト）	10	1
	大根	25	4
	人参	5	3
	きゅうり	10	4
	● ごまドレッシング	8.5	6
チンゲン菜とウインナーのソテー	● ウインナーソーセージ（輪切り）	5	1
	チンゲン菜	20	3
	玉ねぎ	10	4
	● 濃口しょうゆ	0.8	
	塩	0.2	
	こしょう	0.01	
	なたね油	0.1	6

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
	804	28.2	28.4	2.7	308	84	1.9	304	0.70	0.47	17	3.2

11月14日（火）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
米粉チキンカレー	鶏肉	20	1
	じゃがいも	50	5
	人参	20	3
	玉ねぎ	60	4
	しょうが	0.5	4
	にんにく	0.3	4
	▲ ソテードオニオン	3	4
	● おろしりんご	5	4
	● チキンスープ	10	
	▲ チャツネ	5	5
	米粉	4	5
	● カレー粉	0.3	
	ターメリック	0.15	
	● トマトケチャップ	4	
	● 赤ワイン	1	
	● ウスターソース	1	
	▲ とんかつソース	1	
	● 濃口しょうゆ	2.5	
	塩	0.8	
	こしょう	0.025	
	なたね油	0.2	6
（揚）白身魚フライ	▲ 白身魚フライ	1個	1
	なたね油	9	6
キャベツのサラダ	● ささみ（レトルト）	10	1
	キャベツ	20	4
	人参	10	3
	きゅうり	10	4
	わかめ	0.4	2
	● フレンチドレッシング	8	
みかん缶	▲ みかん（缶）	30	4

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
	824	30.6	22.2	2.6	285	93	2.0	346	0.31	0.55	41	9.1

11月15日（水）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○ 牛乳	1本	2
わかめスープ	豚肉	20	1
	人参	10	3
	玉ねぎ	20	4
	わかめ	0.4	2
	● チキンスープ	10	
	出し昆布	0.8	
	● 薄口しょうゆ	4	
	塩	0.2	
	こしょう	0.03	
	なたね油	0.2	6
（揚）ヤンニョムチキン	鶏肉	70	1
	黒こしょう	0.01	
	○ 小麦粉	10	5
	なたね油	7	6
	にんにく	0.3	4
	● コチジャン	4	
	● トマトケチャップ	1.5	
	● 酒	3	
	● みりん	1.5	
	砂糖	1.5	5
	● 濃口しょうゆ	1.8	
	● ごま油	0.3	6
チャプチェ	豚ひき肉	12	1
	● 春雨	4	5
	玉ねぎ	20	4
	にら	8	3
	しょうが	0.3	4
	にんにく	0.1	4
	砂糖	1	5
	● 濃口しょうゆ	3	
	なたね油	0.3	6
さつまいものあま煮	さつまいも	30	5
	砂糖	1	5
	● 薄口しょうゆ	0.2	
キャンディーチーズ	● キャンディーチーズ	2個	2

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
	933	37.2	33.9	3.0	350	92	2.0	253	0.57	0.65	17	3.1

中学校給食予定献立表

令和5年（2023年）11月（C献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜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
●「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（4月配布）に表示している食品
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

※とんかつソースの配合は、4月に配布している「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」に掲載していますが、原材料に変更があったため、当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表（C）」でご確認ください。

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)	食品群
11月16日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げの中華煮		豚肉	20	1
		●	厚揚げ	40	1
			白菜	40	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			にら	3	3
			干ししいたけ	0.4	4
		●	オイスターソース	1.2	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.7	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	2	5
	（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	きんぴらごぼう		鶏肉	10	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			ごぼう	30	4
			人参	10	3
		●	酒	1.5	
		●	みりん	1	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	4.3	
			なたね油	0.5	6
	小松菜とえのきのゆず風味和え		小松菜	30	3
			えのきたけ	10	4
			ゆず果汁	1	4
			砂糖	1	5
		●	薄口しょうゆ	2	

