令和5年　11月　**学校給食予定献立表**　（東・美原区）　堺市教育委員会

月

こんだて

～旬の食べもの～
【さけ】

日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。
さけには、良質なたんぱく質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が豊富に含まれています。味にくせがないため、塩焼きやムニエル、鍋物などさまざまな料理に使われています。

火

11月8日は「いい歯の日」

歯を強くする食品やかみごたえのある食品を意識した献立です。
8日がいい歯の日献立です。

水

1

ミニパン・牛乳
揚げパン
中華スープ
ウインナーのトマト煮

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	601	21.1	39

おかずの内容（g）
- 黄）ミニパン 1個
- 黄）グラニュー糖 1.5
- 黄）油 4
- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷豆腐 25
- 黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.01
- 緑）ちんげん菜 10
- 緑）たまねぎ 20
- 黄）緑豆春雨 7
- 中華ブイヨン 1
- 塩 0.05
- 赤）冷ウインナー 20
- 緑）にんじん 5
- 黄）じゃがいも 25
- ウスターソース 1
- 黄）砂糖 0.1
- こしょう 0.01
- 緑）皮むきトマト缶 10
- 緑）たまねぎ 15
- 黄）油 0.3
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3
- 塩 0.05

木

2

ごはん・牛乳
おでん
☆小松菜サラダ
ドレッシング

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	611	23.4	27

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20
- 三角切こんにゃく 20
- 黄）じゃがいも 40
- 赤）冷厚揚げ 20
- しょうゆ 5
- 削りぶし 1
- 赤）うずら卵缶 20
- 緑）大根 30
- 赤）焼ちくわ 10
- 黄）砂糖 3
- みりん 1.5
- 赤）冷ベーコン 7
- 緑）キャベツ 10
- 緑）にんじん 5
- しょうゆ 2.5
- 黄）砂糖 2
- 緑）ホールコーン缶 10
- 緑）小松菜 15
- 酢 2
- 黄）ごま油 0.3

金

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

えいよう三色
（赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物
（黄）熱や力のもとになる食べ物
（緑）体の調子を整える食べ物

献立表について
・単位はg（グラム）です。
・食品の数量は中学年の量を示しています。
・（冷）は冷凍品を示しています。
・☆はオーブン献立です。

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

月

6

コッペパン・牛乳
ポトフ
☆てりやきチキンボール
ヨーグルト

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	675	30.7	31

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 10
- 緑）キャベツ 25
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 1
- こしょう 0.01
- 赤）冷ベーコン 10
- 緑）にんじん 20
- 黄）じゃがいも 50
- 中華ブイヨン 1
- 塩 0.3
- 赤）冷チキンボール 45
- 黄）砂糖 0.5
- みりん 2
- 黄）油 0.2
- 緑）たまねぎ 10
- しょうゆ 1.5
- 黄）片栗粉 0.3
- 赤）ヨーグルト(プレーン) 1個(107)

火

7

ごはん・牛乳
みそ汁
豚丼
☆焼大学いも

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	616	23.1	23

おかずの内容（g）
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）たまねぎ 20
- 赤）乾わかめ 0.3
- 赤）白みそ 3
- 緑）えのき茸 5
- 赤）冷うすあげ 3
- 赤）赤みそ 6
- 削りぶし 2
- 赤）冷豚肉(もも) 40
- 緑）土しょうが 1
- 緑）たまねぎ 40
- 黄）砂糖 2
- みりん 1
- 削りぶし
- 緑）にんじん 5
- 糸こんにゃく 15
- 黄）油 0.3
- しょうゆ 4
- 料理酒 1
- 黄）さつまいも 30
- 黄）砂糖 7
- 酢 0.1
- 黄）油 2
- しょうゆ 0.2
- 黄）いり黒ごま 0.5

水

いい歯の日献立 8

コッペパン・牛乳
じゃこと小松菜のスパゲティ
☆和風サラダ
スティックチーズ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	639	26.8	33

