

令和2年 11月 西区 学校給食予定献立表 堺市教育委員会

月	火			水			木			金		
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
こんだて	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
メニュー	コッペパン・牛乳 カリフラワーのクリーム煮 ☆じゃがいものパジル焼き	文化の日	ごはん・牛乳 みそ汁 かぶのあんかけ ☆さばの塩焼き	ごはん・牛乳 にらたまスープ まぜたらびんば	いい歯の日 献立 6	おさつパン・牛乳 ソース・パグティ ☆れんこんサラダ ミニフィッシュ						
栄養価	649 24.9 31		622 27.1 25	612 24.7 29	650 27.1 24							
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 20 緑) カリフラワー 15 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 黄) たまねぎ 40 黄) マカロニ 5 黄) 油 1 ポーンストック 1 赤) 牛乳 20 粉) 粉末チーズ 2 黄) ポターージュの素 5 黄) ホワイトルウ 5 塩 0.1 0.02	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、10日、27日、30日 キャベツ...27日	赤) 小松菜 5 緑) えのき茸 15 黄) じゃがいも 20 赤) 冷豆腐 5 赤) 乾わかめ 0.3 赤) 赤みそ 8 赤) 白みそ 4 削りぶし 2	赤) 冷ベーコン 10 緑) にら 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 15 赤) 鶏卵 20 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 料理酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 20 緑) キャベツ 15 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 20 赤) 焼くわ 10 緑) 切干大根 5 黄) スパゲティ 20 黄) 油 1 ポーンストック 1 とんかつソース 10 ウスターソース 4 塩 0.1 0.02							
こんだて	9	10	11	12	13							
メニュー	ミニパン・牛乳 揚げパン 春雨スープ 肉だんごの甘酢煮	ごはん・牛乳 カレーうどん ☆和風サラダ	ごはん・牛乳 だんご汁 牛丼	黒糖パン・牛乳 スープ煮 ☆さんまの香草焼き	ごはん・牛乳 のせたら麻婆丼 ☆大根サラダ							
栄養価	666 23.2 36	669 23.4 26	668 24.5 28	633 24.0 37	629 25.4 25							
おかずの内容 (g)	黄) ミニパン 1個 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2	赤) 冷豚肉 20 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 赤) 焼くまぼこ 10 赤) 冷うすあげ 5 黄) 冷うどん 50 黄) 油 1.5 黄) カレールウ 13 しょうゆ 2 削りぶし 2	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) はくさい 20 緑) 大根 10 緑) にんじん 5 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 冷団子 25 淡口しょうゆ 3 黄) 塩 0.3 削りぶし 1.5	赤) 冷豚肉 10 赤) 冷ウインナー 10 緑) キャベツ 25 緑) エリンギ 25 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 50 黄) 油 1 洋風パイオン 0.8 カレー粉 0.1 淡口しょうゆ 1 塩 0.4 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 30 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 5 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 70 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 1 黄) 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 4 赤) 豆みそ 2 黄) 砂糖 1 しょうゆ 2.5 豆板醤 0.07 料理酒 1.5 ガーリック 0.05 黄) 片栗粉 1.5							
こんだて	16	17	18	19	20							
メニュー	姉妹都市 献立 クマラスープ ☆ハンバーグ 野菜ソースかけ	ごはん・牛乳 クッパ チャプチェ フルーツゼリー	ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ポテトサラダ	ミルクパン・牛乳 とんこつラーメン 長崎てんぷら	ごはん・牛乳 赤だし れんこんのきんぴら ☆鮭の塩こうじ焼き							
栄養価	663 26.3 29	641 23.3 23	658 21.8 26	690 21.4 31	613 27.5 25							
