(東・美原区) 令和元年 11月 学校給食予定献立表 堺市教育委員会 主食(ごはん・パン)・牛乳 ごはん・牛乳 給食で学ぼう堺の食と文化part2 ~泉州堺~ しんだて えいよう三色 すきやきうどん 1 大きなおかす 小さなおかず [^] 戻揚げのしょうが焼き あか きんにく けつえき ほね は(赤) 筋肉・血液・骨・歯 堺は摂津・和泉・河内の3つの国の 境目にありました。その和泉の別名が 泉州です。泉州地域は豊かな海に恵 たんぱく質 脂質エネルギー比 エネルキ 栄養値 高石市 坊市 最大津市 田屋町 た もの をつくる食べ物 HENT RESERVED 冷生肉 ҈ 堺のめぐみ 赤) ポキ肉 緑) はくさい 緑) えのき茸 緑) たまねぎ 20 系にんに 30 緑) 白ねぎ 5 緑) にんじん 20 黄) 冷うどん お まれて魚がたくさんとれました。地元ではとれた魚に混ざる小さいえびや き ねっ ちから (黄) 熱 や 力のもとになる か 10 45 堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する た 食べ物 じゃこなどを豆と煮て家庭料理にして 黄)油 0.5 黄) 砂糖 മ Q いました。小えびは炊けば炊くほど味が出て、カルシウムの量もトップクラス 畑 みりん 塩 内 おとりからた ちょうしととの (緑) 体の調子を整える 削りぶし 0.01 容 た 食べ物 です。給食では「えび豆」が29日に登 小松菜 ***7日.11日.20日.22日.27日。 赤) 冷厚揚げ(具入) 黄) 砂糖 40 緑) 土しょうが 0.5 場します。 大根・・・25日 キャヘ・ツ・・・27日 みりん 削りぶし g ★予定献立は内容を一部 1 しょうゆ 変更する場合があります ミニパン・牛乳 揚げパン わかめスープ コッペパン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 いい歯の日 ミネストローネ ☆ごぼうサラダ ハヤシライス ☆ホットサラダ すまし汁 ☆焼さばのみぞれがけ 6 振替休日 7 献立 5 6 だて タンタン春雨 8 ・レッシング 小松菜の炒め煮 アーモンド小魚 型ぬきチーズ 24.0 26.7 栄養値 6.7 29 15 赤) 冷ベーコン 1.4 23 20 緑) にんじん 赤) 冷豚肉 20 線)にんじん 50 黄)じゃがいも ボーンストック 1 黄)ハヤシルウ トマトビューレ ウスターソース 1 しょっか 塩 4 緑) 青ねき 2 緑) えのき茸 赤) 冷豚肉 さんま 赤) / 内脉内 緑) たまねぎ ボーンストック トマトケチャップ 2 様) たのさ耳 10 赤) 焼かまぼこ 20 淡口しょうゆ 0.05 だし昆布 黄) グラニュー糖 1.5 秋が旬のさんまは、脂が多い 赤) 冷豆腐 緑) にんじん 4 緑)につる (0.5 緑)セロリ 2 黄)マカロニ(ツイスト) 8 「フトケチャップ 6 30 0.3 赤) 冷鶏肉 15 緑) 青ねぎ ので好まれます。この脂には脳 を活性化するといわれる「ドコ 0.05 2 緑) にんにく ħ١ 10 緑) たまねぎ 20 赤) 乾わかめ 0.5 中華ブイヨン 0.5 緑) にんじん 0.01 赤) 冷豆腐 割りぶし. 中華ブイヨン 2 1 0.1 トマトケチャップ しょうゆ 塩 塩 ウスターソース サヘキサエン酸(DHA)」が含 40 緑) 冷大根おろし മ 0.5 黄)油 まれています。