令和2年 11月　**学校給食予定献立表**　（中区）　　堺市教育委員会

月

2

こんだて：ごはん・牛乳／せんべい汁／切干大根の炒り煮／☆卵焼

栄養価：622　23.7　20

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 10　緑）はくさい 20
- 緑）白ねぎ 5　緑）しめじ 10
- 緑）にんじん 10　黄）せんべい 15
- 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4
- けずりぶし 2
- 赤）冷鶏肉 10　糸こんにゃく 20
- 緑）にんじん 5　赤）平天 8
- 緑）切干大根 4　黄）油 0.5
- 黄）砂糖 2　みりん 0.5
- しょうゆ 3　けずりぶし
- 赤）冷たまごやき 1個

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

SAKAI 堺のめぐみ

堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。

・小松菜：5、9、18、20日
・だいこん：25日
・キャベツ：30日

水

4

こんだて：ミニパン・揚げパン／牛乳／肉団子スープ／豚肉のごま風味

栄養価：655　24.5　36

おかずの内容（g）
- 黄）ミニパン 1個　黄）油 4
- 黄）グラニュー糖 2
- 赤）冷チキンボール 25　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20
- 緑）干しいたけ 0.2　黄）緑豆春雨 8
- 黄）油 1　中華ブイヨン 1.5
- 淡口しょうゆ 4　塩 0.2
- こしょう 0.02
- 赤）冷豚肉 30　緑）ピーマン 3
- 緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.1
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 0.5
- しょうゆ 1.5　料理酒 1
- 赤）白みそ 2　緑）りんごピューレ 1
- 黄）いり白ごま 0.5　黄）ごま油 0.3

木

5

こんだて：ごはん・牛乳／だんご汁／セルフひじきごはん／☆焼ししゃも

栄養価：627　24.2　21

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）キャベツ 15
- 緑）小松菜 5　緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 10　黄）冷団子 30
- 赤）赤みそ 7　赤）白みそ 4
- けずりぶし 2
- 赤）冷豚肉 10　緑）ホールコーン缶 7
- 緑）ささがきごぼう 5　緑）にんじん 10
- 赤）焼ちくわ 5　赤）乾ひじき 1
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 1
- みりん 0.5　しょうゆ 3
- けずりぶし
- 赤）冷ししゃも 1尾

いい歯の日献立

金

6

こんだて：黒糖パン・牛乳／ちんげん菜のクリーム煮（米粉ルウ）／☆おからサラダ

栄養価：649　23.2　34

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 10
- 緑）たまねぎ 40　黄）マカロニ 8
- 赤）牛乳 20　赤）粉末チーズ 2
- 黄）油 1　ボーンストック 1
- 黄）米粉ホワイトルウ 7　塩 0.01
- こしょう 0.02
- 赤）まぐろ（油漬） 8　緑）きゅうり 5
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 10
- 赤）冷白和えの素 10　赤）冷おから 10
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4　黄）砂糖 0.5
- 酢 1

月

9

こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／親子丼／ミニフィッシュ

栄養価：631　27.9　23

おかずの内容（g）
- 緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 20
- 黄）じゃがいも 30　赤）冷うすあげ 5
- 赤）乾わかめ 0.3　赤）赤みそ 7
- 赤）白みそ 4　けずりぶし 2
- 赤）冷鶏肉 25　緑）白ねぎ 5
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 30
- 赤）焼かまぼこ 10　赤）鶏卵 30
- 黄）砂糖 1　みりん 1
- 淡口しょうゆ 2　しょうゆ 1.5
- けずりぶし
- 赤）ミニフィッシュ 1袋

火

10

こんだて：ミニミルクパン・牛乳／ペペロンチーノ／☆ピザポテト

栄養価：645　23.7　32

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 8　緑）エリンギ 8
- 緑）にんにく 0.5　緑）にんじん 7
- 緑）たまねぎ 40　黄）スパゲティ 30
- ボーンストック 2　黄）オリーブ油 2
- 塩 0.5　こしょう 0.03
- 一味唐辛子 0.04
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）ピーマン 3　緑）たまねぎ 10
- 黄）じゃがいも 50　赤）とろけるチーズ 10
- ピザソース 6　塩 0.1
- こしょう 0.02

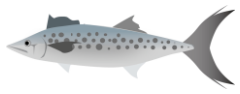
水

11

こんだて：ごはん・牛乳／鶏肉と大根の煮物／☆さわらのマヨみそ焼

栄養価：644　26.9　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　緑）白ねぎ 10
- 緑）大根 70　緑）にんにく 0.1
- 緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 15
- 赤）冷厚揚げ 25　黄）油 1
- 黄）砂糖 1　しょうゆ 3.5
- 料理酒 0.5　コチジャン 1.5
- 中華ブイヨン 1.5
- 赤）冷さわら 40　緑）たまねぎ 15
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3.5　赤）白みそ 3.5
- しょうゆ 0.5



