中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月　（B献立）

庄内さくら学園（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

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

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

※ささみ（レトルト）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（B献立）」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（B献立）」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2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
	ほうれん草と卵のスープ		鶏肉	10	1
		○	卵	20	1
			ほうれん草	15	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			干ししいたけ	0.4	4
		●	チキンスープ	8	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
	（揚）ビーフコロッケ	▲	ビーフコロッケ	1個	5
			なたね油	9	6
	豚肉のオイスターソース炒め		豚肉	15	1
			チンゲン菜	30	3
			人参	10	3
		●	おろししょうが	0.5	4
		●	中華だし	0.5	
		●	オイスターソース	1.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			なたね油	0.2	6
	わかめのサラダ	●	ハム	7	1
			人参	7	3
			玉ねぎ	10	4
			とうもろこし	3	4
		●	わかめ	0.3	2
			白いりごま	0.9	6
			砂糖	1.4	5
		●	酢	1.9	
		●	濃口しょうゆ	1.9	
		●	ごま油	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
	805	26.6	27.3	2.3	314	94	2.7	375	0.46	0.58	25	3.9

11月4日（水）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	パインパン	●	パインパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	マカロニのクリームシチュー		豚肉	20	1
		●	エルボマカロニ	5	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	50	4
			チンゲン菜	20	3
		○	牛乳	12	2
		▲	ホワイトルウ	12	5
			なたね油	0.2	6
	（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	0.25	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.15	
			なたね油	0.2	6
	切干大根のペペロンチーノ	●	ショルダーベーコン	5	1
			切干大根	4	4
			人参	10	3
			玉ねぎ	10	4
			おろしにんにく	0.3	4
			とうがらし	0.01	
		●	ポークスープ	5	
			塩	0.4	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.1	6
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	25	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
		▲	フレンチドレッシング	8	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
	822	37.9	30.3	3.8	389	103	2.1	342	0.60	0.70	32	6.1

11月5日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	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
	肉じゃが		牛肉	20	1
		●	糸こんにゃく	20	5
			じゃがいも	55	5
			人参	20	3
			玉ねぎ	50	4
		●	酒	1	
			砂糖	2.7	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			なたね油	0.2	6
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			なたね油	5	6
	ハムとキャベツの炒め物	●	ハム	10	1
			キャベツ	35	4
			人参	8	3
			にら	5	3
		●	コンソメ	0.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	ごぼうサラダ		ごぼう	30	4
			人参	10	3
		●	ごまドレッシング	7	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
	821	24.0	26.2	3.8	321	102	4.6	394	0.40	0.48	43	14.2

11月6日（金）いい歯の日メニュー

	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
	けんちん汁		鶏肉	10	1
		●	豆腐	20	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	
		●	濃口しょうゆ	2.5	
			塩	0.4	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）いかフライ	▲	いかフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
	ちりめんじゃこと小松菜の炒め物	▲	ちりめんじゃこ	3	2
			小松菜	20	3
			人参	7	3
			玉ねぎ	10	4
		●	みりん	0.5	
		●	濃口しょうゆ	1.4	
			なたね油	0.1	6
	かみかみ大豆	▲	大豆（炒り）	12	1
			砂糖	2.2	5
		●	濃口しょうゆ	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
	784	33.5	25.4	2.5	404	126	2.8	244	0.27	0.44	13	5.0

11月9日（月）ブックメニュー「カフネ」

	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
	トマトとツナの豆乳煮めん	●	まぐろ（レトルト）	15	1
		▲	クイッティオ	6	5
			トマト	20	3
			玉ねぎ	25	4
			白すりごま	1	6
			白練りごま	3	6
		▲	豆乳	20	1
		●	コンソメ	1.2	
			塩	0.5	
			オリーブ油	0.2	6
	野菜しゅうまい	▲	野菜しゅうまい	2個	1
	ウインナーときのこのソテー	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			玉ねぎ	15	4
			しめじ	5	4
			エリンギ	10	4
			えのきたけ	7	4
			とうもろこし	8	4
		●	濃口しょうゆ	0.8	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	キャベツのサラダ		キャベツ	25	4
			きゅうり	10	4
			人参	6	3
		●	イタリアンドレッシング	5.5	6
	すりおろしりんごゼリー	●	すりおろしりんごゼリー	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
	752	26.2	19.7	2.5	294	100	4.4	133	0.53	0.46	29	4.5

