

月	火	水	木	金
<p>～旬の食べもの～ 【さけ】</p> <p>日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが回り回ります。 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。</p> 	<p>11月8日は「いい歯の日」</p> <p>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。</p> 	<p>ごはん・牛乳 せんべい汁 鶏肉と里芋のさっぱり煮</p>	<p>ミニパン・牛乳 揚げパン トックとわかめのスープ 豚肉とキャベツのうまだれ炒め</p>	<p>主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず</p>
<p>595</p> <p>25.4</p> <p>23</p> <p>637</p> <p>27.6</p> <p>39</p> <p>616</p> <p>25.9</p> <p>28</p> <p>648</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>605</p> <p>25.2</p> <p>25</p>	<p>595</p> <p>25.4</p> <p>23</p> <p>637</p> <p>27.6</p> <p>39</p> <p>616</p> <p>25.9</p> <p>28</p> <p>648</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>605</p> <p>25.2</p> <p>25</p>	<p>595</p> <p>25.4</p> <p>23</p> <p>637</p> <p>27.6</p> <p>39</p> <p>616</p> <p>25.9</p> <p>28</p> <p>648</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>605</p> <p>25.2</p> <p>25</p>	<p>595</p> <p>25.4</p> <p>23</p> <p>637</p> <p>27.6</p> <p>39</p> <p>616</p> <p>25.9</p> <p>28</p> <p>648</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>605</p> <p>25.2</p> <p>25</p>	<p>595</p> <p>25.4</p> <p>23</p> <p>637</p> <p>27.6</p> <p>39</p> <p>616</p> <p>25.9</p> <p>28</p> <p>648</p> <p>25.0</p> <p>30</p> <p>605</p> <p>25.2</p> <p>25</p>
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>
<p>6</p> <p>ごはん・牛乳 肉じゃが ☆さわらの野菜あんかけ</p>	<p>7</p> <p>コッペパン・牛乳 春雨スープ ☆豚肉のマスタード焼き 黒豆きなこクリーム</p>	<p>いい歯の日 8</p> <p>ごはん・牛乳 チャーシュー豆腐 ☆切干大豆のサラダ 小魚の佃煮</p>	<p>姉妹都市 9</p> <p>おさつパン・牛乳 ピーズシチュー キャロットソテー ☆コンブレッド</p>	<p>10</p> <p>ごはん・牛乳 みそきしめん 高野豆腐の卵とじ</p>
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>
<p>13</p> <p>ごはん・牛乳 中華コーンスープ じゃがマーボー</p>	<p>14</p> <p>コッペパン・牛乳 クリーム煮 ☆さつまスティック</p>	<p>15</p> <p>ごはん・牛乳 まごほろさいのみそ汁 さばの梅煮</p>	<p>16</p> <p>黒糖パン・牛乳 ちゃんぽん麺 長崎てんぷら</p>	<p>17</p> <p>ごはん・牛乳 肉だんごスープ ☆小松菜お好み焼き ソース ふりかけ</p>
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>
<p>20</p> <p>ごはん(増量)・牛乳 キーマカレーライス ☆ココロサラダ</p>	<p>21</p> <p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ 塚のめぐみコロッケ 三色ソテー</p>	<p>22</p> <p>ごはん・牛乳 タイビーエン ☆鶏肉のみそマヨガーリック焼き</p>	<p>コーンブレッド</p> <p>9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。</p> 	
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 黄) にんにく 20 黄) 油 1 黄) トマトチャップ 1 黄) りんごピューレ 5 黄) ウスターソース 1.5 黄) カレー粉 0.1 黄) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 黄) にんにく 20 黄) 油 1 黄) トマトチャップ 1 黄) りんごピューレ 5 黄) ウスターソース 1.5 黄) カレー粉 0.1 黄) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 黄) にんにく 20 黄) 油 1 黄) トマトチャップ 1 黄) りんごピューレ 5 黄) ウスターソース 1.5 黄) カレー粉 0.1 黄) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 黄) にんにく 20 黄) 油 1 黄) トマトチャップ 1 黄) りんごピューレ 5 黄) ウスターソース 1.5 黄) カレー粉 0.1 黄) こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.3 黄) にんにく 20 黄) 油 1 黄) トマトチャップ 1 黄) りんごピューレ 5 黄) ウスターソース 1.5 黄) カレー粉 0.1 黄) こしょう 0.02</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>
<p>27</p> <p>ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ツナとポテの マヨネーズ焼き</p>	<p>28</p> <p>コッペパン・牛乳 コンソメスープ ☆チキンスープ ミックスジャム</p>	<p>29</p> <p>ごはん・牛乳 だんご汁 赤魚のみぞれかけ</p>	<p>30</p> <p>コッペパン・牛乳 スパゲティのトマト煮 ☆まめめサラダ</p>	<p>堺のめぐみ</p> <p>堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・15日、17日、21日、24日、29日 水菜・・・22日</p> <p>「堺のめぐみコロッケ」 11月21日(火)に、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。</p>
<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>	<p>おかずの内容(8)</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) にんにく 20 黄) じゃがいも 60 黄) 砂糖 2.5 みりん 0.5</p>

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	611	24.1	29	301	75	2.1	2.6	229	0.39	0.47	19	2.29	4.9
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	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