中学校給食予定献立表(A献立)



令和7年 | | 月

堺市教育委員会

【いい歯の日献立7日(金)】

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の 日献立として、歯ごたえのある「ひじきと切 干大根の煮物」と「小魚の佃煮」を取り入れ ました。

ひじきや切干大根は、歯を 丈夫にするカルシウムを多く 含む食品です。



きたで、万博!

先月、大阪・関西万博が終了しました。 世界各国からたくさんの人々が来られ、とても盛り上がりましたね。 引き続き給食では、万博参加国の料理を紹介します。



【トルコ 20日(木)】

トルコは、ヨーロッパとアジアの間に位置し、東西の食文化の影響を受けています。トルコ料理は世界三大料理のIつで、肉・魚・野菜・乳製品などをバ ランスよく使用し、オリーブオイル・スパイス・ハーブなどを調味料としてよく 使うのが特徴です。

さかいの日

【堺のめぐみコロッケ 25日(火)】 堺市は小松菜の生産が盛んで、「堺のめぐみ コロッケ」は、堺市でとれた小松菜を使って 作られています。



堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 11月は小松菜、はくさいです。



目	献立	4			主に体の	調子を整える 	主にエネル	その他	Iネルギー たんぱくタ		
		乳	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	-(V)TE	脂質	
	ご飯	0					精白米			795 k	
4	焼きギョーザ		ギョーザ							29.3 g	
火	麻婆キャベツ春雨		豚挽肉		青ねぎ	キャベツ,土しょうが,に んにく	緑豆春雨,砂糖	油,ごま油	中華だし,しょうゆ,料 理酒,酢,豆板醤	22.6 g	
	中華スープ		チキンボール		にら,にんじん	土しょうが,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	0					精白米			785 k	
5	ビビンバ		豚肉		ほうれん草,にんじん	にんにく,緑豆もやし,白 菜キムチ,切干大根	砂糖	油,すり白ごま,ごま油	しょうゆ,中華だし,コ チジャン	33.4 g	
水	かぼちゃのサラダ (冷)		ハム		かぼちゃ	きゅうり,ホールコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー)	酢	23.7 g	
	卵スープ		鶏肉,液卵		青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょう ゆ,塩,こしょう		
	コッペパン						コッペパン			784 k	
6	きのこシチュー		鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	しいたけ,エリンギ,しめ じ,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	34.6 g	
木	●ますフライ	0	ますフライ			0,7,0,0,10,0		油		27.3 g	
	わかめのサラダ(冷)	-		わかめ	にんじん	緑豆もやし,ホールコー ン	砂糖	油	酢,しょうゆ		
	ご飯						精白米			768 kg	
7	和風豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ			たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	みりん,しょうゆ	31.4 g	
金	ひじきと切干大根の煮物	0	焼ちくわ	ひじき	にんじん	干しいたけ,切干大根	砂糖	油	みりん,しょうゆ,削り ぶし(だし用)	20.8 g	
<u> 献立</u>	豚汁	1		豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	たまねぎ,大根	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)	
	小魚の佃煮	-		小魚の佃煮					0 (/COM)		
	ご飯						精白米			787 kg	
	さわらのみそ焼き		さわら,白みそ,赤みそ			白ねぎ	砂糖		みりん,料理酒	35.8 g	
IO 月	鶏すき		鶏肉,豆腐		にんじん	はくさい,白ねぎ,たまね ぎ	砂糖	油	しょうゆ,糸こんにゃく, 料理酒	21.7 g	
	すまし汁				青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	団子		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,削りぶし(だ し用)		
	ご飯		Г					精白米			794 k
11	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	油	酢,しょうゆ	30.5 g	
火	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮	0	豚肉,粉かつお		小松菜,にんじん		砂糖	油,ごま油	しょうゆ,料理酒,みりん	25.0 g	
	呉汁	-	ひきわり大豆水煮,豆乳, 赤みそ,白みそ		にんじん	白ねぎ,大根	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)		
	ご飯		-				精白米			801 k	
12	じゃが麻婆		豚挽肉,赤みそ,豆みそ		にんじん	白ねぎ,土しょうが,たま ねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油,ごま油	中華だし,しょうゆ,豆 板醤,料理酒	30.0 g	
水	●春巻	0	春巻					油		24.l g	
	もやしとにらの中華風炒め		焼豚		にら,にんじん	にんにく,緑豆もやし, ホールコーン		油,ごま油	中華だし,塩,こしょう, しょうゆ		
	ご飯						精白米			822 k	
	豚肉とポテトの ガーリック焼き	-	豚肉			にんにく	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ,塩,こしょう	37.3 g	
13 木	鶏肉と豆のケチャップ煮	0	鶏肉,ウインナー			たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	ウスターソース,トマト ケチャップ,塩,こしょ う,チリパウダー	27.2 g	
	野菜スープ	-	ベーコン		ちんげん菜,にんじん	キャベツ,たまねぎ		油	フ,テラハンフ ー コンソメ,塩,こしょう, 淡口しょうゆ		
	ご飯						精白米		1X 11 04 1'4	802 k	
	●あじフライ		あじフライ					油		30.7 g	
14 金	ごぼうサラダ (冷)	0	まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン,ささがきご ぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン グ(アレルゲンフリー),す り白ごま,あたりごま	しょうゆ,酢	23.5 g	
	のっぺい汁		鶏肉,うすあげ		青ねぎ,にんじん	しめじ,大根	さといも,片栗粉		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,削りぶし(だ し用)	•	
	ヨーグルト	-		ヨーグルト(プレーン)		1	1		(用)		