11月10日（火）ブックメニュー「かさこじぞう」

	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
	「かさこじぞう」の恩返しみそ汁	●	うす揚げ	3	1
		▲	煮込みもち	25	5
			大根	25	4
			人参	8	3
			青ねぎ	5	3
		●	削り節	2	
		●	出し昆布	0.5	
		●	赤みそ	3.8	1
		●	白みそ	3.8	1
	（揚）鶏肉の竜田揚げ		鶏肉	60	1
		●	おろししょうが	0.8	4
		●	酒	1.1	
		●	みりん	0.8	
		●	濃口しょうゆ	2.6	
		●	でん粉	10	5
			なたね油	6	6
	もやしとベーコンの炒め物	●	ショルダーベーコン	10	1
			もやし	30	4
			人参	5	3
			玉ねぎ	10	4
			しめじ	5	4
		●	濃口しょうゆ	1	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.1	6
	チンゲン菜とえのきのゆず風味和え		チンゲン菜	30	3
			えのきたけ	20	4
			ゆず果汁	0.7	4
			砂糖	0.4	5
		●	薄口しょうゆ	1.7	

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
	818	30.0	26.0	2.4	288	85	2.3	251	0.40	0.54	19	3.7

11月11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
	セルフチキンライス		鶏肉	35	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	65	4
			エリンギ	20	4
			ピーマン	15	3
		●	バター（調理用）	1.5	6
		●	トマトケチャップ	28	
		●	酒	0.8	
			塩	0.3	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.2	6
	（焼）ハンバーグのオニオンソースかけ	▲	ハンバーグ	1個	1
			なたね油	0.2	6
		●	ソテードオニオン	7.5	4
		●	赤ワイン	1.5	
			砂糖	1.2	5
		●	濃口しょうゆ	2.2	
		●	でん粉	0.5	5
	大根のサラダ		大根	35	4
			人参	10	3
			きゅうり	10	4
			砂糖	1	5
		●	酢	1	
		●	薄口しょうゆ	1	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.8	6
	バジルポテト		じゃがいも	30	5
			キャベツ	10	4
			とうもろこし	3	4
		▲	バジルペースト	1	
			塩	0.1	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	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
	849	29.1	27.4	2.6	474	106	10.3	381	0.42	0.55	43	9.2

11月12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
	マーボー厚揚げ		豚ひき肉	20	1
		●	厚揚げ	60	1
			人参	25	3
			玉ねぎ	60	4
			にら	5	3
		●	おろししょうが	1	4
			おろしにんにく	0.2	4
		●	赤みそ	8	1
		●	トウバンジャン	0.09	
		●	トマトケチャップ	5.7	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.025	
			なたね油	0.2	6
		●	でん粉	1.7	5
	千草焼き（卵入り）	▲	千草焼き	1個	1
	ささみの中華和え	▲	ささみ（レトルト）	15	1
			もやし	20	4
			きゅうり	20	4
			人参	5	3
			白すりごま	1.3	6
			砂糖	2	5
		●	酢	2.8	
		●	濃口しょうゆ	2.8	
		●	ごま油	0.4	6
	くきわかめの炒め物		人参	12	3
			くきわかめ	13	2
			とうもろこし	10	4
			砂糖	0.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.9	
			塩	0.04	
			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
	776	31.2	23.1	3.1	314	93	2.1	500	0.43	0.60	16	4.6

11月13日（金）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	じゃがいものミルクスープ		豚肉	10	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2.5	
		○	牛乳	30	2
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			なたね油	0.2	6
		●	米粉	3	5
	（揚）あじフライ	▲	あじフライ	1個	1
			なたね油	7.5	6
	ナポリタンスパゲティ	●	ハム	7	1
		●	スパゲティ	10	5
			玉ねぎ	20	4
			ピーマン	6	3
		●	トマトピューレ	7	
		●	トマトケチャップ	7	
		●	ウスターソース	1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.02	
			なたね油	0.2	6
	白菜のドレッシング和え	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			白菜	30	4
			人参	5	3
		●	かんきつドレッシング	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
	783	33.8	26.9	3.3	389	87	2.1	209	0.47	0.61	25	6.7

11月16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
	厚揚げと大根のごまみそ煮		鶏肉	30	1
		●	厚揚げ	40	1
		●	つきこんにゃく	25	5
			大根	40	4
			人参	25	3
		●	むき枝豆（大豆）	10	4
			白すりごま	1.2	6
		●	赤みそ	9	1
		●	みりん	1.2	
			砂糖	1.8	5
		●	濃口しょうゆ	1.5	
			塩	0.06	
			なたね油	0.2	6
	（焼）さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1切	1
			なたね油	0.2	6
			レモン果汁	1.5	4
			砂糖	2	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	ひじきの煮物	●	竹輪	7	1
			人参	8	3
			さやいんげん	6	3
			ひじき	1.8	2
		●	みりん	0.3	
			砂糖	2.1	5
		●	濃口しょうゆ	2.1	
			なたね油	0.1	6
	ほうれん草の炒め物		豚肉	10	1
			ほうれん草	20	3
			人参	5	3
			玉ねぎ	5	4
		●	濃口しょうゆ	0.5	
			塩	0.15	
			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
	788	40.9	22.6	2.8	329	118	2.6	450	0.46	0.62	21	5.2

