目の愛護デー 【10月9日(木) 目の愛護デー献立】

10月10日は目の受護デーです。全国で目の大切さを呼びかけるための運動が行われて います。目の粘膜を健康に保っことを助ける成分として、アントシアニンやビタミンAがあり ます。アントシアニンは、ブルーペリーやなすなどに多く含まれ、ビタミンAは、かぼちゃやに んじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。



きたで、万博!

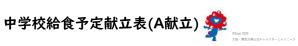
大阪・関西万博には、連日、世界中からたくさんの人が集まっています。給食では、期間中、世界の国への料理や食文化を紹介します。
[10月20日(月) サモア] サモアはニュージーランドの北にある島国です。タロイモ、ココナッツ、バナナ、魚介、豚肉、鶏肉などの食材がよく食べられています。近年では米や小麦粉で作った麺、春雨もよく食べられます。「ウム」という伝統的な調理法が有名で、日曜日やお祝いの日には欠かせない料理です。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を 使用する予定です。 10月は小松菜です。



В	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		7 0 11.	エネルギー たんぱく <u>「</u>	
			Ⅰ群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品	その他	脂質	
	ご飯		71_303	T Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z			精白米	2 (202		804 kcc	
	焼きさんま		さんま					油	料理酒,淡口しょうゆ	30.9 g	
水	切干大根の煮物	0	うすあげ		にんじん	干しいたけ,切干大根	砂糖	油	しょうゆ,みりん,削りぶし	26.6 g	
	さつま汁	_	鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,大根	さつまいも		(だし用) つきこんにゃく,削りぶし(だ		
	コッペパン						コッペパン		し用)	751 kc	
	鶏肉とキャベツのガーリック	┦ ╵	鶏肉		にんじん	キャベツ,白ねぎ,にんに		オリーブ油	コンソメ,料理酒,塩,こしょ	-	
2 木	炒め	0		粉寒天	-	く 黄桃,パイン,オレンジ	砂糖		う,一味唐辛子	34.0 g	
-11-	フルーツコンポート(冷)		豚肉,液卵	111/4/	パセリ,にんじん	ジュース		油	ナタデココ	26.7 g	
	コーンと卵の中華スープ		BOVE TO		7 - 2 7,12,00,0	// H= /,/ca4ac		, m	中華だし,淡口しょうゆ,塩		
	ご飯 		ner de		1-1101	1-11-11-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-	精白米	\\ \tag{\frac{1}{2}}	1-1-4	878 kc	
3	ポークカレーライス	0	豚肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	ンフリー)	トマトケチャップ,ウスターソ ース,カレー粉,塩,こしょう	28.5 g	
金	●コロッケ						コロッケ	油		26.4 g	
	豆とひじきのサラダ (冷)		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆, たまねぎ		油	酢,しょうゆ,和がらし		
	ご飯						精白米			768 kc	
6	ハンバーグのきのこソース	0	ハンバーグ		皮むきトマト	エリンギ,しめじ,たまね ぎ	砂糖	油,ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー)	トマトケチャップ,赤ワイン, ウスターソース	31.0 g	
月	じゃがいものうま煮		豚肉			たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ,だし昆布,削りぶし (だし用)	16.9 g	
	月見だんご汁	_	鶏肉		青ねぎ,にんじん	大根	団子		淡口しょうゆ,みりん,塩,だ し昆布,削りぶし(だし用)		
	ご飯						精白米		し色布,削りふじ(たじ用)	777 kc	
_	●チキンカツ		チキンカツ					油		26.9 g	
7 火	卯の花	0	焼ちくわ,おから		青ねぎ,にんじん		砂糖	油	つきこんにゃく、みりん、淡口	23.9 g	