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
	852	31.7	27.8	2.6	350	123	6.1	353	0.59	0.57	31	6.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月17日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	レタススープ		鶏肉	10	1
		●	春雨	1	5
			レタス	20	4
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		●	チキンスープ	10	
			出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（揚）肉団子の甘酢あんかけ	▲	肉団子（フライ済み）	60	1
			なたね油	6	6
			玉ねぎ	40	4
			ピーマン	20	3
		●	中華だし	0.6	
			砂糖	6	5
		●	酢	4	
		●	濃口しょうゆ	5	
		●	でん粉	1	5
	豆腐チャンプルー		豚ひき肉	10	1
		●	豆腐	30	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			干ししいたけ	0.1	4
		●	みりん	3	
		●	濃口しょうゆ	3	
			なたね油	0.3	6
			かつお節	0.7	1
	ジャーマンポテト	●	ベーコン	5	1
			じゃがいも	20	5
			玉ねぎ	10	4
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.1	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

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
	845	31.3	28.8	3.0	338	98	8.8	211	0.45	0.55	32	7.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月20日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コーンポタージュ	●	ベーコン	10	1
			じゃがいも	30	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			とうもろこし	8	4
			とうもろこしペースト	8	4
		●	チキンスープ	5	
		○	牛乳	20	2
		●	バター（調理用）	0.5	6
			塩	1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.1	6
		●	でん粉	1.5	5
	（揚）鶏肉のたつた揚げ		鶏肉	70	1
			しょうが	0.75	4
		●	酒	2.5	
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	10	5
			なたね油	7	6
	焼きビーフン	●	ビーフン	10	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			にら	5	3
			干ししいたけ	0.5	4
		●	オイスターソース	1.5	
		●	薄口しょうゆ	1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	ブロッコリーのソテー	●	ささみ（レトルト）	10	1
			ブロッコリー	25	3
			人参	5	3
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6

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
	890	32.9	31.2	2.8	290	96	2.2	365	0.39	0.62	33	7.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月21日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものそぼろ煮		豚ひき肉	20	1
		●	つきこんにゃく	20	5
			じゃがいも	55	5
			人参	25	3
			玉ねぎ	45	4
			さやいんげん	5	3
		●	酒	1	
			砂糖	2.8	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.2	
			なたね油	0.1	6
	（揚）れんこんのはさみ揚げ	▲	れんこんのはさみ揚げ	1個	4
			なたね油	9	6
	白菜のおひたし	●	うす揚げ	10	1
			白菜	20	4
			もやし	20	4
			とうみょう	10	3
		●	みりん	0.6	
		●	薄口しょうゆ	3	
			削り節	0.4	
	ウインナーソーセージ	●	ウインナーソーセージ（1本）	2本	1
	じゃこピーマン	▲	ちりめんじゃこ	5	1
			ピーマン	25	3
		●	酒	0.5	
			砂糖	0.5	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			なたね油	0.3	6

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
	881	32.6	30.5	3.4	350	112	3.0	311	0.73	0.56	56	10.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月22日（水）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ダッカルビ		鶏肉	55	1
			キャベツ	50	4
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			にら	10	3
		●	コチジャン	2.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	（揚）コーンコロッケ	▲	コーンコロッケ	1個	4
			なたね油	6	6
	小松菜とツナの炒め物	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			小松菜	35	3
			人参	10	3
		●	酒	1.4	
		●	みりん	1.4	
			砂糖	1.4	5
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			なたね油	0.2	6
	海苔のつくだ煮	▲	海苔のつくだ煮（小袋）	1袋	2
	パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	30	4

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
	808	27.7	25.8	2.2	345	94	5.5	404	0.39	0.55	56	4.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月24日（金）和食の日	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚汁		豚肉	15	1
			じゃがいも	25	5
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	5	1
		●	白みそ	3.5	1
			なたね油	0.2	6
	（焼）さばの塩焼き	▲	塩さば	1切	1
			なたね油	0.2	6
	鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	15	1
			ごぼう	30	4
			人参	20	3
		●	削り節	0.5	
		●	みりん	0.8	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	3.2	
			なたね油	0.2	6
	枝豆	▲	枝豆（大豆）	40	4
			塩	0.2	
	ひと口団子	▲	ひと口団子	20	5

