令和2年 11月　**学校給食予定献立表**　（東・美原区）　堺市教育委員会

月

2
こんだて：ごはん・牛乳
ちゃんこ汁
大根と里芋の煮物
☆さばの利休焼き

栄養価：675　29.3　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷チキンボール 25　緑）キャベツ 15
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10
- 緑）緑豆もやし 10　赤）冷うすあげ 3
- 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 1
- 削りぶし 2
- 赤）冷豚肉 15　緑）にんじん 10
- 緑）大根 30　黄）さといも 20
- 黄）油 0.3　黄）砂糖 2
- しょうゆ 3　みりん 0.5
- 削りぶし
- 赤）冷さば（甘塩） 1切(30)　料理酒 1.5
- みりん 1.5　黄）あたりごま 0.5
- 黄）いり白ごま 1　しょうゆ 1

火

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

SANKO 堺のめぐみ

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です

小松菜・・・4日，5日，9日，12日，17日

水

4
こんだて：炊き込みごはん・牛乳
とりなんばんうどん
キャベツと小松菜の炒め煮

栄養価：639　21.7　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　黄）砂糖 1
- しょうゆ 1.5　料理酒 1
- 緑）白ねぎ 7　赤）焼かまぼこ 10
- 黄）冷うどん 55　黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 3　みりん 1
- だし昆布 0.5　削りぶし 2
- 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 20
- 緑）小松菜 10　緑）にんじん 5
- しょうゆ 1　みりん 0.5
- 黄）砂糖 0.3　だし昆布
- 削りぶし

木

5
こんだて：ミニパン・牛乳
揚げパン
肉だんごスープ
オイスターソース炒め

栄養価：614　24.3　34

おかずの内容（g）
- 黄）ミニパン 1個　黄）油 4
- 黄）グラニュー糖 1.5
- 赤）冷チキンボール 25　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にら 3　緑）土しょうが 0.5
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 25
- 黄）緑豆春雨 5　中華ブイヨン 1
- 黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.1　こしょう 0.01
- 赤）冷豚肉 25　緑）小松菜 20
- 緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 15　黄）油 0.3
- しょうゆ 0.5　オイスターソース 1.2
- 塩 0.05　こしょう 0.01

金

いい歯の日献立 6
こんだて：ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆ごぼうサラダ
アーモンド小魚

栄養価：682　21.6　24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 30
- ボーンストック 1　黄）ハヤシルウ 11
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10　緑）トマトピューレ 10
- ウスターソース 1　しょうゆ 0.5
- 塩 0.1　こしょう 0.01
- 黄）油 0.5
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）ささがきごぼう 25
- 黄）あたりごま 1　緑）にんじん 3
- 黄）いりすり白ごま 0.2　黄）砂糖 1.2
- しょうゆ 1.5　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2
- 酢 1
- 赤）アーモンド小魚 1袋(5)

9
こんだて：ごはん・牛乳
みそおでん
☆キャベツのごま酢かけ
ふりかけ

栄養価：629　24.6　25

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　赤）うずら卵缶 20
- 三角切こんにゃく 20　緑）大根 30
- 黄）冷さといも 30　赤）焼ちくわ 10
- 赤）冷厚揚げ 20　黄）砂糖 1.5
- 淡口しょうゆ 1　みりん 1
- 赤）赤みそ 4　赤）白みそ 6
- 削りぶし 1
- 赤）冷ボンレスハム 5　緑）キャベツ 20
- 緑）小松菜 10　緑）にんじん 5
- しょうゆ 2　酢 1.5
- 黄）砂糖 1.5　黄）いりすり白ごま 1
- 黄）ごま油 0.3　削りぶし
- ふりかけ（おかか） 1袋（2.5）

10
こんだて：ごはん・牛乳
肉じゃが
☆豆腐田楽

栄養価：619　23.1　19

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　糸こんにゃく 20
- 緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40
- 黄）じゃがいも 60　黄）油 0.5
- 黄）砂糖 3　しょうゆ 5
- みりん 1　削りぶし 0.5
- 赤）冷豆腐ステーキ 1個(40)
- 黄）砂糖 1.5　赤）赤みそ 4
- 黄）いり白ごま 0.5　みりん 2
- 削りぶし

姉妹都市献立 11
こんだて：ソフトパン・牛乳
ミネストローネ
☆コーンブレッド
フルーツコンポート

栄養価：640　22.5　24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　黄）白いんげん豆水煮 10
- 緑）皮むきトマト缶 20　緑）にんにく 0.3
- 緑）セロリ 2　緑）たまねぎ 30
- 緑）にんじん 10　中華ブイヨン 1
- 黄）ﾏｶﾛﾆ（シェル） 8　しょうゆ 0.5
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　こしょう 0.01
- 塩 0.3　黄）油 0.5
- ウスターソース 1
- 赤）冷ベーコン 3　緑）クリームコーン缶 10
- 赤）とろけるチーズ 2　黄）小麦粉 15
- 黄）砂糖 4　ベーキングパウダー 0.5
- こしょう 0.01
- 緑）黄桃缶 15　緑）パイン 15
- 緑）りんご 8　黄）砂糖 2