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月　（B献立）

庄内さくら学園（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

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

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

※ささみ（レトルト）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（B献立）」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（B献立）」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17日（火）　ブックメニュー「サラダでげんき！」

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
	●	おろししょうが	0.5	4
		おろしにんにく	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）とんかつ	▲	とんかつ	2個	1
		なたね油	9	6
「りっちゃん」のサラダ	●	ハム	12	1
		人参	6	3
		キャベツ	23	4
		きゅうり	8	4
		とうもろこし	6	4
		昆布	0.1	2
		砂糖	1.1	5
	●	酢	3.5	
		塩	0.23	
		なたね油	2.3	6
	●	かつお節	0.5	1
パインアップル缶	●	パインアップル（缶）	40	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
	879	30.3	26.9	2.4	278	90	2.1	280	0.80	0.52	42	8.9

11月18日（水）

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
ミネストローネ	●	ショルダーベーコン	10	1
	●	ツイストマカロニ	5	5
		じゃがいも	25	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		パセリ	0.01	3
	●	ポークスープ	5	
		トマトジュース	30	3
	●	トマトソース	10	
		砂糖	0.2	5
	●	濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.45	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
野菜入りオムレツ	▲	野菜入りオムレツ	1個	1
豚肉のガーリックソテー		豚肉	15	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	20	4
		チンゲン菜	20	3
		おろしにんにく	0.1	4
	●	濃口しょうゆ	0.8	
		塩	0.3	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
黒豆きな粉クリーム	●	黒豆きな粉クリーム	1袋	6
ささみとブロッコリーのサラダ	▲	ささみ（レトルト）	5	1
		ブロッコリー	25	3
		塩	0.07	
		こしょう	0.01	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	4	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
	764	33.3	28.3	3.5	370	83	2.7	359	0.50	0.71	33	8.0

11月19日（木）　食育の日「長崎県の食べ物」

食品名		重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
皿うどん		豚肉	20	1
	▲	かまぼこ	5	1
		人参	20	3
		玉ねぎ	45	4
		白菜	50	4
		もやし	15	4
	●	たけのこ（水煮）	10	4
		干ししいたけ	0.3	4
	●	ポークスープ	5	
	●	オイスターソース	1.5	
	●	酒	1	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.6	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	2	5
皿うどんめん	▲	皿うどんめん	1袋	5
（揚）いかナゲット	▲	いかナゲット	2個	1
		なたね油	4	6
うらかみそぼろ		豚肉	10	1
	▲	さつま揚げ	6	1
	●	糸こんにゃく	10	5
		ごぼう	10	4
		人参	5	3
	●	酒	0.5	
	●	みりん	0.5	
		砂糖	1.3	5
	●	濃口しょうゆ	2.2	
		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
	834	28.6	26.8	2.0	295	85	1.8	263	0.53	0.45	17	4.5

11月20日（金）

食品名		重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
トックスープ		鶏肉	10	1
	▲	トック	20	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		青ねぎ	3	3
	●	チキンスープ	8	
	●	濃口しょうゆ	1.6	
		塩	0.5	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
（揚）ミンチカツ	▲	ミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
キャベツとツナのあま酢和え	●	まぐろ（レトルト）	15	1
		人参	10	3
		キャベツ	30	4
		砂糖	1.5	5
	●	酢	2	
	●	濃口しょうゆ	2	
れんこんのきんぴら	●	竹輪	6	1
	●	れんこん（水煮）	25	4
		人参	4	3
	●	酒	0.9	
	●	みりん	0.9	
		砂糖	0.9	5
	●	濃口しょうゆ	1.6	
	●	ごま油	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
	816	27.5	23.7	2.0	277	78	4.8	260	0.37	0.43	24	4.1

11月24日（火）　和食の日メニュー

食品名		重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
五目汁		豚肉	15	1
	●	つきこんにゃく	5	5
		里いも	25	5
		ごぼう	10	4
		人参	10	3
		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
（焼）さばのみりんしょうゆづけ	▲	さばのみりんしょうゆづけ	1切	1
		なたね油	0.2	6
筑前煮		鶏肉	20	1
		大根	15	4
		人参	10	3
	●	れんこん（水煮）	10	4
	●	削り節	0.8	
	●	みりん	4.5	
		砂糖	1.5	5
	●	濃口しょうゆ	3.5	
		なたね油	0.2	6
昆布と抹茶のふりかけ	▲	昆布と抹茶のふりかけ	1袋	2
いんげんのごま和え		さやいんげん	25	3
		白すりごま	0.3	6
		砂糖	0.4	5
	●	濃口しょうゆ	0.9	

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
	811	33.7	29.1	2.3	493	206	2.1	273	0.49	0.65	14	4.2

11月25日（水）　献立コンテスト入賞メニュー

食品名		重量(g)	食品群
コッペパン（セルフホットドック）	●	コッペパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
白いんげん豆のポタージュ		鶏肉	10	1
		じゃがいも	20	5
		人参	20	3
		玉ねぎ	30	4
		白いんげん豆	10	1
		白いんげん豆ペースト	10	1
	●	チキンスープ	8	
	○	牛乳	20	2
	●	バター（調理用）	1	6
		塩	0.7	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
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
スラッピージョー		豚ひき肉	18	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
	●	トマトケチャップ	5	
	●	トマトソース	5	
	●	赤ワイン	1	
	●	ウスターソース	1.5	
		塩	0.05	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	0.3	5
フルーツナタデココ	●	黄桃（缶）	20	4
	▲	ナタデココ	20	5
ブロッコリーのマリネ	●	まぐろ（レトルト）	3	1
		ブロッコリー	25	3
		とうもろこし	3	4
		砂糖	0.7	5
	●	酢	1.4	
	●	薄口しょうゆ	0.8	
		塩	0.12	
		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
	756	34.7	24.7	3.6	363	90	2.4	335	0.66	0.63	28	9.6

11月26日（木）

食品名		重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
タッカルビ		鶏肉	30	1
	▲	トッポギ	20	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		キャベツ	45	4
		白ねぎ	10	4
	●	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
	●	でん粉	1	5
卵焼き	▲	卵焼き	1個	1
焼きビーフン		豚肉	8	1
	●	ビーフン	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	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	1.5	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.5	6
三色ナムル	●	ハム	10	1
		小松菜	15	3
		もやし	10	4
		人参	5	3
	●	中華だし	0.2	
		白いりごま	0.2	6
	●	薄口しょうゆ	0.8	
		塩	0.06	
	●	ごま油	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
	805	30.7	21.3	2.7	329	83	2.4	457	0.44	0.67	36	4.1

11月27日（金）

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	●	うす揚げ	5	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	25	4
		干ししいたけ	0.3	4
	●	わかめ	0.5	2
		青ねぎ	5	3
	●	削り節	2	
	●	出し昆布	0.5	
	●	赤みそ	3.8	1
	●	白みそ	3.8	1
（焼）白身魚のいろどり野菜ソースかけ		さわら	1切	1
		なたね油	0.2	6
		ブロッコリー	12	3
		パプリカ	10	3
		おろしにんにく	0.3	4
	●	酒	4	
		塩	0.3	
		こしょう	0.03	
		オリーブ油	1.3	6
	●	でん粉	0.5	5
ころころポテト	●	ショルダーベーコン	10	1
		じゃがいも	50	5
		塩	0.2	
		あらびき黒こしょう	0.015	
		なたね油	0.1	6
ピリ辛ごぼう		豚肉	10	1
		ごぼう	25	4
		人参	5	3
		とうがらし	0.01	
		白いりごま	0.5	6
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	1.8	
		なたね油	0.2	6
すりおろし洋なしゼリー	●	すりおろし洋なしゼリー	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
	767	34.6	20.7	2.3	291	108	4.7	179	0.45	0.65	51	9.0

11月30日（月）

食品名		重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
オニオンスープ		豚肉	10	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	35	4
		えのきたけ	10	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
（揚）肉団子のあんかけ	▲	肉団子（フライ済み）	60	1
		なたね油	6	6
	●	みりん	2.4	
		砂糖	2.4	5
	●	濃口しょうゆ	4	
	●	でん粉	0.6	5
鶏肉とコーンのバター炒め		鶏肉	15	1
		人参	5	3
		玉ねぎ	25	4
		とうもろこし	15	4
		おろしにんにく	0.1	4
	●	バター（調理用）	1	6
	●	濃口しょうゆ	1.2	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.2	6
さつまいものレモン煮		さつまいも	40	5
		レモン果汁	1.7	4
		砂糖	3.3	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
	850	27.5	27.2	2.4	387	90	6.1	207	0.48	0.49	20	6.2



11月24日は、いい日本食の日とされ、日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

2013年に形のない文化を保護し次世代に継承することを目的とした『ユネスコ無形文化遺産』にも登録されました。

〈 出典 〉



11月9日（月）
「カフネ」より
著：阿部暁子　講談社
トマトとツナの豆乳煮めん

11月10日（火）
「かさこじぞう」より
文：岩崎京子　絵：新井五郎　ポプラ社
かさこじぞうの恩返しみそ汁

11月17日（火）
「サラダでげんき」より
作：角野栄子　絵：長新太　福音館書店
「りっちゃん」のサラダ