	献立	牛乳	主に体を作る		主に体の記	主に体の調子を整える		ノギーになる	2014	エネルギー たんぱく質
日			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	- その他	脂質
	ご飯						精白米			830 kcal
17	ピリッと厚揚げ		豚挽肉,厚揚げ		にら,にんじん	はくさい,にんにく,干し いたけ	緑豆春雨,砂糖,片栗粉	油,ごま油	料理酒,しょうゆ,中華だし,豆板醤,こしょう	27.3 g
月	●長崎天ぷら	0					じゃがいも,小麦粉,米 粉,砂糖	油	塩,料理酒,しょうゆ, ベーキングパウダー	23.0 g
	中華コーンスープ		鶏肉		にんじん	クリームコーン,白ねぎ, たまねぎ	片栗粉	油	中華だし、淡口しょうゆ、塩、こしょう	
	ご飯	1				7.0.10.0	精白米		·	803 kcal
	さばの塩こうじ焼き		さば						塩こうじ	40.1 g
18 火	いも煮	0	豚肉		にんじん	白ねぎ	さといも,砂糖	油	三角切こんにゃく,しょ うゆ,みりん,料理酒, 削りぶし(だし用)	25.0 g
	小松菜のみそ汁		豆腐,うすあげ,赤みそ, 白みそ		小松菜,にんじん	えのき茸,たまねぎ			削りぶし(だし用)	-
	ご飯		LI OF C				精白米			770 kcal
19 水	豚ロースのピリ辛炒め		豚肉		にんじん	たまねぎ,にんにく	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,みりん,料理酒,豆板醬	33.4 g
毎月19日は	ごまじゃこ和え(冷)	0		ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま	しょうゆ	21.2 g
食育の日	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		つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)	-
	黒糖パン						黒糖パン			832 kcal
20 木	●ハムシ・クザルトマ		いわし粉付					油		36.1 g
万博献立	イズミル・キョフテ	0	ミートボール		皮むきトマト,ピーマン, にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油	クミン	32.2 g
	メルジメッキ・チョルバス		ベーコン		パセリ,にんじん	たまねぎ,ソテードオニオ ン	じゃがいも裏ごし,レンズ 豆	オリーブ油	パプリカ,コンソメ,塩, こしょう	
	炊き込みご飯						精白米		炊き込みご飯の素	767 kcal
21	鮭の風味焼き		鮭					油	酢,淡口しょうゆ	38.2 g
金	じゃがいものそぼろ煮	0	豚挽肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,だし昆布,削 りぶし(だし用)	20.0 g
和食の日	小松菜のすまし汁		鶏肉,焼かまぼこ		小松菜,にんじん	はくさい,えのき茸	<i>.</i> ;		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,削りぶし(だ し用)	
	ご飯						精白米			853 kcal
25 火	チキンカレーライス	0	鶏肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油,カレールウ(アレルゲ 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	27.1 g
	●堺のめぐみコロッケ						小松菜コロッケ	油		25.4 g
- Carlo	和風サラダ(冷)		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ,むき枝豆	砂糖	油	しょうゆ,酢	
	ご飯		_				精白米			878 kcal
26 水	プルコギ	0	豚肉		にら,にんじん	たまねぎ,にんにく,土 しょうが,りんごピューレ	砂糖	ごま油	中華だし,コチジャン, 料理酒,しょうゆ,塩,こ しょう	30.2 g
	●大学いも						さつまいも,砂糖	油,黒ごま	みりん,しょうゆ	26.0 g
	四川風スープ		液卵		にんじん	白ねぎ,緑豆もやし,干し いたけ		油	中華だし,淡口しょう ゆ,豆板醤,塩,こしょう	
	ご飯						精白米			822 kcal
27	チキンチャップ		鶏肉			たまねぎ,にんにく	砂糖,片栗粉	油	トマトケチャップ,しょう ゆ,みりん,こしょう	30.1 g
木	ポテトサラダ (冷)]	ハム		にんじん	きゅうり,ホールコーン	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	25.4 g
	にんじんのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ,にんじん,にんじ ん裏ごし	たまねぎ,とうもろこし裏 ごし		油,ホワイトルウ(アレル ゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう]
	ご飯						精白米			822 kcal
28	肉豆腐	1_	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	40.2 g
金	●ちくわの磯辺揚げ	- 0	焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉,米粉	油	塩	21.9 g
	五目汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,大根,た まねぎ			つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)	1

●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。



←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。

中学校給食予定献立表(B献立)



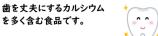


堺市教育委員会

【いい歯の日献立 7日(金)】

令和7年 11月

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の 日の献立として、歯ごたえのある「ごぼうサラ ダ」と「あじフライ」を取り入れました。 ヨーグルトや小あじは、



<u>きたで、万博!</u>

先月、大阪・関西万博が終了しました。 世界各国からたくさんの人々が来られ、とても盛り上がりましたね。 引き続き給食では、万博参加国の料理を紹介します。

【トルコ 27日(木)】

トルコは、ヨーロッパとアジアの間に位置し、東西の食文化の影響を受けて います。トルコ料理は世界三大料理の1つで、肉・魚・野菜・乳製品などをバ ランスよく使用し、オリーブオイル・スパイス・ハーブなどを調味料として使う のが特徴です。

さかいの日

【堺のめぐみコロッケ 18日(火)】 堺市は小松菜の生産が盛んで、「堺のめぐみ コロッケ」は、堺市でとれた小松菜を使って 作られています。

堺のめぐみ

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 11月は小松菜、はくさいです。



目	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	レギーになる	7 - 11	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	0					精白米			794 kca	
4	●鶏肉のレモンソース		鶏から揚げ			レモン汁	砂糖	油	酢,しょうゆ	30.5 g	
火	小松菜と豚肉の甘辛炒め煮		豚肉,粉かつお		小松菜,にんじん		砂糖	油,ごま油	しょうゆ,料理酒,みりん	25.0 g	
	呉汁		ひきわり大豆水煮,豆乳, 赤みそ,白みそ		にんじん	白ねぎ,大根	じゃがいも		つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)		
	ご飯						精白米			801 kcal	
5	じゃが麻婆		豚挽肉,赤みそ,豆みそ		にんじん	白ねぎ,土しょうが,たま ねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油,ごま油	中華だし,しょうゆ,豆 板醤,料理酒	30.0 g	
水	●春巻	0	春巻			13.0		油	1人四,417年7日	24.l g	
	もやしとにらの中華風炒め		焼豚		にら,にんじん	にんにく,緑豆もやし, ホールコーン		油,ごま油	中華だし,塩,こしょう, しょうゆ		
	ご飯					, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	精白米		0274	822 kcal	
	豚肉とポテトの ガーリック焼き		豚肉			にんにく	じゃがいも,砂糖	油	しょうゆ,塩,こしょう	37.3 g	
6 木		0	鶏肉,ウインナー			たまねぎ	白いんげん豆水煮	油	ウスターソース,トマト		
-	鶏肉と豆のケチャップ煮								ケチャップ,塩,こしょ う,チリパウダー	27.2 g	
	野菜スープ		ベーコン		ちんげん菜,にんじん	キャベツ,たまねぎ		油	コンソメ,塩,こしょう, 淡ロしょうゆ		
	ご飯						精白米			802 kcal	
_	●あじフライ		あじフライ					油		30.7 g	