選ぶときは、腹 0.5 黄)油 淡口しょうゆ 塩 こしょう 内 0 1 しょうゆ 0.3 0.01 が太く、尾の先が黄色いものが 赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ だし昆布 容 25 こしょう 0.01 削りぶし 赤) ささみフレー 脂がのっていておいしいです 緑) ホールコーン缶 10 緑) にんじん 10 緑)ホールコーン缶 赤) 冷ベーコン 赤) 冷豚肉(挽肉) 15 緑) ちんげん菜 10 緑)ホールコ g 味」が20日に登場します。 しょうゆ 緑) 白ねき 1 緑) にんにく 10 黄) 緑豆春雨 01 緑) 小松菜 25 緑) にんじん 1 みりん ..o ff 2 黄)ごま油 0.3 緑) たまねぎ 10 2.5 黄) 砂糖 黄) マヨネーズ鳳ドレッシング 黄)砂糖 しょ**う**ゆ 塩 1.2 黄) いりすり白ごま 0.2 オイスターソー料理酒こしょう しょうゆ塩 削りぶし 1.5 にし昆布 0.5 0.0 0.01 黄)砂糖 A(°) 0.5 0.5 黄)油 0.2 黄)あたりごま 中華ブイヨン 赤) アーモンド小魚 1袋(5) 黄) ごま油 0.1 赤) 型抜き 1個(9) ミニミルクパン・牛乳 ごはん·牛乳 ごはん・牛乳 プロイン・生到 ココアパン・生到 ポトフ 豚汁 みそおでん 姉妹都市献立 スパゲティのトマト煮 ヤベツのごま酢かけ ☆コーンブレッド 揚げじゃがのそぼろかけ *†-** 12 ☆焼シューマイ ツナとキャベツのソテ-いりかけ フルーツコンホ゜ート ふりかけ 21.2 よい 冷ウインナ 7.5 2 30 緑) にんにく 607 636 703 652 栄養値 24.4 ______25 うずら卵缶 21.2 4U(赤) 冷豚肉 15 つきこんに 4U(赤) 冷うすあげ 3 線) 青ねぎ 1 線) さきがきごぼう 7 線) にんじん 1.5 線) 大根 20 赤) ロユエ 005 土・エップ | 653 | - 10 赤) 冷豚肉(挽肉) 20 緑) 土しょうが 50 緑) たまねぎ 0.3 赤) 冷豆腐 1 黄) 沙糖 黄) 短糖 20 赤) 冷豚肉 30 緑) キャベツ 10 緑) たまねぎ 0.2 赤) 冷ベーコン 10 緑) にんじん 15 黄) スパゲティ 0.5 トマトケチャップ 緑) 皮むきトマト缶 去) 冷難肉 15 赤) ⁽¹ カラインデー 25 緑) にんじん 30 黄) じゃがいも 1 塩 - 13 赤) ブァ 5卯 三角切こんにゃく 20 緑) 大根 冷さといも 30 赤) 焼ちくわ 0.5 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ バーンストック ウスターソース 30 緑) たけのこ水煮 黄) 冷さといも 35 10 赤) 冷厚揚げ 20 黄)砂糖 中華ブイヨン 70 中華ブイヨン 0.5 豆みそ 4.5 8 70 中華フィ 0.5 赤) 豆みそ 1.2 しょうゆ 0.1 料理酒 1 黄) ごま油 価 淡口しょうゆ 1 こしょう 6 黄)油 しょうゆ塩 ガーリックこしょう 淡口しょうゆ 1.5 赤) 赤み .5 がん 0.5 0.2 0.0 の 削りぶし 豆板醬 0.5 0.3 赤) まぐろ(油漬) 30 黄) じゃがいも 0.3 赤) 冷鶏肉(もも挽肉) 0.01 緑) にんじん 65 黄)油 10 緑)たまねぎ 10 黄)砂糖 赤) 冷べ-3 緑) クリームコーン缶 