



学校給食 11月号 (A)

豊中市教育委員会
第 697 号

学校給食予定献立表

令和 4 年(2022年)11月

榮養三色

- ・からだをつくる食品
- ・熱や力のもとになる食品
- ・からだの調子を整える食品

＜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

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン 加工品	食品名	重量 g	栄養 三色	実施日	献立名	アレルゲン 加工品	食品名	重量 g	栄養 三色	
11 月 22 日 (火)	ロールパン2こ きゅうにゅう くるまめきなこクリーム しろいんげんまめの ボタージュ	● ロールパン2こ	1しょく	黄		11 月 28 日 (月)	ごはん	こめ	70	黄		
		○ きゅうにゅう	1ぼん	赤			ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		
		● くるまめきなこクリーム	1ふくろ	黄			さつまじる	ぶたにく	10	赤		
		● バラベニゴン	10	赤			● いたこんにゃく	5	黄			
		しろいんげんまめ	10	黄			さつまいも	20	緑			
		しろいんげんまめペースト	10	黄			にんじん	5	緑			
		にんじん	20	緑			たまねぎ	20	緑			
		たまねぎ	30	緑			あおねぎ	5	緑			
		じゃがいも	20	黄			● にばしこ	0.4	赤			
		● ポークスープ	5	黄			● みそ	7.5	赤			
		こめこ	1.5	黄			なたねあぶら	0.1	黄			
		○ ぎゅうにゅう	20	赤			▲ おこのみやき	1.2	黄			
		● バター	1	黄			● ちゅうのうソース(クラス1本)	4	黄			
		しお	0.7				ひじきのいたために	5				
		こしょう	0.025				ぎゅうにく	5				
		なたねあぶら	0.1				● うすあげ	5				
		▲ チキンハンバーグ	1こ				にんじん	10				
		ケチャップ(クラス1本)	4				さんどまめ	5				
		● トマトケチャップ(クラス1本)					ひじき(レトルト)	15				
		● まぐろ(レトルト)	10				● だしパック	1				
		ブロッコリー	25				さとう	1.5				
		とうもろこし	5				● しょうゆ	2				
		● わふうドレッシング	5				なたねあぶら	0.1				
栄 養 価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (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 ugRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
		749	28.9	37.0	2.7	340	84	2.0	250	0.37	0.55	26

毎日はしを持参しましょう。

卷之三

品	140	20.5	61.0	L.1	340	54	2.0	280	0.51	0.50	ZU	5.0						
11月 24日(木) ブックメニュー「おおきなおおきなおいも」	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ		1こ	黄	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A.uQRAB	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊 g
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう		1ほん	赤												
たまごいりコーンスープ	とりにく		10	赤														
	○ たまご		20	赤														
	にんじん		5	緑														
	たまねぎ		15	緑														
	あおねぎ		3	緑														
	とうもろこし		5	緑														
	とうもろこしペースト		7	緑														
	● チキンスープ		10	緑														
	● でんぶん		1	黄														
	● 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														
● だいがくいも	さつまいも		60	黄														
	なたねあぶら		6	黄														
	くろいりごま		0.2	黄														
	さとう		7	黄														
	● しょうゆ		0.7	黄														
	● でんぶん		0.2	黄														
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	緑														
	● とんかつソース		2	緑														
	しお		0.05															
	こしょう		0.015															
	なたねあぶら		0.1	黄														
栄養価	658	24.9	22.0	2.6	331	80	1.7	186	0.42	0.54	31	4.3						

ごはん		こめ		70		黄 赤		米養価		595		28.2		22.3		2.9		459		89		3.9		298		0.40		0.53		25		4.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
11 月 25 日 (金)	ごはん きゅうにゅう あつあげのちゅうかに	○ぎゅうにゅう		1ぼん		ぶたにく		20		●あつあげ(平切り)		35		にんじん		15		たまねぎ		50		ほししいたけ		0.3		はくさい		35		にら		3		●でんぶん		2		●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		とりにく		40		●でんぶん		9		なたねあぶら		4		●ソテードオニオン		3		しろねぎ		3		●トマトケチャップ		10		●トウバンジヤン		0.04		さとう		0.6		●まぐろ(レトルト)		10		にんじん		10		さといも		30		●す		1		しお		0.2		●ごまドレッシング(クラス1本)		5		黄		黄 赤		11		月		30		日		(水)		黄		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月		30		日		(水)		黄		月