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10
- 緑）にんにく 0.3
- 緑）たまねぎ 25
- 赤）冷ちりめんじゃこ 1.5
- 料理酒 0.5
- こしょう 0.01
- 緑）小松菜 10
- 緑）にんじん 10
- 黄）スパゲティ 30
- しょうゆ 3
- 塩 0.01
- 黄）油 0.5
- 赤）まぐろ(油漬) 10
- 緑）キャベツ 20
- 赤）乾ひじき 0.3
- しょうゆ 1.5
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1
- 赤）大豆水煮 7
- 緑）にんじん 5
- 黄）いりすり白ごま 0.7
- 黄）砂糖 1
- 赤）スティックチーズ 1本(10)

木

9

ごはん・牛乳
豚汁
切干大根の煮物
☆鮭の塩こうじ焼き

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	573	24.7	24

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 15
- 緑）ささがきごぼう 7
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）たまねぎ 20
- 赤）白みそ 2
- つきこんにゃく 10
- 緑）にんじん 15
- 黄）じゃがいも 20
- 赤）赤みそ 7
- 削りぶし 2
- 緑）にんじん 5
- 緑）切干大根 5
- 黄）砂糖 2.5
- 削りぶし
- 赤）冷うすあげ 3
- 黄）油 0.3
- 淡口しょうゆ 3
- 赤）冷鮭(甘塩) 1切(30)
- 黄）油 0.5
- 塩こうじ 2

金

10

ごはん(増量)・牛乳
チキンカレーライス
☆豆腐サラダ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	628	21.4	26

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25
- 緑）たまねぎ 50
- 黄）油 1
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2
- 塩 0.01
- 緑）にんじん 20
- 黄）じゃがいも 40
- 黄）カレールウ 13
- ウスターソース 1
- こしょう 0.02
- 赤）冷ボンレスハム 5
- 緑）キャベツ 20
- 赤）冷豆腐 20
- 黄）砂糖 2
- 黄）ごま油 0.3
- 緑）ホールコーン缶 5
- 緑）にんじん 5
- しょうゆ 2.5
- 酢 2
- 黄）いりすり白ごま 0.5

月

13

コッペパン・牛乳
クリーム煮
☆さつまいものサラダ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	621	23.4	32

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15
- 緑）ちんげん菜 15
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）油 0.5
- 黄）ホワイトルウ 7
- 赤）粉末チーズ 2
- こしょう 0.01
- 緑）ホールコーン缶 20
- 緑）にんじん 20
- 黄）ﾏｶﾛﾆ(ｴﾙﾎﾞ) 7
- ボーンストック 1
- 赤）牛乳 20
- 塩 0.1
- 赤）冷ウインナー 10
- 緑）にんじん 5
- 黄）砂糖 1.5
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2.5
- 緑）キャベツ 10
- 黄）さつまいも 30
- しょうゆ 0.5

火

14

ごはん・牛乳
とりなんばんうどん
かき揚げ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	612	22.1	23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 25
- しょうゆ 1.5
- 緑）水菜 10
- 赤）焼かまぼこ 8
- 黄）油 0.5
- みりん 1
- 削りぶし 2
- 黄）砂糖 1
- 料理酒 1
- 緑）白ねぎ 3
- 黄）冷うどん 55
- 淡口しょうゆ 3
- だし昆布 0.5
- 赤）大豆水煮 6
- 緑）たまねぎ 7
- 黄）小麦粉 10
- 黄）油 5
- 塩 0.1
- 緑）ささがきごぼう 5
- 緑）にんじん 5
- 黄）さつまいも 12
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.2

水

15

コッペパン・牛乳
春雨スープ
☆タンドリーチキンポテト

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	572	26.5	31

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 15
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）たまねぎ 20
- 黄）緑豆春雨 10
- 中華ブイヨン 1
- 塩 0.05
- 緑）たけのこ水煮 10
- 緑）にんじん 10
- 緑）干しいたけ 0.5
- 黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.01
- 赤）冷鶏肉(もも) 40
- 赤）ヨーグルト 3
- カレー粉 0.3
- しょうゆ 1
- こしょう 0.01
- 黄）じゃがいも 40
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3
- ウスターソース 1.5
- 塩 0.1