10 黄) 片栗粉 g 緑) キャベツ 内 赤) 冷ボンレスハム 8 緑) キャベツ 10 緑) にんじん 2 酢 2 黄) 小麦粉 15 4 ペーキングパウダー 0.5 赤) 冷シューマイ 赤) なくら(元 緑) にんじん 塩) とろけるチーズ 5 横)油 5 黄)油 cı こしょう 容 赤) とろけ 黄) 砂糖 2個(36) 緑) 小松菜 0.01 こしょう みりん しょうゆ 0.01 しょうゆ 0.5 g 3 05-770 1 黄)油 5 削りぶし 1.5 黄) いりすり白ごま 黄)砂糖黄)ごま油 料理洒 0.3 緑) 黄桃缶 15 緑) パイン10 黄) 砂糖 黄) 片栗粉 緑) りんこ ふりかけ(のりっこ) 1袋(25) ふりかけ(みりん焼) 1袋(25) コッペパン・牛乳 コーンスープ *はん・牛乳 ぱん・牛乳 黒糖パン・牛乳 ごはん・牛乳 19 21 18 20 ちゃんぽん麺 22 クカレ -☆さつまいもグラタン ひじきの甘煮 だ セルフきのこごはん 九州風かきあげ ☆切干大根と小松菜のサラダ ☆さんまのしょうが風味 ☆豆腐田楽 22.5 28 5 緑) えのき茸 20 赤) 冷豆腐 610 665 22.4 10 緑)ホール: 606 683 2.8 27 15 緑) たけのこ水煮 2 緑) はくさい 664 5 赤) 冷豚肉 25 緑) 青ねぎ 3 緑) にんじん えのき茸 20 緑) 小松菜10 緑) 大根 10 赤) 冷豚肉 20 緑) たまねぎ 緑) 青ねぎ 緑) にんじん 40 黄) じゃがいも 0.5 ボーンストック 10 黄) ふ 1 緑) クリームコー 30 淡口しょうゆ 3.5 緑) たまねぎ 緑) クリームコーン缶 25 緑) にんじん 20 黄)油 20 菱)油 2 淡I 0.1 こし 6 赤) 白みそ 2 10 緑) たまねぎ 7 黄) 冷中華麺 2 淡口しょう 15 黄)油 50 黄)カレールウ 4 緑) りんごピューレ お 赤)鶏卵 0.5 赤) 赤みそ 0.5 ホーンストラントマトケチャッフ ウスターソース 塩 0.05 黄) 片栗粉 中華ブイヨン塩 が 淡口しょうゆ こしょう 赤) 平天 白湯ス-削りぶし だし昆布 淡口しょうゆ 0.0 0.5 黄) 片栗粉 赤) 冷鶏肉 10 緑) にんじん 黄)油 しょうゆこしょう 0.5 0.5 塩 0.1 0.5 0.1 Ó 7 赤) 冷ベーコン 10 緑) たまねぎ 2 赤) 牛乳 1 黄) ボロ 赤)冷鶏肉(もも挽肉) 20 緑)たけのこ水煮 赤) 焼ちくわ 黄) 油 みりん 5 赤) 乾ひじき 0.3 黄) 砂糖 1 しょうゆ こしょう 緑) ささがきごぼう つきこんにゃく 5 緑) しめじ 15 黄) さつまいも 10 緑) しめじ 10 赤) 焼ちくわ 容 緑) ささがきごぼう 3 緑) たまねぎ 緑) にんじん しようゆ ペーキングパウダー 5 緑) にんじん 4 黄) 砂糖 10 黄)砂糖 4 赤) とろけるチーズ 10 削りぶし 緑) にんじん 1.5 緑) 小松菜 料理酒 削りぶし だし昆布 黄) さつまいも 黄) 小麦粉 黄) 砂糖 15 10 0.2 緑) 切干大根 0.5 しょうゆ g 緑) 干しいたけ 黄) ホワイトソース 15 こしょう 赤) 冷さんま(甘塩・開き) しょうゆ 料理酒 1切(30 黄) ミックスジャム 黄)油 しょうゆ 黄) マヨネーズ風ドレッシング 「.5 pr 2 黄) あたりごま 0.3 黄)砂糖 0.5 2.5 0.05 