小学校給食予定献立表

令和5年（2023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
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

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1日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	のりのつくだに	▲	のりのつくだに	1ふくろ	赤
	よしのじる		ぶたにく	10	赤
		●	とうふ	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	でんぷん	1.6	黄
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）さわらのみりんぼし	▲	さわらのみりんぼし	1きれ	赤
	さといもサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
			にんじん	10	緑
			さといも	30	黄
		●	す	1	
			しお	0.1	
		●	マヨネーズふうドレッシング	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	555	26.1	16.0	1.9	275	91	1.8	237	0.35	0.56	9	2.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月2日（木）	こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	かぶのあったかスープ		ぶたにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			かぶ	25	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）とりにくのからあげ		とりにく	50	赤
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	さけ（酒）	1	
		●	しょうゆ	2	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
	ハムとほうれんそうのサラダ	●	ハム	15	赤
			ほうれんそう	20	緑
			にんじん	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	コーンドレッシング	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	653	33.1	29.4	2.6	264	69	1.5	271	0.46	0.52	18	2.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月6日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	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
	（焼）さけのしおやき		さけ	1きれ	赤
			しお	0.2	
	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
			しろすりごま	1	黄
		●	トウバンジャン	0.05	
		●	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
		●	ごまあぶら	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	591	27.6	16.3	1.7	289	79	1.5	300	0.52	0.50	31	7.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月7日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	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
	わかめスープ		ぶたにく	10	赤
			にんじん	8	緑
			たまねぎ	25	緑
		●	たけのこ（水煮）	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			わかめ	0.5	赤
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さつまきなこ		さつまいも	60	黄
			なたねあぶら	6	黄
		▲	きなこ	2.5	赤
			さとう	6	黄
		●	しょうゆ	0.7	
	とりにくのスタミナいため		とりにく	20	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			にら	3	緑
			つちしょうが	0.1	緑
			おろしにんにく	0.15	緑
			しお	0.25	
			こしょう	0.015	
		●	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	693	23.0	29.4	2.1	365	78	1.7	188	0.37	0.48	24	18.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
いい歯の日メニュー 11月8日（水）	なめし		こめ	70	黄
		▲	なめしのもと	2.2	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	いもけんぴ	▲	いもけんぴ	1ふくろ	黄
	あつあげのちゅうかに		ぶたにく	20	赤
		●	あつあげ（平切り）	35	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	50	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			はくさい	30	緑
			にら	3	緑
		●	でんぷん	2	黄
		●	オイスターソース	1	
		●	さけ（酒）	1	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）いかのてりやき		いか	1きれ	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	0.8	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	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
		●	わふうドレッシング	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	615	27.9	17.3	2.5	353	122	2.4	244	0.40	0.45	21	4.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月9日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	スープに		とりにく	25	赤
		▲	ミックスビーンズ	10	
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	40	黄
			エリンギ	10	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	にらまんじゅう	▲	にらまんじゅう	1こ	赤
	ミニやきそば		ぶたにく	8	赤
		●	ちくわ	4	赤
		●	そくせきそば	10	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
			キャベツ	20	緑
			もやし	8	緑
		●	ウスターソース	2	
		●	とんかつソース	2	
			しお	0.05	
			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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	598	27.1	18.7	2.8	343	82	1.8	243	0.41	0.52	31	8.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ブックメニュー「かさこじぞう」 11月10日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	げんまいふりかけ	▲	げんまいふりかけ	1ふくろ	
	「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	25	黄
			にんじん	5	緑
			だいこん	20	緑
			ごぼう	8	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	むしどりのしおこうじあんかけ		とりにく	1きれ	赤
			しめじ	3	緑
			つちしょうが	0.1	緑
		●	しおこうじ	1.5	黄
		●	しょうゆ	0.2	
		●	みりん	1	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
		●	でんぷん	0.3	黄
	ツナとやさいのいためもの	●	まぐろ（レトルト）	15	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			ピーマン	10	緑
		▲	とりだしのもと	0.5	
			しお	0.2	
		●	ごまあぶら	0.2	黄
			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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	611	24.1	19.7	1.8	280	86	1.9	168	0.25	0.43	14	2.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月13日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ひじきふりかけ	▲	ひじきふりかけ	1ふくろ	
	にくすい		ぎゅうにく	20	赤
		●	うすあげ	5	赤
			たまねぎ	30	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2.5	
		●	さけ（酒）	0.5	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.1	黄
		●	みりん	0.9	
		●	しょうゆ	0.4	
			しお	0.6	
	（揚）ちくわのいそべあげ	▲	ちくわのいそべあげ	1こ	赤
			なたねあぶら	3	黄
	わかめのごまずあえ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			とうもろこし	5	緑
			わかめ（冷凍）	10	赤
			しろいりごま	1.5	黄
			さとう	2	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
		●	ごまあぶら	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	617	22.3	23.6	2.3	371	102	2.2	126	0.21	0.39	7	4.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
ブックメニュー「スパゲッティがたべたいよう」 11月14日（火）	こくとうパン1こ	●	こくとうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おひさまいろのスパゲティ	●	ハム	15	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
			ブラウンマッシュルーム	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
	オムレツ	▲	プレーンオムレツ	1こ	赤
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	607	27.0	20.0	2.5	330	71	1.9	242	0.39	0.64	23	4.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月15日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	きりぼしだいこんのみそしる		とりにく	10	赤
		●	うすあげ	3	赤
			きりぼしだいこん	2	緑
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			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ひ	赤
			なたねあぶら	2	黄
	ちりめんじゃことこまつなのいためもの		ぶたにく	10	赤
		▲	ちりめんじゃこ	2	赤
			にんじん	8	緑
			たまねぎ	10	緑
			こまつな	15	緑
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	0.5	黄
		●	しょうゆ	1.2	
			しお	0.05	
			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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	531	21.6	15.3	1.4	368	77	2.3	273	0.29	0.41	14	3.0