おかずの内容 (g)	緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 25 黄) じゃがいも 20 黄) さつまいも 15 黄) 冷さつまいも 0.5 黄) 油 0.5 中華パイオン 2 赤) 牛乳 30 黄) パター 1 カレー粉 0.1 塩 0.6	赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ 1 緑) しめじ 5 緑) にんじん 20 赤) たまねぎ 20 赤) 鶏卵 20 黄) 油 1 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.2 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 25 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 50 黄) 油 1 ポーンストック 1 トマトチップ 10 緑) トマトピューレ 10 黄) ハヤシルウ 13 ウスターソース 0.5 ガーリック 0.05 塩 0.01 こしょう 0.02	赤) 冷焼豚 8 緑) はくさい 30 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 緑) 緑豆もやし 10 黄) 冷中華麺 50 黄) 油 0.5 白湯スープ 8 淡口しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02	赤) 冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) れんこん 15 黄) 砂糖 1.5 黄) 油 0.5 しょうゆ 2 みりん 0.5 削りぶし 1 黄) いり白ごま 0.5							
こんだて	23	24	25	26	27							
メニュー	勤労感謝の日	ごはん・牛乳 キーマカレーライス ☆ココロサラダ	ごはん・牛乳 みそきしめん 高野豆腐の卵とじ	コッペパン・牛乳 米粉マカロニスープ ☆豚肉のマスタード焼き	ごはん・牛乳 五目汁 米粉魚フライ ソース キャベツのソテー							
栄養価		688 23.5 26	648 26.1 24	617 29.6 30	663 24.1 26							
おかずの内容 (g)		赤) 冷豚肉 30 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) ひきわり大豆水煮 10 ガーリック 0.05 赤) 油 1 ポーンストック 1 緑) りんごピューレ 5 黄) カレールウ 13 ウスターソース 1.5 しょうゆ 4 カレー粉 0.1 塩 0.5 こしょう 0.02	赤) 冷鶏肉 15 緑) はくさい 20 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 赤) 冷うすあげ 5 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷さしめん 45 赤) 赤みそ 3 赤) 豆みそ 3 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 1 削りぶし 1 みりん 1	赤) 冷豚肉 45 緑) エリンギ 5 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 15 粒入りマスタード 2.5 しょうゆ 2.5 黄) 砂糖 0.3 料理酒 0.05 カレー粉 0.02 塩 0.05 こしょう 0.01 黄) マヨネーズ 2.5	赤) 冷鶏肉 10 緑) ささぎこぼろ 5 緑) 大根 10 緑) 小松菜 5 黄) じゃがいも 20 赤) にんじん 10 赤) 赤みそ 20 赤) 冷豆腐 10 削りぶし 1.5 赤) 白みそ 4 白みそ 1							
こんだて	30	ピックアップ 世界の料理										
メニュー	黒糖きなこパン・牛乳 チキンの トマトクリームペンネ ☆小松菜サラダ しょうゆドレッシング	クッパは韓国語で「クッ」はスープ、「パブ」はごはんのことをいいます。スープとごはんを組み合わせた料理で、韓国ではスプーンでごはんをすくい、スープに浸して食べるのが一般的です。韓国は比較的乾燥した気候であるため、食事にスープは欠かせないようです。 チャプチェは、肉といろいろな野菜を細切りにし、一種類ずつ炒めて春雨と混ぜ合わせた韓国の伝統的な家庭料理です。また、結婚式や誕生日などのお祝いの席でもよく食べられています。給食では、すべての材料を一緒に味付けして仕上げています。クッパとチャプチェは17日に登場します。お楽しみに。										
栄養価	662 24.2 30											
おかずの内容 (g)	赤) 冷鶏肉 15 緑) 皮むきトマト缶 20 緑) しめじ 5 緑) にんじん 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 20 黄) 油 1 中華パイオン 1 赤) 牛乳 10 黄) ホワイトルウ 8 粉) 粉末チーズ 3 黄) 砂糖 1 塩 0.4 こしょう 0.02	主食用(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 栄養三色 黄) ・熱や力になる 赤) ・血や肉・骨を作る 緑) ・体の調子を ととのえる										

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	650	24.8	28	298	78	1.8	2.7	221	0.41	0.49	23	2.42	3.4
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