7 金	ごぼうサラダ (冷)	0	まぐろ油漬		にんじん	ホールコーン,ささがき ごぼう	砂糖	マヨネーズ風ドレッシング(アレルゲンフリー),すり白ごま,あたりごま	しょうゆ,酢	23.5 g	
<u>いい歯の日</u> <u>献立</u>	のっぺい汁		鶏肉,うすあげ		青ねぎ,にんじん	しめじ,大根	さといも,片栗粉		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,削りぶし(だ し用)	-	
	ヨーグルト			ヨーグルト(プレーン)							
	ご飯	0						精白米			830 kcal
10	ピリッと厚揚げ			豚挽肉,厚揚げ		にら,にんじん	はくさい,にんにく,干し いたけ	緑豆春雨,砂糖,片栗粉	油,ごま油	料理酒,しょうゆ,中華だし,豆板醤,こしょう	27.3 g
月	●長崎天ぷら						じゃがいも,小麦粉,米 粉,砂糖	油	塩,料理酒,しょうゆ, ベーキングパウダー	23.0 g	
	中華コーンスープ		鶏肉		にんじん	クリームコーン,白ねぎ, たまねぎ	片栗粉	油	中華だし,淡口しょう ゆ,塩,こしょう	-	
	ご飯	0				7.6140	精白米		ザルー・こしょう	795 kcal	
11	焼きギョーザ		ギョーザ							29.3 g	
火	麻婆キャベツ春雨		豚挽肉		青ねぎ	キャベツ,土しょうが,に んにく	緑豆春雨,砂糖	油,ごま油	中華だし,しょうゆ,料 理酒,酢,豆板醤	22.6 g	
	中華スープ		チキンボール		にら,にんじん	土しょうが,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					(0.751)	精白米		サルニ・こしょう	785 kcal	
	ビビンバ	0	豚肉		ほうれん草,にんじん	にんにく、緑豆もやし、白	砂糖	油,すり白ごま,ごま油	しょうゆ,中華だし,コ	33.4 g	
12 水	かぼちゃのサラダ (冷)		114		かぼちゃ	菜キムチ,切干大根 きゅうり,ホールコーン	砂糖	マヨネーズ風ドレッシン	チジャン 酢	23.7 g	
	卵スープ	-	鶏肉,液卵		青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	片栗粉	グ(アレルゲンフリー) 油	中華だし,淡口しょう		
	コッペパン						コッペパン		ゆ,塩,こしょう	784 kcal	
	きのこシチュー	-	鶏肉	牛乳,粉末チーズ	にんじん	しいたけ,エリンギ,しめ	じゃがいも	油,ホワイトルウ(アレル	コンハイ作っしょう		
13 木	●ますフライ	0	ますフライ			じ,たまねぎ		ゲンフリー) 油	コンソメ,塩,こしょう	34.6 g	
٠		-		わかめ	にんじん	緑豆もやし,ホールコー	砂糖	油	酢,しょうゆ	27.3 g	
	わかめのサラダ(冷)					>	精白米		酢,しようゆ		
	ご飯 和風豆腐ハンバーグ		豆腐ハンバーグ			たまねぎ	砂糖,片栗粉	油	7.11 / 1 . 3 . 4	768 kcal	
14			焼ちくわ	ひじき	にんじん	干しいたけ,切干大根	砂糖	油	みりん,しょうゆ みりん,しょうゆ,削り	31.4 g	
金	ひじきと切干大根の煮物	0	豚肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	たまねぎ,大根	じゃがいも		ぶし(だし用) つきこんにゃく,削りぶ	20.8 g	
	豚汁	1	W-53/M-67 C 1 H 67 C	小角の個者	746 ,7270070	0.10C 1/VIX			し(だし用)		
	小魚の佃煮	L		小魚の佃煮			<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u>L</u>	