12
こんだて：ごはん・牛乳
みそ汁
五目豆
☆やきとり

栄養価：651　26.5　26

おかずの内容（g）
- 緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 20
- 黄）じゃがいも 20　赤）冷うすあげ 3
- 赤）乾わかめ 0.3　赤）赤みそ 6
- 赤）白みそ 3　削りぶし 2
- 赤）大豆水煮 15　糸こんにゃく 10
- 緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 5
- 赤）高野豆腐 2.5　しょうゆ 3
- 黄）砂糖 2　削りぶし
- 黄）油 0.3
- 赤）冷鶏肉（もも） 50　緑）白ねぎ 10
- 塩 0.1　こしょう 0.01
- 黄）砂糖 1　みりん 3
- 料理酒 0.5　しょうゆ 2
- 黄）片栗粉 0.3　削りぶし

13
こんだて：ココアパン・牛乳
ちゃんぽん麺
九州風かきあげ

栄養価：700　23.3　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）青ねぎ 2　緑）はくさい 20
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15
- 赤）平天 5　黄）冷中華麺 50
- 白湯スープ 2　淡口しょうゆ 4
- 黄）油 0.5　塩 0.1
- こしょう 0.01
- 緑）ささがきごぼう 3　緑）たまねぎ 5
- 緑）にんじん 3　ベーキングパウダー 0.2
- 黄）さつまいも 15　料理酒 0.5
- 黄）小麦粉 10　塩 0.05
- 黄）砂糖 2.5　黄）油 4.5
- しょうゆ 1.5

16
こんだて：ごはん・牛乳
豚汁
揚げじゃがのそぼろあんかけ
ふりかけ

栄養価：657　22.2　27

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　つきこんにゃく 10
- 赤）冷うすあげ 3　緑）ささがきごぼう 7
- 緑）大根 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　赤）白みそ 2
- 赤）赤みそ 7　削りぶし 2
- 黄）じゃがいも 65　黄）油 7
- 赤）冷鶏肉（もも挽肉） 15　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 15　黄）砂糖 1
- しょうゆ 3　料理酒 0.5
- 黄）油 0.3　黄）片栗粉 0.5
- 削りぶし
- ふりかけ（みりん焼） 1袋(2.5)

17
こんだて：ごはん・牛乳
ポークカレーライス
☆切干大根と小松菜のｻﾗﾀﾞ

栄養価：647　21.5　24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 50
- 黄）油 0.5　ボーンストック 1
- 黄）カレールウ 11　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3
- 緑）りんごピューレ 5　しょうゆ 0.5
- 塩 0.1　こしょう 0.01
- 赤）ささみフレーク 10　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）小松菜 5　緑）にんじん 5
- 緑）切干大根 4　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2
- しょうゆ 1.5　酢 1
- 黄）砂糖 1.2　黄）あたりごま 1

18
こんだて：コッペパン・牛乳
グリーンポタージュ
☆みそﾏﾖﾈｰｽﾞ風ガーリック焼き

栄養価：649　25.7　33

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 8　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　黄）ホワイトルウ 6
- 緑）冷とうもろこし裏ごし 10　中華ブイヨン 1
- 緑）冷ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ裏ごし 10　赤）牛乳 30
- 塩 0.1　こしょう 0.01
- 赤）冷豚肉（ロース） 30　緑）にんにく 0.2
- 緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 40
- 赤）赤みそ 3　黄）砂糖 0.5
- みりん 1.5　料理酒 1.5
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1

19
こんだて：ごはん・牛乳
すまし汁
さばのみそ煮
☆三色おひたし

5月19日 食育の日

栄養価：632　25.9　27

おかずの内容（g）
- 緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5
- 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 5
- 赤）冷豆腐 25　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.05　だし昆布 0.5
- 削りぶし 2
- 赤）冷さば（焼） 1切(40)
- 黄）砂糖 3　緑）土しょうが 1.2
- 料理酒 2　みりん 1
- 赤）白みそ 2　赤）赤みそ 4
- 削りぶし　だし昆布
- 緑）はくさい 30　緑）ほうれん草 10
- 緑）にんじん 10　赤）花かつお 0.1
- 黄）砂糖 0.5　みりん 1
- しょうゆ 2.5　だし昆布
- 削りぶし