木

16

ごはん・牛乳
さつま汁
大阪しろ菜と豚肉の炒め煮
☆さばの利休焼き

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	594	26.4	28

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）ささがきごぼう 3
- 緑）青ねぎ 2
- 黄）さつまいも 20
- 赤）赤みそ 7
- 削りぶし 2
- つきこんにゃく 10
- 緑）大根 15
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 3
- 赤）白みそ 2
- 赤）冷豚肉(もも) 10
- 緑）大阪しろ菜 20
- 黄）油 0.5
- 淡口しょうゆ 1.5
- 緑）はくさい 10
- 緑）にんじん 5
- みりん 0.5
- 削りぶし
- 赤）冷さば(甘塩) 1切(30)
- しょうゆ 0.5
- みりん 1
- 黄）いり白ごま 1
- 料理酒 1
- 黄）あたりごま 0.5

金

17

ごはん・牛乳
八宝菜
☆焼ギョーザ
毎月19日は食育の日

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	576	22.5	27

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 20
- 緑）たけのこ水煮 10
- 緑）ちんげん菜 10
- 緑）土しょうが 1
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）油 0.5
- 塩 0.3
- しょうゆ 3
- 黄）ごま油 0.5
- 赤）うずら卵缶 20
- 緑）はくさい 50
- 緑）にんにく 0.5
- 緑）にんじん 20
- 緑）干しいたけ 0.5
- 中華ブイヨン 1
- こしょう 0.01
- 黄）片栗粉 1.2
- 赤）冷ギョーザ 2個(34)

月

姉妹都市献立 20

コッペパン・牛乳
ビーンズシチュー
ツナとキャベツのソテー
☆コーンブレッド

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	634	26.9	30

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 20
- 緑）にんじん 20
- 黄）ブラウンルウ 8
- 黄）油 0.5
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5
- ウスターソース 1
- こしょう 0.01
- 赤）大豆水煮 20
- 緑）たまねぎ 40
- デミグラスソース 5
- ボーンストック 1
- 緑）ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ 10
- 塩 0.1
- 緑）まぐろ(油漬) 5
- 緑）にんじん 5
- 淡口しょうゆ 0.5
- こしょう 0.01
- 緑）キャベツ 30
- 黄）油 0.3
- 塩 0.1
- 赤）冷ベーコン 3
- 赤）とろけるチーズ 1
- 黄）砂糖 4
- こしょう 0.01
- 緑）クリームコーン缶 10
- 黄）小麦粉 15
- ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5

火

21

ごはん・牛乳
みそ汁
じゃがいものそぼろ煮
☆鰆の照り焼き

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	612	27.5	22

おかずの内容（g）
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）たまねぎ 20
- 赤）赤みそ 6
- 削りぶし 2
- 緑）えのき茸 5
- 赤）冷豆腐 20
- 赤）白みそ 3
- 緑）冷豚肉(挽肉) 20
- 緑）たまねぎ 30
- 赤）平天 10
- しょうゆ 4.5
- 黄）油 0.5
- 緑）にんじん 20
- 黄）じゃがいも 50
- 黄）砂糖 2.5
- みりん 0.5
- 削りぶし
- 赤）冷さわら(甘塩) 1切(30)
- 黄）砂糖 1.5
- 黄）片栗粉 0.3
- しょうゆ 2.5
- みりん 2