木

12

こんだて：コッペパン・牛乳／タイピーエン／☆鶏肉とさつまいものﾋﾟﾘ辛焼／いちごジャム

栄養価：692　27.5　30

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 10　赤）うずら卵缶 20
- 緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.2
- 黄）緑豆春雨 7　黄）油 1
- 白湯スープ 5　淡口しょうゆ 2
- 塩 0.1　こしょう 0.02
- 赤）冷鶏肉 40　緑）にんにく 0.1
- 黄）さつまいも 35　一味唐辛子 0.01
- 黄）いり白ごま 0.2　黄）ごま油 0.2
- 黄）砂糖 1　しょうゆ 4
- 黄）いちごジャム 1袋

金

13

こんだて：ごはん・牛乳／ﾎﾟｰｸカレーライス（米粉ルウ）／☆豆腐サラダ

栄養価：670　21.7　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　赤）レバーペースト 2
- 緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 15
- 緑）たまねぎ 50　黄）じゃがいも 40
- 黄）油 1　ボーンストック 1
- 黄）米粉カレールウ 12　緑）プルーンピューレ 4
- トマトケチャップ 2　ウスターソース 1
- 塩 0.01　こしょう 0.02
- 赤）冷ポンレスハム 5　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 15　黄）砂糖 1.8
- 酢 1.5　しょうゆ 1.5
- 黄）いりすり白ごま 0.2　黄）あたりごま 2
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2

月

16

こんだて：ごはん・牛乳／あんかけうどん／揚げきんぴら／ふりかけ

栄養価：691　21.6　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25　緑）はくさい 30
- 緑）青ねぎ 2　緑）土しょうが 0.3
- 緑）にんじん 10　赤）焼かまぼこ 10
- 黄）冷うどん 45　みりん 1
- 淡口しょうゆ 4.5　塩 0.01
- 黄）片栗粉 2　だしこんぶ 0.5
- けずりぶし 2
- 緑）ささがきごぼう 20　緑）にんじん 5
- 黄）さつまいも 15　黄）小麦粉 5
- 黄）片栗粉 5　黄）油 5
- 黄）いり白ごま 1　黄）砂糖 2.5
- しょうゆ 3
- ふりかけ（胚芽） 1袋

火

17

こんだて：コッペパン・牛乳／ポトフ／☆ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞきのこｿｰｽ

栄養価：631　28.9　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　緑）キャベツ 30
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 30
- 黄）じゃがいも 50　黄）油 1
- 洋風ブイヨン 1.5　淡口しょうゆ 1
- 塩 0.4　こしょう 0.02
- 赤）冷チキンハンバーグ 1個　緑）えのき茸 5
- 緑）しめじ 5　緑）たまねぎ 10
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 0.3
- しょうゆ 2.5　黄）片栗粉 0.2

水

18

こんだて：ごはん・牛乳／かんぴょう入り野菜スープ／かけたらクリームドリア（米粉ルウ）

栄養価：645　21.7　30

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25　緑）ホールコーン缶 10
- 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 10
- 緑）かんぴょう 1.5　黄）油 1
- 洋風ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4
- 塩 0.1　こしょう 0.02
- 赤）冷ベーコン 20　緑）小松菜 5
- 緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20
- 黄）じゃがいも 20　洋風ブイヨン 0.5
- 黄）米粉ホワイトルウ 4　赤）牛乳 15
- 赤）粉末チーズ 0.5　塩 0.01
- こしょう 0.01

木

19

こんだて：コッペパン・牛乳／サンラータン／ホイコーロー／チョコレートクリーム

栄養価：677　29.4　39

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2
- 緑）土しょうが 0.1　緑）にんじん 10
- 緑）たまねぎ 20　赤）鶏卵 25
- 黄）油 1　中華ブイヨン 1.5
- 淡口しょうゆ 4　酢 1
- 塩 0.2　こしょう 0.02
- 豆板醤 0.05
- 赤）冷豚肉 30　緑）ピーマン 3
- 緑）キャベツ 35　緑）にんにく 0.1
- 黄）油 0.5　テンメンジャン 1.5
- 黄）砂糖 0.5　しょうゆ 1
- 料理酒 1　黄）片栗粉 0.4
- 黄）チョコレートクリーム 1袋