20
こんだて：ミニミルクパン・牛乳
スパゲティのトマト煮
☆ホットサラダ
ドレッシング

栄養価：647　25.0　30

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10　赤）冷豚肉 15
- 緑）皮むきトマト缶 40　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 30　黄）スパゲティ 35
- ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8
- ウスターソース 1.5　しょうゆ 0.5
- ガーリック 0.05　塩 0.2
- こしょう 0.01　黄）油 0.5
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 5
- しょうゆ 2.5　黄）砂糖 2
- 酢 2　黄）ごま油 0.3
- 黄）いりすり白ごま 0.5

24
こんだて：ごはん・牛乳
豆腐チゲ
チャプチェ
ヨーグルト

栄養価：669　27.2　21

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　緑）はくさい 40
- 緑）白ねぎ 5　緑）にんじん 5
- 赤）冷豆腐 50　緑）干しいたけ 0.5
- 黄）油 0.5　中華ブイヨン 1
- 塩 0.1　しょうゆ 3
- コチジャン 0.5　キムチの素 1
- 赤）冷豚肉 15　黄）砂糖 0.5
- しょうゆ 1　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にら 3　緑）にんにく 0.1
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 10
- 黄）緑豆春雨 10　黄）油 0.3
- 中華ブイヨン 0.3　黄）いり白ごま 1
- 黄）砂糖 0.5　料理酒 0.5
- しょうゆ 1.5　黄）ごま油 0.2
- 赤）ヨーグルト（プレーン） 1個(100)

25
こんだて：コッペパン・牛乳
はくさいスープ
かれいフライ
ソース
野菜ソテー

栄養価：660　27.7　33

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 25
- 緑）はくさい 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 10
- 黄）緑豆春雨 5　中華ブイヨン 1
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.05
- こしょう 0.01　黄）油 0.5
- 赤）冷かれいフライ 1個(50)
- 黄）油 5
- ウスターソース 2　とんかつソース 4
- 緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5
- 塩 0.05　こしょう 0.01
- 黄）油 0.3

26
こんだて：ごはん・牛乳
すきやきうどん
☆厚揚げの甘みそ焼き

栄養価：712　24.1　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷牛肉 35　糸こんにゃく 10
- 緑）はくさい 30　緑）白ねぎ 3
- 緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　黄）冷うどん 50
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 3
- みりん 2　しょうゆ 6
- 塩 0.01　削りぶし 1
- 赤）冷厚揚げ 40　赤）赤みそ 4.5
- 黄）砂糖 2.5　みりん 2.5
- 料理酒 2　削りぶし

27
こんだて：コッペパン・牛乳
クリーム煮
☆ガーリックポテト

栄養価：652　24.0　30

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）ホールコーン缶 20
- 緑）ちんげん菜 15　緑）にんじん 20
- 緑）たまねぎ 30　黄）ﾏｶﾛﾆ（エルボ） 8
- 黄）油 0.5　ボーンストック 1
- 黄）ホワイトルウ 7　赤）牛乳 20
- 赤）粉末チーズ 2　塩 0.1
- こしょう 0.01
- 赤）冷ウインナー 10　緑）にんにく 0.2
- 黄）じゃがいも 60　黄）油 0.2
- 黄）砂糖 0.2　しょうゆ 1.5
- 塩 0.1　こしょう 0.01

30
こんだて：ごはん・牛乳
マーボー丼
☆焼シューマイ

栄養価：628　27.2　24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉（挽肉） 30　緑）にんにく 0.2
- 緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 30　緑）たけのこ水煮 15
- 赤）冷豆腐 70　中華ブイヨン 0.5
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 1.2
- しょうゆ 1.5　料理酒 0.5
- 赤）豆みそ 4.5　黄）片栗粉 1
- 豆板醤 0.1　黄）ごま油 0.3
- 赤）冷シューマイ 2個(36)

えいよう三色

（赤）筋肉（きんにく）・血液（けつえき）・骨（ほね）・歯（は）をつくる食べ物（たべもの）

（黄）熱（ねつ）や力（ちから）のもとになる食べ物（たべもの）

（緑）体（からだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える食べ物（たべもの）

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

海の幸を味わおう ～かれい～

かれいの体は平らで、目は体の一方によっています。目のある方を上にして、海底にすんでおり、体の表側は茶褐色で，裏側は白い色をしています。

かれいとひらめは、似ています。例外もありますが、一般に“左ひらめに右かれい”と言われ、腹を手前にした時に、頭が左を向くのが「ひらめ」、右を向くのが「かれい」です。

給食では，25日「かれいフライ」で登場します。

１１月８日は「いい歯の日」です。

よく噛むと，体によいことがたくさんあります。

食事の時は，しっかり噛んで食べるようにしましょう。

＜噛むことの効果＞
- 消化を助ける
- 脳の働きをよくする
- むし歯を防ぐ
- 肥満を防ぐ　等

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	653	24.6	27	313	83	1.9	2.8	227	0.46	0.49	20	2.23	3.7
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.00未満	5.0以上