水

22

ごはん・牛乳
ちゃんぽん麺
豆かりんとう

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	634	22.8	23

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 15
- 緑）はくさい 20
- 緑）にんじん 10
- 赤）平天 7
- 白湯スープ 2
- 黄）油 0.5
- こしょう 0.01
- 緑）たけのこ水煮 10
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）たまねぎ 15
- 黄）冷中華麺 50
- 淡口しょうゆ 4
- 塩 0.1
- 赤）大豆水煮 10
- 赤）かえりちりめん 2
- 黄）片栗粉 2
- 黄）いり白ごま 0.5
- しょうゆ 0.1
- 黄）さつまいも 20
- 黄）小麦粉 2
- 黄）油 4
- 黄）砂糖 2.5

木・金

コーンブレッド

20日のコーンブレッドは、堺市と姉妹都市のパークレー市（アメリカ）の料理です。
アメリカではたくさんのとうもろこしが作られており、そのとうもろこしの粉を使った料理がコーンブレッドです。
給食ではクリームコーンを使ってコーンブレッドを作りました。

金

24

コッペパン・牛乳
マカロニスープ
☆えのきポテト
チョコレートクリーム

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	637	22.9	39

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15
- 緑）キャベツ 10
- 緑）たまねぎ 15
- 洋風ブイヨン 1.2
- 塩 0.05
- 黄）油 0.5
- 緑）ホールコーン缶 10
- 緑）にんじん 10
- 黄）ﾏｶﾛﾆ(ｼｪﾙﾙ) 7
- 淡口しょうゆ 3.5
- こしょう 0.01
- 赤）冷ベーコン 10
- 黄）じゃがいも 50
- 塩 0.1
- 緑）えのき茸 15
- 淡口しょうゆ 0.3
- こしょう 0.01
- 黄）チョコレートクリーム 1袋(15)

月

27

コッペパン・牛乳
はくさいスープ
堺のめぐみコロッケ
ミックスジャム

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	630	22.4	35

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10
- 緑）はくさい 20
- 緑）にんじん 10
- 中華ブイヨン 1
- 塩 0.05
- 黄）油 0.5
- 赤）うずら卵缶 25
- 緑）青ねぎ 2
- 黄）たまねぎ 10
- 淡口しょうゆ 4
- こしょう 0.01
- 黄）冷コロッケ(小松菜) 1個(60)
- 黄）油 6
- 黄）ミックスジャム 1袋(15)

堺市産の小松菜が入った「堺のめぐみコロッケ」が登場します。学校給食では地元でとれた食材を地元で消費する“地産地消”に取り組んでいます。

火

28

ごはん・牛乳
ちゃんこ汁
さばのしょうが煮

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	604	27.1	30

おかずの内容（g）
- 赤）冷チキンボール 25
- 緑）青ねぎ 2
- 緑）緑豆もやし 10
- 赤）赤みそ 7
- 削りぶし 2
- 緑）キャベツ 15
- 緑）にんじん 10
- 赤）冷うすあげ 3
- 赤）白みそ 2
- 赤）冷さば(甘塩) 1切(40)
- 緑）土しょうが 1
- しょうゆ 4
- 料理酒 1
- 黄）砂糖 2
- みりん 3

水

29

黒糖パン・牛乳
ナポリタンスパゲティ
☆ブロッコリーの
チーズ焼き

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	654	27.2	30

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 10
- 緑）ビーマン 3
- 緑）にんじん 10
- 黄）油 0.5
- ボーンストック 1
- ウスターソース 1.5
- こしょう 0.01
- 赤）冷ボンレスハム 5
- 緑）エリンギ 5
- 緑）たまねぎ 30
- 黄）スパゲティ 35
- ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 22
- 塩 0.1
- ガーリック 0.05
- 赤）まぐろ(油漬) 7
- 緑）たまねぎ 7
- こしょう 0.01
- 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3
- 緑）ブロッコリー 20
- 赤）とろけるチーズ 10

木

30

ごはん・牛乳
マーボー丼
☆焼シューマイ

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比
	610	27.2	25

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

金

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・・・2日、8日、27日
大阪しろ菜・・・16日
水菜・・・14日

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)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (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)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	617	24.8	29	321	80	2.5	2.7	216	0.38	0.49	20	2.21	5.1
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています