学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月

庄内よつば学園（後期課程）
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「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

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）　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ぽん	2
	ごま塩	▲	ごま塩	1ふくろ	6
	わかめのみそ汁	●	うず揚げ	6	1
			玉ねぎ	30	4
			人参	6	3
			干ししいたけ	0.36	4
			青ねぎ	6	3
		●	わかめ	0.6	2
			だし昆布	0.24	2
		●	だしパック	2.4	1
		●	みそ	9	1
	（焼）白身魚のいろどり野菜ソースかけ		さわら	1きれ	1
			ブロッコリー	6	3
			赤ピーマン（赤パプリカ）	3.6	3
		●	酒	4.8	
			オリーブ油	1.56	6
			塩	0.36	
			こしょう	0.036	
			おろしにんにく	0.36	4
	ころころポテト	●	バラベーコン	12	1
			じゃがいも	36	5
			塩	0.12	
			こしょう	0.018	
			なたね油	0.12	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
	729	31.3	23.6	2.3	308	102	2.5	141	0.31	0.62	25	6.0

11月4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)	食品群
	ごはん	●	米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1ぽん	2
	米粉ビーフカレー		牛肉	24	1
			人参	24	3
			玉ねぎ	72	4
			じゃがいも	60	5
			つちしょうが	0.6	4
			おろしにんにく	0.36	4
		●	ソテードオニオン	3.6	4
		●	おろしりんご	6	4
		●	ポークスープ	12	
		●	チャツネ	6	5
			米粉	4.8	5
		●	殺菌カレー粉	0.36	
			ターメリック	0.18	
		●	トマトケチャップ	4.8	
		●	赤ワイン	1.2	
		●	ウスターソース	1.2	
		●	とんかつソース	1.2	
		●	しょうゆ	3	
			塩	0.96	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.12	6
	（焼）チキンのチーズオーブン焼き	▲	チキンのチーズオーブン焼き	1きれ	1
	はくとうゼリー	●	黄桃(レトルト)	36	4
		▲	白桃ゼリー(角切り)	36	

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	30.2	23.8	2.8	327	82	3.2	265	0.33	0.47	104	8.9

11月5日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	クロワッサン	●	クロワッサン	1こ	
	牛乳	○	牛乳	1ぽん	2
	マカロニスープ		豚肉	18	1
		▲	ホイールマカロニ	6	5
			人参	6	3
			玉ねぎ	30	4
			しめじ	6	4
			トウミョウ	3.6	3
		●	ポークスープ	6	
		●	しょうゆ	1.92	
			塩	0.72	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.12	6
	（揚）大学いも		さつまいも	72	5
			なたね油	3.6	6
			砂糖	8.4	5
		●	しょうゆ	0.84	
		●	でん粉	0.24	5
	ツナともやしのソテー	●	まぐろ(レトルト)	9.6	1
			人参	12	3
			もやし	30	4
			チンゲン菜	12	3
		●	しょうゆ	0.72	
			塩	0.18	
			なたね油	0.12	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
	738	21.7	34.7	2.6	310	71	1.4	248	0.46	0.53	34	5.1

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ぽん	2
	厚揚げと里いものごまみそ煮		鶏肉	24	1
		●	厚揚げ(平切り)	36	1
		●	ねじりこんにゃく	18	5
			里いも	36	5
			人参	24	3
			三度豆	6	3
			白すりごま	1.2	6
		●	みりん	1.2	
		●	赤みそ	9.6	1
		●	酒	1.2	
			砂糖	1.8	5
		●	しょうゆ	1.8	
			塩	0.06	
			なたね油	0.12	6
	（揚）子持ちししゃものフライ(魚卵あり)	▲	子持ちししゃものフライ	2ひ	1
			なたね油	6	6
	かみかみ根菜サラダ		切干大根	3.6	4
			人参	6	3
			れんこん	12	4
			きゅうり	9.6	4
			白すりごま	1.2	6
		●	ごまドレッシング	8.4	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
	836	28.5	28.7	2.3	428	139	2.9	331	0.34	0.48	14	6.0

11月9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ぽん	2
	サムゲタン		鶏肉	24	1
			人参	12	3
			玉ねぎ	24	4
		▲	もち麦	12	5
			白ねぎ	3.6	4
			つちしょうが	0.36	4
			おろしにんにく	0.24	4
		●	チキンスープ	9.6	
		●	しょうゆ	1.92	
		●	酒	1.2	
			塩	0.72	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.12	6
	（揚）チヂミ	▲	チヂミ	1こ	5
			なたね油	5	6
	ひき肉と野菜のチャプチェ		合びき肉	18	1
		●	春雨	3.6	5
			人参	6	3
			玉ねぎ	30	4
			おろしにんにく	0.12	4
			白いりごま	1.2	6
		●	酒	1.2	
			砂糖	1.44	5
		●	しょうゆ	3.6	
			塩	0.12	
			こしょう	0.024	
		●	ごま油	0.36	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
	791	25.0	27.0	2.4	282	75	1.8	230	0.31	0.45	20	3.6

11月10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
	コッペパン	●	コッペパン	1こ	
	牛乳	○	牛乳	1ぽん	2
	ミルククリーム	●	ミルククリーム	1ふくろ	6
	ミートスパゲティ		合びき肉	24	1
		●	スパゲティ	18	5
			人参	12	3
			玉ねぎ	72	4
		▲	むき枝豆(大豆)	6	3
			エリンギ	6	4
			おろしにんにく	0.36	4
		●	トマトソース	21.6	
		●	トマトケチャップ	12	
		●	赤ワイン	1.2	
		●	ウスターソース	2.4	
			塩	0.36	
			こしょう	0.03	
			オリーブ油	1.2	6
	卵ロール	▲	卵ロール	1こ	1
	「りっちゃん」のサラダ（かつおぶし　クラス1袋）	●	ハム	12	1
			人参	6	3
			キャベツ	24	4
			きゅうり	9.6	4
			とうもろこし	6	4
		▲	昆布(細切り)	0.12	2
			砂糖	1.2	5
		●	酢	3.6	
			塩	0.24	
			なたね油	2.4	6
			かつお節(クラス1袋)	0.6	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
	916	36.1	35.9	3.7	405	91	3.0	309	0.52	0.71	22	7.4

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ぽん	2
	ワンタンスープ		豚肉	18	1
		▲	ワンタンの皮	4.8	5
			人参	6	3
			玉ねぎ	36	4
			干ししいたけ	0.36	4
			チンゲン菜	12	3
		●	ポークスープ	6	
		●	しょうゆ	1.92	
			塩	0.72	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.12	6
	肉団子のあま酢あんかけ	▲	肉団子(フライ済み)	60	1
			砂糖	2.4	5
		●	酢	2.4	
		●	しょうゆ	2.4	
		●	でん粉	0.36	5
	中華サラダ	●	ささみ(レトルト)	12	1
			人参	6	3
			もやし	24	4
			きゅうり	12	4
			白すりごま	1.8	6
			砂糖	1.2	5
		●	酢	1.8	
		●	しょうゆ	1.8	
		●	ごま油	0.6	6
	あんにんどうふ（直送）	▲	杏仁豆腐	1こ	

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
	781	28.2	22.4	2.3	424	115	14.8	200	0.42	0.50	14	2.7

11月12日（木）

	献立名		食品名	重量(g)	食品群
	コッペパン	●	コッペパン	1こ	
	牛乳	○	牛乳	1ぽん	2
	コーンポタージュ		鶏肉	12	1
			人参	12	3
			玉ねぎ	42	4
			じゃがいも	24	5
			とうもろこし	12	4
			とうもろこしペースト	12	4
		▲	むき枝豆(大豆)	6	3
		●	チキンスープ	9.6	
			米粉	3.6	5
		○	牛乳	24	2
		▲	バター	1.2	6
			塩	0.84	
			こしょう	0.03	
			なたね油	0.12	6
	（揚）フィッシュフライ	▲	フィッシュフライ	1こ	1
			なたね油	9	6
	ツナサンド(ドレッシングクラス1本)	●	まぐろ(レトルト)	18	1
			とうもろこし	12	4
			キャベツ	24	4
		●	しょうゆ	0.36	
			塩	0.12	
			なたね油	0.12	6
		●	マヨネーズ風ドレッシング(クラス1本)	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
	849	35.5	34.4	3.3	355	93	1.7	198	0.31	0.61	25	7.3

11月13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ぽん	2
	納豆（直送）	▲	納豆	1こ	1
	わかめのすまし汁		鶏肉	12	1
			人参	12	3
			玉ねぎ	24	4
		▲	たけのこ(水煮)	6	4
			えのきたけ	6	4
		●	わかめ	0.6	2
		●	だしパック	2.4	1
		●	しょうゆ	1.8	
			塩	0.6	
			なたね油	0.12	6
	（焼）さけの塩焼き		さけ	1きれ	1
			塩	0.24	
	大根と油ふの炒め煮		豚肉	12	1
		▲	油ふ	3.6	5
			大根	36	4
		●	だしパック	1.2	1
		●	みりん	1.2	
		●	酒	1.2	
			砂糖	1.8	5
		●	しょうゆ	3.6	
			なたね油	0.12	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
	707	39.5	17.2	2.4	309	110	2.8	172	0.42	0.70	10	4.1

11月16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ぽん	2
	「かさこじぞう」の恩返しみそ汁	●	うす揚げ	3.6	1
		▲	煮込みもち	24	5
			人参	6	3
			大根	24	4
			ごぼう	9.6	4
			青ねぎ	6	3
			だし昆布	0.24	2
		●	だしパック	2.4	1
		●	みそ	9	1
	（焼）さばのみりん干し	▲	さばのみりん干し	1きれ	1
	海そう春雨のあま酢和え	●	ハム	12	1
		▲	海そう春雨	24	2
			人参	6	3
			きゅうり	6	4
			砂糖	2.4	5
		●	酢	1.8	
		●	しょうゆ	2.4	
			塩	0.3	
		●	ごま油	0.36	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
	734	29.7	21.1	2.4	293	94	2.5	192	0.42	0.56	9	3.1

学校給食予定献立表

令和8年（2026年）11月

庄内よつば学園（後期課程）
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「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

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）

	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こ	3
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	豆腐入りごま豆乳スープ	鶏肉	12	1
		●豆腐	24	1
		人参	6	3
		▲たけのこ(水煮)	6	4
		しめじ	6	4
		白ねぎ	12	4
		つちしょうが	0.6	4
		▲豆乳	12	1
		●チキンスープ	9.6	
		白すりごま	0.6	6
		練りごま	4.8	6
		●しょうゆ	1.08	
		塩	1.08	
		こしょう	0.03	
		●ごま油	0.36	6
		なたね油	0.12	6
	（揚）米粉ぎょうざ	▲米粉ぎょうざ	3こ	1
		なたね油	6	6
	もやしとにらの炒め物	●焼き豚	12	1
		人参	9.6	3
		もやし	30	4
		にら	6	5
		おろしにんにく	0.12	4
		●しょうゆ	0.72	
		塩	0.18	
		なたね油	0.12	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
	751	32.2	32.3	3.7	310	91	2.0	212	0.40	0.50	18	3.9

11月18日（水）　ブックメニュー「バムとケロのそらのたび」

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	セルフケチャップライス	鶏肉	30	1
		人参	24	3
		玉ねぎ	60	4
		ブラウンマッシュルーム	12	4
		ピーマン	12	3
		▲バター	1.8	6
		●トマトケチャップ	24	
		●酒	0.96	
		塩	0.12	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	チキンボール	▲チキンボール	72	
		なたね油	7.2	6
	とろ～りグラタン	▲パラベーコン(拍子)	6	1
		▲とろける植物性チーズ	6	6
		▲エルボマカロニ	4.8	5
		▲豆乳	12	1
		じゃがいも	12	5
		人参	6	3
		玉ねぎ	18	4
		しめじ	6	4
		▲白みそ	6	1
		塩	0.06	
		こしょう	0.018	
		なたね油	0.12	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
	842	32.2	27.3	2.3	467	92	7.6	322	0.35	0.49	26	5.5

11月19日（木）

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	コッペパン	●コッペパン	1こ	
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	かぶのかきたまスープ	●ウインナーソーセージ	18	1
		○卵	12	1
		人参	12	3
		ほうれん草	6	5
		かぶ	24	4
		●ポークスープ	6	
		●でん粉	1.2	5
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（焼）鶏肉のオニオンソースかけ	鶏肉	72	1
		●ソテードオニオン	6	4
		●赤ワイン	1.2	
		砂糖	0.96	5
		●しょうゆ	1.8	
		●でん粉	0.36	5
	里いもサラダ（ドレッシング　クラス1本）	●まぐろ(レトルト)	12	1
		人参	12	3
		里いも	36	5
		●酢	1.2	
		塩	0.12	
		●ごまドレッシング(クラス1本)	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
	755	39.8	28.1	3.6	334	87	1.9	317	0.44	0.61	15	4.4

11月20日（金）　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ぽん	2
	お魚そぼろ	▲お魚そぼろ	1ふくろ	1
	豚じゃが	豚肉	24	1
		●ねじりこんにゃく	24	5
		じゃがいも	60	5
		人参	24	3
		玉ねぎ	48	4
		三度豆	6	3
		●酒	1.2	
		砂糖	3	5
		●しょうゆ	6.6	
		なたね油	0.12	6
	（揚）揚げ出し厚揚げ	●厚揚げ(平切り)	48	1
		なたね油	4.8	6
		●だしパック	1.2	1
		●みりん	0.6	
		砂糖	0.6	5
		●しょうゆ	0.96	
		●でん粉	0.36	5
	ささみと大根のごま酢和え	●ささみ(レトルト)	12	1
		人参	6	3
		大根	42	4
		白すりごま	1.8	6
		砂糖	2.4	5
		●酢	2.4	
		●しょうゆ	2.4	
		●ごま油	0.24	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
	817	29.1	26.4	2.1	453	136	2.3	294	0.55	0.47	28	10.1

11月24日（火）

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	コッペパン	●コッペパン	1こ	
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	チョコレートクリーム	●チョコレートクリーム	1ふくろ	6
	チキンヌードルスープ	鶏肉	18	1
		●スパゲティ	6	5
		人参	12	3
		玉ねぎ	36	4
		セロリー	3.6	4
		●チキンスープ	9.6	
		つちしょうが	0.36	4
		おろしにんにく	0.36	4
		オレガノ	0.018	4
		塩	0.96	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）魚すり身カツ	▲魚すり身カツ	1こ	1
		なたね油	9	6
	イタリアンサラダ	●ハム	12	1
		きゅうり	14.4	4
		赤ピーマン（赤パプリカ）	3.6	3
		キャベツ	18	4
		砂糖	0.96	5
		●酢	1.8	
		塩	0.48	
		オリーブ油	2.4	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
	812	33.3	31.8	3.7	486	86	4.8	191	0.41	0.53	27	5.2

11月25日（水）　ブックメニュー「給食委員はアイドル」

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	ごはん	●米	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	海苔風味の卵スープ	鶏肉	18	1
		○卵	12	1
		人参	6	3
		玉ねぎ	24	4
		えのきたけ	6	4
		干ししいたけ	0.36	4
		青ねぎ	3.6	3
		▲刻み海苔	0.6	2
		●チキンスープ	9.6	
		●でん粉	1.2	5
		●しょうゆ	1.92	
		塩	0.72	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（揚）たこやきフライ	▲米粉たこ焼き	3こ	
		なたね油	6	6
	ベーコンとれんこんのピリ辛炒め	●パラベーコン	12	1
		人参	12	3
		れんこん	24	4
		●トウバンジャン	0.036	
		●みりん	1.2	
		砂糖	0.6	5
		●しょうゆ	1.2	
		塩	0.12	
		なたね油	0.12	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
	745	23.9	21.6	2.2	258	64	1.6	251	0.29	0.46	20	2.6

11月26日（木）

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	コッペパン	●コッペパン	1こ	
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	ニョッキのクリーム煮	鶏肉	24	1
		▲ニョッキ	30	5
		人参	24	3
		玉ねぎ	60	4
		ブラウンマッシュルーム	6	4
		▲むき枝豆(大豆)	6	3
		●チキンスープ	9.6	
		米粉	1.8	5
		▲バター	1.2	6
		○牛乳	24	2
		塩	0.96	
		こしょう	0.03	
		なたね油	0.12	6
	（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	1
		●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)	12	1
		かぼちゃ	24	3
		人参	12	3
		玉ねぎ	12	4
		砂糖	0.36	5
		●酢	0.36	
		塩	0.06	
		●マヨネーズ風ドレッシング	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
	858	37.1	30.3	3.7	544	176	10.7	411	0.37	0.61	21	9.1

11月27日（金）

	献立名	食品名	重量(g)	食品群
	ごはん	●コッペパン	100	5
	牛乳	○牛乳	1ぽん	2
	いもけんぴ	▲いもけんぴ	1ふくろ	5
	小松菜のすまし汁	鶏肉	24	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	24	4
		しめじ	6	4
		小松菜	18	3
		●だしパック	2.4	1
		●しょうゆ	1.8	
		塩	0.72	
		なたね油	0.12	6
	（焼）いかのソース焼き	いか	2きれ	1
		砂糖	1.2	5
		●ウスターソース	0.84	
		●とんかつソース	4.2	
		●でん粉	0.36	5
	切干大根の肉みそ	合びき肉	18	1
		切干大根	3.6	4
		人参	8.4	3
		白ねぎ	6	4
		つちしょうが	0.12	4
		おろしにんにく	0.12	4
		●みそ	3.6	1
		はちみつ	2.4	5
		●酒	2.4	
		●しょうゆ	1.2	
		なたね油	0.12	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
	702	38.3	15.5	2.6	325	112	2.4	274	0.34	0.48	18	3.4

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ぽん	2
	玄米ふりかけ	▲玄米ふりかけ	1ふくろ	5
	なめこのみそ汁	豚肉	18	1
		人参	12	3
		玉ねぎ	18	4
		▲なめこ(水煮)	18	4
		青ねぎ	6	3
		●煮干し粉	0.36	2
		●みそ	9	1
		なたね油	0.12	6
	（揚）さけフライ	▲サーモンフライ	1こ	1
		なたね油	9	6
	湯葉とほうれん草のおひたし(かつお節　クラス1袋)	▲湯葉	1.8	1
		人参	12	3
		ほうれん草	36	5
		ゆず果汁	0.36	4
		砂糖	0.6	5
		●しょうゆ	2.4	
		かつお節(クラス1袋)	0.6	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
	772	29.6	23.5	2.1	299	115	3.0	387	0.49	0.57	20	6.2

〈出典〉



11月4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

11月10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16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18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25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