中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月（C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

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）　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
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
	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
	807	27.2	27.3	2.4	313	95	2.7	374	0.46	0.63	25	3.9

11月4日（水）　ブックメニュー「カフネ」

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
切干大根のベベロンチーノ	● 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
	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	

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
	794	37.8	27.5	3.7	391	105	2.2	337	0.61	0.68	32	6.7

11月5日（木）　いい歯の日メニュー

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	4.5	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	
	● 薄口しょうゆ	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
	787	33.5	25.7	2.5	423	128	2.7	278	0.26	0.47	13	4.9

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
	えのきだけ	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
	769	25.3	22.1	2.6	292	99	4.3	133	0.52	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」の恩返しみそけ	● 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	5	1
	● 白みそ	3.5	1
（揚）鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	60	1
	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
	えのきだけ	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
	816	29.9	25.9	2.4	311	92	2.3	251	0.40	0.53	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
	851	29.1	27.6	2.8	472	105	10.2	385	0.42	0.55	46	9.1

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
	しょうが	1	4
	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
	773	31.9	22.2	3.0	322	126	2.7	500	0.46	0.62	17	4.6

11月13日（金）

献立名	食品名	重量(g)	食品群
米粉豆乳パン	● 米粉豆乳パン	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
	820	36.2	32.5	3.3	323	72	1.8	193	0.41	0.48	25	5.9

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
	784	41.4	22.1	2.8	334	140	3.0	450	0.48	0.64	20	5.1

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月（C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

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)	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）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
	874	31.2	26.9	2.5	277	90	2.1	278	0.80	0.75	48	8.9

11月18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
	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
			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
	763	33.3	28.3	3.5	371	86	2.8	359	0.51	0.71	33	8.3

11月19日（木）食育の日「長崎県の食べ物」

	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
	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	1.7	263	0.53	0.46	17	4.5

11月20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
	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
	835	27.2	26.0	2.2	276	77	4.7	260	0.36	0.48	24	4.1

11月24日（火）和食の日メニュー

	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
	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
	810	33.4	29.2	2.3	512	208	2.0	273	0.49	0.64	14	4.1

11月25日（水）

	献立名		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
			米粉	1.5	5
	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
	768	35.2	25.2	3.7	365	89	2.3	331	0.65	0.65	29	9.7

11月26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
	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）献立コンテスト入賞メニュー

	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
	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	5	1
		●	白みそ	3.5	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
			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
	764	34.3	20.4	2.3	321	118	4.8	179	0.45	0.65	51	9.1

11月30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
	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
			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	210	0.48	0.49	19	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