毎月19日は食育の日

金

20

こんだて：ごはん・牛乳／のっぺい汁／きんぴらごぼう／☆焼さば／茎わかめの佃煮

栄養価：680　30.4　27

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　緑）小松菜 5
- 緑）大根 20　緑）にんじん 10
- 黄）さといも 25　赤）冷うすあげ 5
- 淡口しょうゆ 4.5　みりん 0.5
- 塩 0.01　黄）片栗粉 1
- けずりぶし 2
- 赤）冷豚肉 15　つきこんにゃく 10
- 緑）ささがきごぼう 20　緑）にんじん 10
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 2
- みりん 0.5　しょうゆ 3
- 一味唐辛子 0.01　黄）ごま油 0.2
- けずりぶし
- 赤）冷さば 1切
- 赤）茎わかめの佃煮 1袋

月

23

こんだて：勤労感謝の日

堺市は、アメリカ合衆国のバークレー市と姉妹都市です。コーンブレッドは、アメリカ合衆国の伝統的な家庭料理です。

火

24

こんだて：オリーブパン・牛乳／ﾋﾞｰﾝｽﾞｼﾁｭｰ（米粉ルウ）／☆コーンブレッド

栄養価：666　24.5　31

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 20　赤）大豆水煮 20
- 緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 50
- 黄）じゃがいも 40　黄）油 1
- ボーンストック 1　黄）米粉ハヤシルウ 10
- トマトケチャップ 5　緑）プルーンピューレ 4
- ウスターソース 0.5　塩 0.01
- こしょう 0.02
- 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 1　黄）ホットケーキミックス 15
- こしょう 0.01

姉妹都市献立

水

25

こんだて：炊き込みごはん・牛乳／呉汁／白身魚のピリッとジャン

栄養価：653　27.3　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　赤）ひきわり大豆水煮 8
- 緑）白ねぎ 2　緑）大根 20
- 緑）にんじん 10　黄）さといも 10
- 赤）冷豆腐 20　赤）豆乳 8
- 赤）赤みそ 8　赤）白みそ 3
- けずりぶし 2
- 赤）冷たら（粉付） 50　黄）油 5
- 緑）青ねぎ 3　緑）にんにく 0.3
- 緑）土しょうが 0.3　黄）砂糖 2.5
- 酢 2　しょうゆ 3
- 豆板醤 0.1

木

26

こんだて：ミルクパン・牛乳／みそラーメン／☆ゆず風味の大根ｻﾗﾀﾞ

栄養価：624　24.2　32

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）キャベツ 30　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.2
- 緑）にんじん 10　黄）冷中華麺 45
- 黄）油 1　中華ブイヨン 1.5
- 赤）赤みそ 9.5　しょうゆ 1.5
- 塩 0.01　こしょう 0.03
- 黄）ごま油 0.3
- 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 5
- 緑）大根 35　緑）にんじん 5
- 黄）砂糖 1.5　酢 1
- しょうゆ 2　緑）ゆず果汁 1

金

27

こんだて：ごはん・牛乳／すき焼き風煮／☆さつまりんご

栄養価：633　21.2　20

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉 25　糸こんにゃく 20
- 緑）はくさい 50　緑）白ねぎ 10
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40
- 赤）冷焼豆腐 30　黄）すき焼きふ 2
- 黄）油 1　黄）砂糖 3.5
- みりん 1　しょうゆ 6
- 緑）りんご 10　黄）さつまいも 35
- 黄）砂糖 2.5　黄）油 1.5

月

30

こんだて：ごはん・牛乳／しおちゃんこ汁／大豆の磯煮／☆焼さんま

栄養価：625　25.7　26

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 10
- 緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 2
- 緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15
- 黄）じゃがいも 20　中華ブイヨン 2
- みりん 0.5　塩 0.8
- けずりぶし 1
- 赤）冷豚肉 10　つきこんにゃく 10
- 赤）大豆水煮 20　緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 3　赤）乾ひじき 2
- 黄）油 0.5　黄）砂糖 2
- みりん 1　しょうゆ 3
- けずりぶし
- 赤）冷さんま 1切　料理酒 1

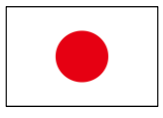
えいよう三色

（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



11月20日（金） のっぺい汁・焼さば・きんぴらごぼう・茎わかめの佃煮

11月24日は、「和食の日」です。
「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるよう願いをこめて、『いい（11月）にほんしょく（24日）』に制定されました。
『和食』はユネスコ無形文化遺産に登録されています。ごはんを主食として汁ものやおかずを食べる『一汁三菜』の食事スタイルは、理想的な栄養バランスといわれています。また、だし等の「うま味」を上手に使うことによって動物性油脂が少なく、長寿や肥満防止に役立っており、世界から注目されています。
日本の食文化である『和食』を後世につなげていきたいですね。

☆・・・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B_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	651	25.2	28	322	81	1.8	2.7	233	0.38	0.50	20	2.28	3.9
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以上