学校給食用半製品・加工品の配合表

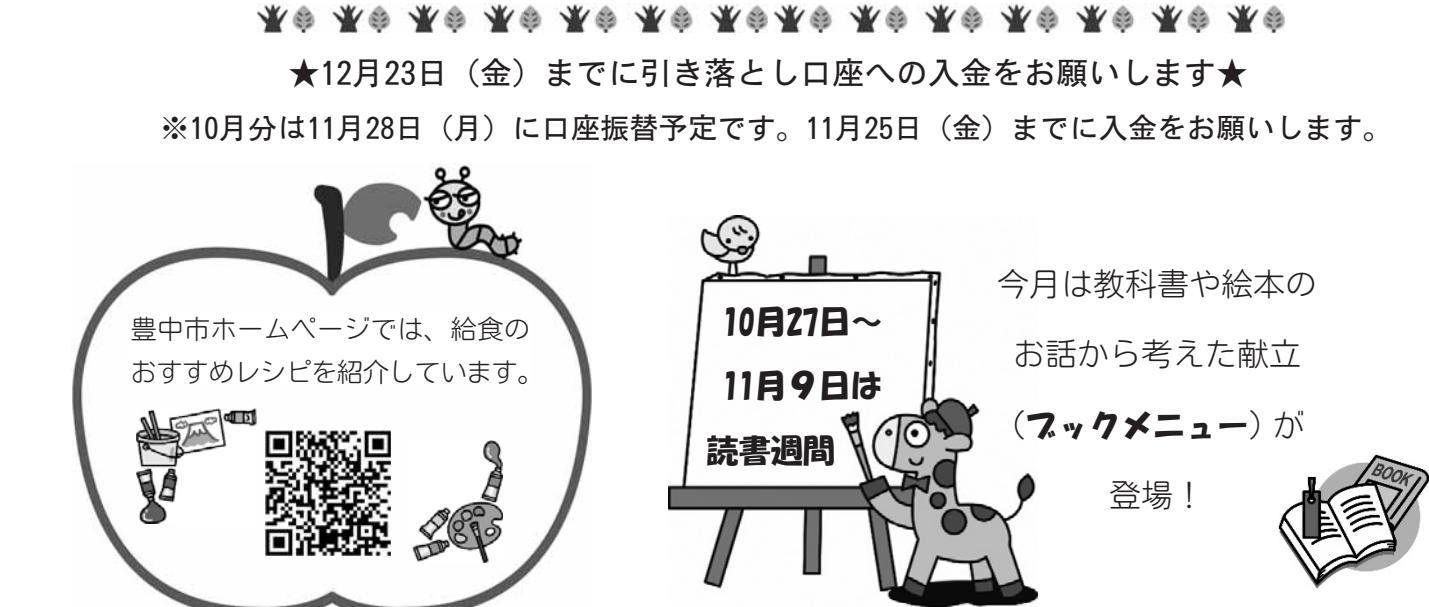
11月2日 こうやどうふ	11月4日 とりとやさいのフリッター	11月4日 なしぜりー	11月7日 にこみもち
大豆 炭酸カリウム 豆腐用凝固剤 (大豆由來の原材料を含む)	鶏肉、野菜(玉ねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん) 揚げ油(なたね油)、鶏皮、天ぶら粉(小麦粉、とうもろこしでん粉、米粉) 砂糖、チキンエキス、水あめ、食塩、酵母、酵母エキス、トレハロース、膨張剤 (小麦・鶏肉由來の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を製造	なし果汁、糖類(果糖ぶどう糖液糖、砂糖) ゲル化剤(増粘多糖類) 乳酸カルシウム、香料、酸味料、ドロマイド ※同一ラインで小麦・卵・乳を含む食品を製造	もち米粉 米粉 とうもろこしでん粉 こんにゃく粉 トレハロース