みりん 0.5 0.5 料理洒 黄)油 赤) 冷豆腐ステーキ 削りぶし 1個(40) 緑) 土しょうが **68**19 黄)砂糖 黄)いり白ごま 赤みそ みりん 食育の日 0.5 削りぶし コッペパン・牛乳 ごはん・牛乳 ごはん・牛乳 はくさいスープ かれいフライ 炊き込みごはん・牛乳 200 さつま汁 きのこのクリームシチュー 25 とりなんばんうどん 26 27 28 29 ☆てりやきハンバーク だ えび豆 ☆ガーリックポテト キャベツと小松菜の炒め煮 添え野菜 ☆焼きとり て ソース 28.5 21.9 27.7 26.7 栄養価 20.0 | 29 20 縁) エリンギ 7 縁) にんじん 40 黄) マカロニ(エルボ) 0.5 ボーンストック 8 赤) 牛乳 2 塩 20 黄) じゃがいも 5 赤) 乾わかめ 6 赤) 白みそ 25 黄) 砂糖 1.5 料理酒 7 赤) 焼かまぼこ 10 赤) うずら卵缶 20 緑) 青ねぎ 10 緑) たまねぎ 4 中華ブイヨン r) 冷豚肉 15 つきこんにゃく 3 緑) 大根 2 黄) さつまいも 10 赤) 赤みそ 5 赤) 冷鶏肉 15 緑) しめじ 20 緑) たまねぎ 7 黄) 油 赤) 冷鶏肉(もも) 赤) 冷鴨肉 緑) たまねる 20 0.3 1 (20) ボリカ病内(でも) しょうゆ 6 (緑) 白ねぎ 1 (黄) 冷うどん 20 淡口しょうゆ 1 緑) はくさい 10 緑) にんじん 0.5 黄) 緑豆春雨 が) があら 緑) ささがきごぼう 緑) 青ねぎ 2 緑) えのき茸10 赤) 赤みそ 4 中華 4 塩 0.01 黄)油 削りぶし 40 黄)油 7 黄) 油 2 黄) ホワイトルウ 2 赤) 粉末チーズ こしょう みりん 赤) 冷うすあげ 3赤)白みそ 淡口しょうゆ こしょう 削りぶし だし昆布 赤) 大豆(乾) 0.5 _O 赤) たんじん 赤) 干しえび 10 赤) 焼ちくわ 0.01 1個(50) 赤) 冷チキンハンバーグ 1個(60) 赤) 冷ベーコン 10 緑) キャベツ 20 赤) 冷かれいフライ 内 しょうゆ 料理酒 0.5 赤) 冷ウインナ 黄)油 緑) キャベツ こしょう 10 緑) にんにく 容 緑) たまねぎ 10 黄)砂糖 0.2 緑) 小松菜 10 緑) にんじん 黄)砂糖 1.5 0.5 しょうゆ 緑) えのき茸 0.5 が) ポッキンデー 2 黄) じゃがいも 0.3 黄) 砂糖 塩 0.2 しょうゆ 1.5 黄) 砂糖 みりん だし昆布 1.5 みりん 3 黄)油 60 黄)油 0.2 し。 25 緑) にんじん)畑 しょうゆ こしょう 0.3 0.3 赤) 冷鶏肉(もも) 50 0.1 0.01 黄)油 g 削りぶし 0.01 緑) 白ねぎ 黄) 片栗粉 0 赤) ヨーグルト(プレ 0.1 0.0 こしょう 10 1個(80) 黄) 砂糖 しょうゆ 黄) 片栗粉 ウスターソース 2 みりん料理酒 とんかつソース 0.5 3-916 d 削りぶし 0.3 ☆・・・オーブン献立 エネルキ たんぱく質 脂質エネルギー比 カルシウム マク゛ネシウム 亜鉛 ビタミンA ピタミンB。 ピダミンC 食塩相当量 食物繊維 紩 栄養価 (kcal) (%) (mg) (mg) (mg) (μgRAE) (g) (g) (g) (mg) (mg) (mg) (mg) 11月平均 28 0.42 0.49 文部科学省基準 650 200 0.40 0.40 2.00未満