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	キャベツ,しめじ,たまね			しょうゆ,削りぶし(だし用)削りぶし(だし用)		
	ご飯					ぎ,大根	精白米		11 / 10 / (/ () / ()	768 kc	
	おでん	0	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ,			大根	じゃがいも,砂糖		三角切こんにゃく、みりん、	35.9 g	
8 水	焼きししゃも			厚揚げ	ししゃも					しょうゆ,削りぶし(だし用)	-
			ハム		小松菜,にんじん	緑豆もやし	砂糖		1 . 3 . 4 5 . 4 2 2 1	22.6 g	
	小松菜のからしあえ(冷)				1		コッペパン		しょうゆ,和がらし	011.1	
_			鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん,かぼちゃ	クリームコーン,たまねぎ		油,ホワイトルウ(アレル		811 kc	
9 木	かぼちゃのシチュー		ウインナー	,		たまねぎ	砂糖	ゲンフリー) 油	コンソメ,塩,こしょう トマトケチャップ,ウスターソ	31.0 g	
目の愛護デー	ウインナーのケチャップ煮 	0							-Z	31.2 g	
献立	野菜サラダ(冷)		ハム		小松菜,にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢,しょうゆ		
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム				
	ご飯	0						精白米			766 kc
10	鮭ののりマヨ焼き		鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	淡口しょうゆ	38.3 g	
金	豚肉入り野菜炒め		豚肉		ピーマン,にんじん	キャベツ,にんにく,緑豆 もやし		油		23.3 g	
	みそ汁		赤みそ,白みそ		にんじん	ささがきごぼう,たまね ぎ	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶし(だ し用)		
	ご飯						精白米			790 kc	
	肉じゃが	İ	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みり ん,削りぶし(だし用)	33.0 g	
14 火	厚揚げのしょうが焼	0	厚揚げ		1	土しょうが	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶ	20.7 g	
	切干大根とツナのサラダ	1	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	ホールコーン,切干大根	砂糖	油	し(だし用)	1	
	(冷)				1		精白米		しょうゆ,酢		
	ご飯	1	いわし粉付				砂糖,片栗粉	油		828 kc	
15	●いわしのかば焼風		牛肉		にんじん	白ねぎ			みりん,しょうゆ ねじりこんにゃく,しょうゆ,	32.9 g	
水	いも煮		T-104		- NON	E 144 C	さといも,砂糖	油	みりん,料理酒,削りぶし(だ	26.6 g	
	豚汁	1	豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,たまね	1		し用) 削りぶし(だし用)	†	
	ご飯	- 0			+	ぎ,大根	精白米			827 kc	
	●肉団子の甘酢あんかけ		ミートボール		ピーマン,にんじん	たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	酢,しょうゆ	29.2 g	
16 木	かぽちゃのうま煮				かぼちゃ		砂糖		みりん,しょうゆ,削りぶし	27.0 g	
			鶏肉,うすあげ,豆腐,赤		青ねぎ,にんじん	えのき茸,たまねぎ			(だし用)		
	みそ汁		みそ,白みそ				精白米		削りぶし(だし用)		
	ご飯	1	豚肉		にら,にんじん	たまねぎ,にんにく,土	砂糖	油,ごま油	上	822 kc	
			I PO PO	I	についたんしん		¥2 付信	川、こる川	中華だし、コチジャン、料理	32.1 g	
17	プルコギ					しょうが,りんごピューレ			酒,しょうゆ,塩,こしょう		
I 7 金 每月19日は	プルコギ ●長崎天ぷら	0				しょうが、りんごビューレ	じゃがいも,小麦粉,米 粉,砂糖	油	酒,しょうゆ,湿,こしょう 塩,料理酒,しょうゆ,ベーキ ングパウダー	24.8 g	



令和7年	1013									教育委員会	
日	献立	牛乳		本を作る	主に体の記	調子を整える	主にエネ	ルギーになる	- その他	エネルギー たんぱく質	
			1群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品		脂質	
	ご飯						精白米			788 kcal	
20 月	カレモア		鶏肉		にんじん,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ		油,カレールウ(アレルゲ ンフリー)	1 +100,000 1.7,100	30.9 g	
万博献立	●白身魚フライ	0	白身魚フライ					油	粉,クミン,塩,こしょう	21.6 g	
〈サモア〉	サパスイ		豚肉		にら	土しょうが、たまねぎ、干	緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、		
	ご飯	+				しいたけ	精白米		淡口しょうゆ,塩,こしょう	858 kcal	
	タッカルビ		鶏肉		にら,にんじん	キャベツ,にんにく,土	砂糖	油,ごま油	みりん、しょうゆ、コチジャン	36.2 g	
21 火	焼きシューマイ	0	シューマイ			しょうが,たまねぎ			σηκ, σε ηφ, <u>1</u> η στο	25.6 g	
	トック		豚肉,液卵		青ねぎ,にんじん	たまねぎ,干しいたけ	トック,片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,	25.0 g	
	ご飯						精白米		こしょう	B/E hand	
		-	豚肉,豆腐		春菊,にんじん	はくさい,白ねぎ,たまね		油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理	765 kcal	
22 水	すき焼き	0	焼ちくわ	あおさ粉		*	片栗粉	油	酒	30.5 g	
1	●ちくわの磯辺揚げ		まぐろ油漬,粉かつお	2765 C 111	にんじん	大根	砂糖	油	塩	20.2 g	
	だいこんサラダ (冷)					1	コッペパン	-	しょうゆ,酢	5(4.1.1.	
	コッペパン クリームシチュー		鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	クリームコーン,たまねぎ	じゃがいも	油,ホワイトルウ(アレル	->/ #= -1	764 kcal	
23 木	●サーモンフライ	0	サーモンフライ	1		,,,,,,	-	ゲンフリー) 油	コンソメ,塩,こしょう	34.8 g 27.3 g	
	イタリアンサラダ(冷)	-	ハム		にんじん,トマトピューレ	キャベツ,にんにく,たま	砂糖	油	作取っしる	27.3 g	
	ご飯	┿				ねぎ	精白米		塩,酢,こしょう	751 kcal	
	焼きとり	0	鶏肉			白ねぎ	砂糖,片栗粉		塩,こしょう,しょうゆ,みりん	29.9 g	
24 金	ポテトサラダ (冷)		114		にんじん	きゅうり	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシン	酢	22.2 g	
	五目汁		うすあげ,豆腐,みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,キャベツ		グ(アレルゲンフリー)	町 つきこんにゃく,削りぶし(だ		
	ご飯			1		1	精白米		し用)	832 kcal	
	照り焼きミートボール	0	ミートボール			しめじ,たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,みりん	33.1 g	
27	豚肉とじゃがいもの炒め物		豚肉		ピーマン,にんじん		じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ	23.3 g	
月	コンソメスープ		フランクフルト		にんじん	ホールコーン,キャベツ,		油	コンソメ,塩,こしょう	25.5 9	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)		たまねぎ			コンファ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1	
	ご飯	0					精白米			804 kcal	
28	●ヤンニョムチキン		鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン,料理酒,みりん,オイスターソース,トマトケ	27.7 g	
火	ほうれん草ナムル(冷)	1			ほうれん草,にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油,白ごま	チャップ 淡口しょうゆ,塩	27.5 g	
	中華スープ		ベーコン,豆腐		にら,にんじん	たまねぎ,干しいたけ		油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,	1	
	ご飯	0					精白米		こしょう	826 kcal	
	豚肉の甘辛煮		豚肉		にんじん	ささがきごぼう,白ねぎ,	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みり	41.5 g	
29 水	さばのみそ煮		さば,赤みそ,白みそ			土しょうが,たまねぎ	砂糖		みりん,料理酒	25.6 g	
	かきたま汁		液卵		青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	片栗粉		淡口しょうゆ,塩,だし昆布, 削りぶし(だし用)	1	
	ご飯	0					精白米			780 kcal	
30	タンドリーチキンポテト			鶏肉	クリーム(乳脂肪)			じゃがいも		カレー粉,トマトケチャップ, ウスターソース,しょうゆ,塩, こしょう	34.0 g
木	キャベツのソテー		豚肉		にんじん	キャベツ		油	淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.2 g	
	ビーフンスープ		ささみフレーク		青ねぎ,にんじん	土しょうが,たまねぎ,緑 豆もやし,干しいたけ	ビーフン	油	中華だし,淡口しょうゆ,塩, こしょう		
	ご飯						精白米			808 kcal	
31	厚揚げとキャベツのみそ炒め		豚肉,厚揚げ,赤みそ		にんじん	キャベツ,にんにく,土 しょうが,たまねぎ,干し いたけ	砂糖,片栗粉	油	中華だし,塩,こしょう,しょう ゆ,料理酒,豆板醤	30.5 g	
金	●春巻	0	春巻					油		25.0 g	
ſ	もずくスープ		鶏肉,焼かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ水煮,たまねぎ			中華だし,淡口しょうゆ,塩, こしょう,削りぶし(だし用)		