11月7日 れんこんのはさみあげ	11月8日 あじつけこざかな	11月8日 かまぼこフレーク	11月9日 きのこごはんのもと		
れんこん・鶏肉・豚肉・玉ねぎ 食塩・こしょう 衣(パン粉・食塩・香辛料、 とうもろこしでん粉・植物繊維、 酵母エキス) 加工でん粉・増粘剤(加工でん粉) (小麦・鶏肉・豚肉由来の原材料を含む)	かたくちいわし 砂糖 とうもろこしでん粉分解物 食塩 ※原材料のかたくちいわし は、えび・かにを食べています。	魚肉(すけそうだら) 小麦でん粉、発酵調味液 食塩、砂糖 植物油(なたね油、大豆油) 炭酸カルシウム、カロチノイド色素 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでかに・卵・乳を含む食品 を製造	野菜(ぶなしめじ、にんじん、まいたけ)、しょうゆ 食用植物油脂(なたね油)、かつお風味調味料 かつお節エキス、みりん、干しいたけ、食塩 煮干エキス、チキンエキス、醸造調味料、砂糖 かきエキス、昆布粉末、酵母エキス (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む) ※本製品に使用する昆布は、えび・かにの生息域で採取しています。		
11月9日 いわしのさんがやき	11月10日 おじゃがもちボール	11月10日 プレーンオムレツ	11月11日 もみじがたかまぼこ		
魚肉すり身(いわし・すけそうだら、イヨヨリ) 玉ねぎ・鶏肉・粒状大豆たん白・キャベツ・みそ 馬鈴薯でん粉・パン粉・米発酵調味料・なたね油 チキンエキス・砂糖・しょうゆ・食塩 おろしうが・酵母・香辛料・加工でん粉 (小麦・大豆・鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳を含む食品を 製造	じゃがいも 馬鈴薯でん粉 食塩 加工でん粉 グルコマンナン	鶏卵 砂糖 タピオカでん粉 穀物酢 食塩 なたね油 (卵由来の原材料 を含む)	魚肉(すけそうたら) にんじん 馬鈴薯でん粉、砂糖 発酵調味料 食塩 加工でん粉 ※同一ラインで小麦・ 大豆を含む食品を製造	じゃがいも・玉ねぎ・豚肉・砂糖・ねぎ・しょうゆ 乾燥マッシュポテト・食塩・香辛料 衣(パン粉・小麦粉・とうもろこしでん粉) クチナシ青色素、クチナシ黄色素、ベニコウジ色素 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・小麦・卵・乳・いか・牛 肉・ごま・鮭・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・も も・やまいも・りんご・ゼラチンを含む食品を製造	
11月14日 ちぐさやき	11月15日 こもちししゃものフライ	11月16日 しろみざかなだんご	11月16日 ちりめんじゅこ	11月17日 フィッシュフライ	
鶏卵 だし汁(昆布抽出液、たん白加水分解物、食塩、 砂糖、酵母エキス、還元水あめ)、ほうれん草 玉ねぎ、とうもろこしでん粉、にんじん、豆腐 砂糖・しょうゆ・食塩・植物油脂(なたね油) (小麦・卵・大豆由来の原材料を含む)	カラフトシシャモ 衣(パン粉・小麦粉・ぶどう糖、 イースト・ショートニング・食塩、 大豆粉・コーンフラワー・ライ麦粉) 増粘多糖類 (小麦・大豆由来の原材料を含む)	魚肉(たら、あじ) 野菜(玉ねぎ、ごぼう) 馬鈴薯でん粉 砂糖、食塩 しょうが、魚しょう トレハロース	いわし稚魚 食塩 ※本製品に使用するち りめんは、えび・かに・ いかが混ざる漁法で採 取しています。	ホキ 衣(パン粉、でん粉加工品、 砂糖、食塩、植物性たん白、 こしょう、酵母エキス) 加工でん粉・増粘多糖類 (小麦由来の原材料を含む)	
11月17日 タルタルソース	11月18日 さわらのみりんぼし	11月21日 つくねだんご(ノンフライ)	11月21日 さばのよしるほし	11月21日 あぶらふ	11月22日 チキンハンバーグ
食用植物油脂(なたね油、コーン油、パーム油) 醸造酢・砂糖類(水あめ・砂糖)、ピクリス 大豆粉・食塩・粉末状植物性たん白(大豆) 乾燥玉ねぎ・香辛料・酵母エキス レモン果汁・こんにゃく精粉 乾燥パセリ・増粘多糖類・香辛料抽出物 (大豆由来の原材料を含む)	さわら しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 (小麦・大豆由来の 原材料を含む)	鶏肉・玉ねぎ・タピオカでん粉 馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩 発酵調味料、香辛料 酵母エキス (鶏肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで小麦・卵・乳を 含む食品を製造	さば しょうゆ、砂糖 みりん風調味料 魚しょうゆ (小麦・さば・大 豆由来の原材料を 含む)	小麦粉 グルテン 植物油(大豆油) (小麦・大豆由来 の原材料を含む)	鶏肉・鶏皮・玉ねぎ パン粉・にんじん タピオカでん粉 粒状大豆たん白・砂糖 塩・白こしょう (小麦・大豆・鶏肉由 の原材料を含む)
11月28日 おこのみやき	11月29日 さかけかず	11月29日 さかなすりみカツ	11月30日 うずらたまご(水煮)	11月30日 にらまんじゅう	
キャベツ・ミックス粉(小麦粉、 米粉、小麦でん粉、コーンスター、 食塩、グラニュー糖、ぶどう糖、 たん白加水分解物) 植物油脂(米油)、天かす、豚肉 かつおだし・増粘多糖類 (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインで卵・乳・いか・さば・ 鶏肉・やまいもを含む食品を製造	米 米こうじ	すけそうだらすり身 野菜(キャベツ、玉ねぎ、にんじん) 馬鈴薯でん粉、発酵調味料、醸造調味料、食塩 衣(パン粉・小麦粉・粉末状大豆たん白、 とうもろこしでん粉・植物油脂(なたね油)、 食塩) 貝カルシウム、ピロリン酸第二鉄、クエン酸 (小麦・大豆由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・卵・乳・いか・牛肉・ごま・ 鮭・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む食品を製造	うずら卵 食塩 (卵由来の原材料を 含む)	野菜(キャベツ、にら・長ねぎ、にんにく、 しょうが)・豚肉・皮(小麦粉、 こんにゃく粉・大豆粉末・食塩・砂糖、 小麦でん粉・粉末状小麦たん白)・豚脂 しょうゆ・酵母エキス・米油・ラード・食塩 小麦粉加工品・発酵調味液・こしょう (小麦・大豆・豚肉由来の原材料を含む) ※同一ラインでえび・かに・卵・乳・いか・ 牛肉・ごま・鶏肉・ゼラチンを含む食品を製造	

学校給食調理場内ではすべての食材がアレルゲンのコンタミネーションの可能性があります。詳細は4月に配布している「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」をご覧下さい。

11月 小学校給食費のお支払いについて

11月分給食費の口座振替予定日は12月26日（月）です



豊中市ホームページでは、給食のおすすめレシピを紹介しています。



An illustration of a giraffe holding a paintbrush, standing next to a whiteboard. The whiteboard displays the text: "10月27日～" (October 27th ~), "11月9日は" (November 9th is), and "読書週間" (Reading Week). A small bird is perched on top of the whiteboard.

今月は教科書や絵本の お話から考えた献立

(バックメニュー) が
登場!