小学校給食予定献立表

令和5年（2023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
●「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」（年度当初に配布）に表示している食品
▲当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

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16日（木）	バーカーハウス1こ	●	バーカーハウス1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	タルタルソース	▲	タルタルソース	1ふくろ	黄
	おじゃがもちのケチャップに		ぶたにく	20	赤
		▲	おじゃがもちボール	30	黄
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	35	緑
			ブロッコリー	15	緑
			ブラウンマッシュルーム	10	緑
		●	トマトケチャップ	11	
		●	トマトソース	11	
		●	ウスターソース	2	
			しお	0.05	
			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	5	黄
	みかん		みかん	1こ	緑

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
	646	27.2	22.0	1.9	319	81	1.5	308	0.52	0.56	42	5.5

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月17日（金）	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ライス		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
	（揚）こめこトンカツ		ぶたにく	1きれ	赤
			こめこ	3	黄
		●	でんぷん	3	黄
			しお	0.15	
			こしょう	0.03	
		▲	こめこパンこ	8	黄
			なたねあぶら	5	黄
	ヨーグルト（直送）	▲	ヨーグルト	1こ	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
	772	27.7	26.1	1.7	340	76	1.3	252	0.52	0.56	22	6.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月20日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にゅうめんじる		ぶたにく	10	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
		●	スパゲティ	4	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	30	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）さといものカレーあげ		さといも	55	黄
			なたねあぶら	6	黄
		▲	さっきんカレーこ（和え物用）	0.05	
			しお	0.2	
	れんこんのごまサラダ	●	ささみ（レトルト）	10	赤
			にんじん	10	緑
			れんこん	20	緑
			しろすりごま	1	黄
		●	しょうゆ	0.5	
		●	マヨネーズふうドレッシング	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
	566	19.0	18.4	1.7	280	68	1.5	191	0.32	0.40	20	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月21日（火）ブックメニュー「サラダでげんき」	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	りんごジャム	●	りんごジャム	1ふくろ	黄
	かぼちゃスープ		とりにく	10	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	35	緑
			かぼちゃ	20	緑
			かぼちゃペースト	20	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	1.5	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	なまクリーム	1	黄
			しお	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	とうふシュウマイ	▲	とうふシュウマイ	2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
	672	24.3	28.9	2.6	332	76	1.2	361	0.41	0.58	34	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月22日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さつまじる		ぶたにく	15	赤
		●	いたこんにゃく	5	
			さつまいも	20	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
		●	にぼしこ	0.4	赤
		●	みそ	7.5	赤
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）おこのみやき（ソース クラス1本）	▲	おこのみやき	1こ	黄
		●	ちゅうのうソース（クラス1本）	4	
	きんぴらごぼう		とりにく	10	赤
		●	ちくわ	5	赤
			にんじん	5	緑
			ごぼう	20	緑
			しろいりごま	1	黄
		●	みりん	1	
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	2	
			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
	586	20.4	16.6	2.0	298	78	1.7	159	0.33	0.41	19	3.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月24日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はくさいのすましじる		とりにく	15	赤
		●	なるとかまぼこ	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			はくさい	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
	（揚）ごぼうのミンチカツ	▲	ごぼうのミンチカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	4	黄
	だいこんとあぶらふのいためにに		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
	582	23.7	18.8	2.1	277	64	1.4	155	0.34	0.41	11	2.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月27日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	トックスープ		ぶたにく	10	赤
		▲	トック	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.5	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チチミ	▲	チチミ	1こ	黄
	ビビンバ		ぎゅうにく	15	赤
			にんじん	8	緑
			もやし	10	緑
			ほうれんそう	10	緑
		▲	ぜんまい（水煮）	10	緑
			つちしょうが	0.75	緑
			しろすりごま	1	黄
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	コチジャン	0.3	
		●	さけ（酒）	1	
			さとう	2	黄
		●	しょうゆ	3	
			しお	0.1	
			こしょう	0.02	
		●	ごまあぶら	0.2	黄
			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
	596	19.5	18.4	1.9	272	64	1.4	256	0.29	0.41	17	3.0

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月28日（火）	アップルパン1こ	●	アップルパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうもろこしのスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			にら	3	緑
			とうもろこし	5	緑
			とうもろこしペースト	10	緑
		●	チキンスープ	8	
		●	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）しろみざかなのフリッター	▲	しろみざかなのフリッター	50	赤
			なたねあぶら	5	黄
	じゃがいものバターふうみ		じゃがいも	40	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	15	緑
		●	バター	2	黄
			しお	0.3	
			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
	626	24.8	25.1	2.4	292	67	1.1	208	0.29	0.52	18	7.2

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月29日（水）ブックメニュー「14ひきのねずみのおいもほりり」	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	マーボーどうふ		あいびきにく	20	赤
		●	とうふ	60	赤
			にんじん	20	緑
			たまねぎ	45	緑
			にら	5	緑
			つちしょうが	1	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	ポークスープ	10	
		●	でんぷん	2	黄
		●	トウバンジャン	0.08	
		●	テンメンジャン	1.5	
		▲	こなさんしょう	0.025	
		●	あかみそ	2	赤
		●	オイスターソース	1	
		●	さけ（酒）	1	
		●	しょうゆ	2.5	
			しお	0.2	
			こしょう	0.025	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）やさいぎょうざ	▲	やさいぎょうざ	2こ	赤
			なたねあぶら	5	黄
	キャベツとツナのあまずあえ	●	まぐろ（レトルト）	10	赤
			にんじん	5	緑
			キャベツ	20	緑
			もやし	10	緑
			さとう	2	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.05	

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
	660	24.8	23.2	2.1	291	109	2.2	277	0.38	0.44	24	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
11月30日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	7つこねずみのおいもポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	40	緑
			さつまいも	30	黄
		▲	さつまいもペースト	10	黄
			こめこ	1.5	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	バター	1	黄
		●	チキンスープ	8	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	にくだんごのケチャップソースかけ	▲	にくだんご（フライずみ）	50	赤
		●	トマトケチャップ	5	
		●	でんぷん	0.3	黄
			さとう	1	黄
		●	ウスターソース	2	
	14ひきのきのこソテー	●	バラベーコン	15	赤
			たまねぎ	10	緑
			しめじ	5	緑
			エリンギ	8	緑
			えのきたけ	8	緑
			とうもろこし	5	緑
			おろしにんにく	0.2	緑
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.05	
			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
	618	26.1	22.7	2.8	420	100	10.5	163	0.39	0.55	21	4.8