●は揚げ物料理です。 (冷)は冷たい和え物料理です。 栄養価は「日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)」に基づき算出しています。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、 5期分が11月25日(火)、6期分が12月25日(木) です。



←学校給食のレシピを 紹介しています。 こちらからご覧ください。

<u>きたで、万博!</u>

目の愛護デー 【10月9日(木) 目の愛護デー献立】



10月10日は目の受護デーです。全国で目の大切さを呼びかけるための運動が行われています。目の粘膜を健康に保つことを助ける成分として、アントシアニンやビグミンAがあります。アントシアニンは、ブルーベリーやなすなどに多く含まれ、ビグミンAは、かぼちゃやにんじん、ほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれています。

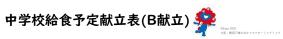
大阪・関西庁には、建日、世界中からたくさんの人が集まっています。給食では、期間中、世界の国々の料理や食文化を紹介します。 [10月27日(月) サモア] サモアはニュージーランドの北にある島国です。タロイモ、ココナッツ、パナナ、魚介、豚肉、鶏肉などの食材がよく食べられています。近年では米や小麦粉で作った麺、春雨もよく食べられます。「ウム」という伝統的な調理法が有名で、日曜日やお祝いの日には欠かせない料理です。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を 使用する予定です。 10月は小松菜です。



日	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			エネルギー たんぱく質													
			群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品	その他	脂質													
	ご飯						精白米			806 kca													
1	肉豆腐		豚肉,豆腐		にんじん	白ねぎ,干しいたけ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理 酒	29.7 g													
水	●大学いも	- 0					さつまいも,砂糖	油,黒ごま	みりん,しょうゆ	22.l g													
	いそのサラダ(冷)		かつお油漬	わかめ		キャベツ,たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ														
	ご飯						精白米			760 kcc													
2	豚肉のバーベキューソース		豚肉		かぼちゃ	うが,にんにく,りんご	砂糖,片栗粉	油	塩,こしょう,しょうゆ,みりん, 料理酒	30.9 g													
木	ジャーマンポテト	0	ベーコン			ピューレ たまねぎ	じゃがいも	油	塩,こしょう	20.9 g													
	コンソメスープ		7/4		にんじん	ホールコーン,キャベツ,		油	コンソメ,塩,こしょう														
	ご飯					たまねぎ	精白米			768 kc													
	ハンバーグのきのこソース		ハンバーグ		皮むきトマト	エリンギ,しめじ,たまね	砂糖	油,ハヤシルウ(アレルゲ ンフリー)	トマトケチャップ,赤ワイン,ウ	31.0 g													
3 金	じゃがいものうま煮	0	豚肉			たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	スターソース しょうゆ,だし昆布,削りぶし	16.9 g													
			鶏肉		青ねぎ,にんじん	大根	団子		(だし用) 淡口しょうゆ,みりん,塩,だし	10.7 9													
	月見だんご汁						精白米		昆布,削りぶし(だし用)														
	ご飯		豚肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	付け木	油,カレールウ(アレルゲ	L-144	878 kca													
6	ポークカレーライス		na-va		LKUK	100001,700100		ンフリー)	トマトケチャップ,ウスターソ ース,カレー粉,塩,こしょう	28.5 g													
月	●コロッケ		+ 6 a 11 st 1 = 1, tt				コロッケ	油		26.4 g													
	豆とひじきのサラダ(冷)		まぐろ油漬,大豆水煮	ひじき	にんじん	ホールコーン,むき枝豆, たまねぎ	砂糖	油	酢,しょうゆ,和がらし														
	ご飯						精白米			790 kca													
7	肉じゃが		豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みり ん,削りぶし(だし用)	33.0 g													
火	厚揚げのしょうが焼	0	厚揚げ			土しょうが	砂糖		淡口しょうゆ,みりん,削りぶ し(だし用)	20.7 g													