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
	893	38.0	32.0	3.0	319	132	3.1	304	0.50	0.46	19	7.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月27日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	コンソメスープ		豚肉	10	1
			じゃがいも	15	5
			チンゲン菜	25	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			パセリ	0.02	3
		●	コンソメ	1.7	
		●	薄口しょうゆ	1.5	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉のレモンソースかけ		鶏肉	2切	1
			塩	0.05	
			黒こしょう	0.01	
			なたね油	0.3	6
			レモン果汁	2.5	4
			はちみつ	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	4	
		●	でん粉	0.3	5
	切干大根の肉みそ		豚ひき肉	10	1
			切干大根	8	4
			人参	8	3
			しょうが	0.1	4
			にんにく	0.1	4
		●	赤みそ	3	1
		●	酒	1.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			なたね油	0.1	6
	ほうれん草のソテー		ほうれん草	25	3
			とうもろこし	10	4
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
	ぶどうゼリー	▲	ぶどうゼリー	1個	5

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
	762	32.0	22.5	2.7	324	108	2.8	366	0.51	0.59	28	5.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月28日（火）	わかめごはん		米	100	5
		▲	わかめごはんの素	3.1	2
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	けんちん汁		鶏肉	10	1
		●	豆腐	25	1
		▲	かまぼこ	5	1
		●	つきこんにゃく	5	5
			大根	10	4
			人参	7	3
			ごぼう	5	4
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	2	
			出し昆布	0.5	
		●	みりん	0.5	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			なたね油	9	6
	3色ナムル	●	ささみ（レトルト）	10	1
			小松菜	25	3
			もやし	20	4
			人参	10	3
		●	中華だし	0.3	
			白いりごま	0.2	6
		●	薄口しょうゆ	2	
			塩	0.1	
		●	ごま油	0.4	6
	フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
		▲	ナタデココ	20	5
	がんもどきの煮物	▲	がんもどき	2個	1
		●	削り節	0.5	
		●	みりん	1	
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	

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
	801	32.4	24.4	4.1	338	94	4.6	285	0.31	0.50	17	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月29日（水）	ミルクパン	●	ミルクパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ポークビーンズ		豚肉	20	1
		●	大豆（レトルト）	15	1
			じゃがいも	55	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	55	4
		●	ポークスープ	5	
		●	トマトピューレ	11	
		●	トマトケチャップ	11	
			砂糖	0.3	5
		●	ウスターソース	2	
			塩	0.4	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（揚）チキンカツ	▲	チキンカツ	1個	1
			なたね油	9	6
	チンゲン菜とベーコンの炒め物	●	ベーコン	10	1
			チンゲン菜	35	3
			人参	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	中華だし	0.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	1	
			なたね油	0.5	6
	液体ココア	▲	液体ココア	1本	5
	アセロラゼリー	▲	アセロラゼリー	1個	5

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
	962	37.4	39.8	3.4	400	108	5.4	436	0.57	0.63	56	11.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
11月30日（木）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	中華スープ		鶏肉	15	1
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
		●	たけのこ（水煮）	10	4
			わかめ	0.5	2
		●	チキンスープ	10	
			昆布	0.8	2
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	ブルコギ		牛肉	50	1
			人参	15	3
			玉ねぎ	50	4
			もやし	10	4
			にら	10	3
		●	おろしりんご	1	4
		●	コチジャン	1.5	
		●	酒	1	
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.5	6
	（揚）フライドポテト	▲	フライドポテト	60	5
			塩	0.1	
			なたね油	3	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	10	3
			白すりごま	0.4	6
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	6.5	6

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
	838	30.8	29.6	3.1	291	107	3.1	366	0.36	0.60	26	7.1