	切干大根とツナのサラダ		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	ホールコーン,切干大根	砂糖	油	しょうゆ,酢														
	(冷) ご飯						精白米		04 7 · 7 ; Br	828 kcc													
	●いわしのかば焼風	0	いわし粉付				砂糖,片栗粉	油	みりん、しょうゆ	32.9 g													
8			牛肉		にんじん	白ねぎ	さといも,砂糖	油	ねじりこんにゃく,しょうゆ,み														
水	いも煮								りん,料理酒,削りぶし(だし 用)	26.6 g													
	豚汁		豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,たまね ぎ,大根			削りぶし(だし用)														
9	ご飯						精白米			827 kca													
木	●肉団子の甘酢あんかけ	0]_]_		_				ミートボール		ピーマン,にんじん	たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	酢,しょうゆ	29.2 g
目の愛護デー 献立	かぼちゃのうま煮					かぼちゃ		砂糖		みりん,しょうゆ,削りぶし(だ し用)	27.0 g												
MAJE	みそ汁		鶏肉,うすあげ,豆腐,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	えのき茸,たまねぎ			削りぶし(だし用)														
	ご飯		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				精白米			822 kca													
	プルコギ		豚肉		にら,にんじん	たまねぎ、にんにく、土しょ	砂糖	油,ごま油	中華だし,コチジャン,料理	32.1 g													
10 金		0				うが,りんごピューレ	じゃがいも,小麦粉,米	油	酒,しょうゆ,塩,こしょう 塩,料理酒,しょうゆ,ベーキ	-													
_	●長崎天ぷら		鶏肉	わかめ	青ねぎ,にんじん	ホールコーン,たまねぎ	粉,砂糖	油	ングパウダー	24.8 g													
	わかめスープ		知內	474°&)	Has, Cook	ホールコーン,たまねさ		78	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こ しょう														
	ご飯						精白米			777 kca													
14	●チキンカツ		チキンカツ		± 1. № / 1. /		-1.14	油		26.9 g													
火	卵の花		焼ちくわ,おから		青ねぎ,にんじん		砂糖	油	つきこんにゃく,みりん,淡口 しょうゆ,削りぶし(だし用)	23.9 g													
	野菜たっぷりみそ汁		赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	キャベツ,しめじ,たまね ぎ,大根			削りぶし(だし用)														
	ご飯						精白米			768 kca													
15	おでん	ĺ	鶏肉,うずら卵,焼ちくわ, 厚揚げ			大根	じゃがいも,砂糖		三角切こんにゃく,みりん, しょうゆ,削りぶし(だし用)	35.9 g													
水	焼きししゃも	0		ししゃも					しょ プチータ ,刑りふし(たし用)	22.6 g													
	小松菜のからしあえ(冷)		<i>γ</i> Δ		小松菜,にんじん	緑豆もやし	砂糖		しょうゆ,和がらし	1													
	コッペパン						コッペパン	1		811 kca													
	かぼちゃのシチュー	ĺ	鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん,かぼちゃ	クリームコーン,たまねぎ	じゃがいも	油,ホワイトルウ (アレル ゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	31.0 g													
16 木	ウインナーのケチャップ煮	0	ウインナー			たまねぎ	砂糖	油	トマトケチャップ,ウスターソ	31.2 g													
ጥ	野菜サラダ(冷)		ハム		小松菜,にんじん	キャベツ	砂糖	油	ース 酢,しょうゆ														
	ブルーベリージャム						ブルーベリージャム			1													
	ご飯						精白米			766 kcc													
	鮭ののりマヨ焼き	l	鮭	あおさ粉				マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	淡口しょうゆ	38.3 g													
17 金	豚肉入り野菜炒め	0	豚肉		ピーマン,にんじん	キャベツ,にんにく,緑豆		か(アレルテンプリー)		23.3 g													
毎月19日は	ιτ∙内へソギ米炒α)	1	赤みそ,白みそ		にんじん	もやし ささがきごぼう,たまねぎ			塩,淡口しょうゆ,こしょう つきこんにゃく,削りぶし(だ	23.3 g													



令和7年	IU月								<u>堺市</u> ┃	教育委員会		
B	献立	4	主に	体を作る	主に体の記	哥子を整える	主にエネルギーになる			エネルギー たんぱく質		
		乳	群 魚、肉、卵、大豆、 大豆製品	2群 牛乳、乳製品、 海藻、小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜、果物	5群 穀類、いも類、 砂糖類	6群 油脂、脂肪の 多い食品	その他	脂質		
	ご飯						精白米			832 kcal		
	照り焼きミートボール		ミートボール			しめじ,たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,みりん	33.1 g		
20 月	豚肉とじゃがいもの炒め物	0	豚肉		ピーマン,にんじん		じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ	23.3 g		
,,	コンソメスープ		フランクフルト		にんじん	ホールコーン,キャベツ, たまねぎ		油	コンソメ,塩,こしょう			
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)								
	ご飯	T					精白米			804 kcal		
21	●ヤンニョムチキン	0	鶏から揚げ			にんにく		油	コチジャン,料理酒,みりん, オイスターソース,トマトケ チャップ	27.7 g		
火	ほうれん草ナムル(冷)				ほうれん草,にんじん	緑豆もやし	砂糖	ごま油,白ごま	淡口しょうゆ,塩	27.5 g		
	中華スープ		ベーコン,豆腐		にら,にんじん	たまねぎ,干しいたけ		油	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こしょう			
	ご飯						精白米			826 kcal		
	豚肉の甘辛煮		豚肉		にんじん	ささがきごぼう,白ねぎ, 土しょうが,たまねぎ	砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,みりん	41.5 g		
22 水	さばのみそ煮	0	さば,赤みそ,白みそ			104 /0.,/2448	砂糖		みりん,料理酒	25.6 g		
	かきたま汁		液卵		青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	片栗粉		淡口しょうゆ,塩,だし昆布,			
	ご飯						精白米		削りぶし(だし用)	780 kcal		
23	タンドリーチキンポテト		鶏肉	クリーム(乳脂肪)			じゃがいも		カレー粉,トマトケチャップ,ウ スターソース,しょうゆ,塩,こ			
木	キャベツのソテー	0	豚肉		にんじん	キャベツ		油	しょう 淡口しょうゆ,塩,こしょう	23.2 g		
			ささみフレーク		青ねぎ,にんじん	土しょうが,たまねぎ,緑	ピーフン	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こ			
	ビーフンスープ	\perp				豆もやし,干しいたけ	精白米		しょう			
	ご飯	b	豚肉,厚揚げ,赤みそ		にんじん	キャベツ,にんにく,土しょ		油		808 kcal		
24	厚揚げとキャベツのみそ炒め		かいがったっかい、かい		I NOW	うが,たまねぎ,干しいた け	15個,月末初	/44	中華だし,塩,こしょう,しょう ゆ,料理酒,豆板醬	30.5 g		
金	●春巻		春巻			,		油		25.0 g		
	もずくスープ		鶏肉,焼かまぼこ	もずく	にんじん	たけのこ水煮,たまねぎ			中華だし,淡口しょうゆ,塩,こ しょう,削りぶし(だし用)			
	ご飯	0						精白米		02),H1 / 15 (/ 2 0 H)	788 kcal	
27 月	カレモア			鶏肉		にんじん,赤ピーマン	にんにく,たまねぎ		油,カレールウ(アレルゲ ンフリー)	中華だし、しょうゆ、カレー粉、	30.9 g	
万博献立	●白身魚フライ		白身魚フライ					油	クミン,塩,こしょう	21.6 g		
〈サモア〉	サパスイ		豚肉		16	土しょうが,たまねぎ,干し	, 緑豆春雨	油	中華だし、オイスターソース、	,		
						いたけ	精白米		淡口しょうゆ,塩,こしょう			
	ご飯	0	鶏肉		にら、にんじん	キャベツ,にんにく,土しょ		油,ごま油		858 kcal		
28 火	タッカルビ		0	0			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	うが,たまねぎ		1	みりん,しょうゆ,コチジャン	36.2 g
^	焼きシューマイ				Ĭ]	シューマイ 豚肉,液卵		青ねぎ,にんじん	たまねぎ,干しいたけ	トック、片栗粉	油
	トック		184 PG , 185 PF		育ねき、にんじん	7:343: , + 00 7:1)		/H	中華だし,淡口しょうゆ,塩,こ しょう			
	ご飯						精白米			765 kcal		
29	すき焼き	0	豚肉,豆腐		春菊,にんじん	はくさい,白ねぎ,たまね ぎ	ふ,砂糖	油	糸こんにゃく,しょうゆ,料理 酒	30.5 g		
水	●ちくわの磯辺揚げ	Ĭ	焼ちくわ	あおさ粉			片栗粉	油	塩	20.2 g		
	だいこんサラダ (冷)	1	まぐろ油漬,粉かつお		にんじん	大根	砂糖	油	しょうゆ,酢			
	コッペパン	0					コッペパン			764 kcal		
30	クリームシチュー		鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	クリームコーン,たまねぎ	じゃがいも	油,ホワイトルウ(アレル ゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう	34.8 g		
木	●サーモンフライ		サーモンフライ					油		27.3 g		
	イタリアンサラダ (冷)		ハム		にんじん,トマトピューレ	キャベツ,にんにく,たま ねぎ	砂糖	油	塩,酢,こしょう			
	ご飯					-	精白米			751 kca		
21	焼きとり	1	鶏肉			白ねぎ	砂糖,片栗粉		塩,こしょう,しょうゆ,みりん	29.9 g		
3 I 金	ポテトサラダ (冷)	0	// 4		にんじん	きゅうり	じゃがいも,砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	酢	22.2 g		
	五目汁	1	うすあげ,豆腐,みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,キャベツ			つきこんにゃく,削りぶし(だ し用)			

●は揚げ物料理です。 (冷)は冷たい和え物料理です。 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。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります。

令和7年度学校給食費の口座振替は、 5期分が11月25日(火)、6期分が12月25日(木) です。



「子校結長のレンこと 紹介しています。 こちらからご覧ください。