	献立	4	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		20.M	エネルギー たんぱく質	
日		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	0					精白米			787 kcal	
	さわらのみそ焼き		さわら,白みそ,赤みそ			白ねぎ	砂糖		みりん,料理酒	35.8 g	
17 月	鶏すき		鶏肉,豆腐		にんじん	はくさい,白ねぎ,たまね ぎ	砂糖	油	しょうゆ,糸こんにゃく, 料理酒	21.7 g	
	すまし汁				青ねぎ,にんじん	しめじ,たまねぎ	団子		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,削りぶし(だ し用)		
	ご飯						精白米			853 kcal	
18 火	チキンカレーライス	0	鶏肉		にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油,カレールウ(アレルゲ 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	27.l g	
	●堺のめぐみコロッケ	1					小松菜コロッケ	油		25.4 g	
	和風サラダ(冷)		まぐろ油漬	ひじき	にんじん	キャベツ,むき枝豆	砂糖	油	しょうゆ,酢		
	ご飯						精白米			878 kcal	
19 水	プルコギ	0	豚肉		にら,にんじん	たまねぎ,にんにく,土 しょうが,りんごピューレ	砂糖	ごま油	中華だし,コチジャン, 料理酒,しょうゆ,塩,こ しょう	30.2 g	
毎月19日は	●大学いも						さつまいも,砂糖	油,黒ごま	みりん,しょうゆ	26.0 g	
食育の日	四川風スープ		液卵		にんじん	白ねぎ,緑豆もやし,干し いたけ	緑豆春雨,片栗粉	油	中華だし,淡口しょうゆ,豆板醤,塩,こしょう		
	ご飯						精白米			822 kcal	
20	チキンチャップ		鶏肉			たまねぎ,にんにく	砂糖,片栗粉	油	トマトケチャップ,しょう ゆ,みりん,こしょう	30.1 g	
木	ポテトサラダ (冷)	0	74		にんじん	きゅうり,ホールコーン	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	25.4 g	
	にんじんのポタージュ		ベーコン	牛乳	パセリ,にんじん,にんじ ん裏ごし	たまねぎ,とうもろこし裏 ごし		油,ホワイトルウ(アレル ゲンフリー)	コンソメ,塩,こしょう		
	ご飯	+-			ん表こし		精白米	9279-1		822 kcal	
2 I 金	肉豆腐	0	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	40.2 g	
	●ちくわの磯辺揚げ		焼ちくわ	あおさ粉			小麦粉,米粉	油	塩	21.9 g	
和食の日	五目汁		鶏肉,赤みそ,白みそ		青ねぎ,にんじん	ささがきごぼう,大根,た まねぎ			つきこんにゃく,削りぶ し(だし用)		
	ご飯						精白米			803 kcal	
0.5	さばの塩こうじ焼き		さば						塩こうじ	40.1 g	
25 火	いも煮	0	豚肉		にんじん	白ねぎ	さといも,砂糖	油	三角切こんにゃく,しょ うゆ,みりん,料理酒, 削りぶし(だし用)	25.0 g	
	小松菜のみそ汁		豆腐,うすあげ,赤みそ, 白みそ		小松菜,にんじん	えのき茸,たまねぎ			削りぶし(だし用)		
	ご飯						精白米			770 kcal	
26	豚ロースのピリ辛炒め	1	豚肉		にんじん	たまねぎ,にんにく	砂糖	油,ごま油	しょうゆ,みりん,料理酒,豆板醤	33.4 g	
水	ごまじゃこ和え(冷)	- 0		ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	キャベツ	砂糖	白ごま	しょうゆ	21.2 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		つきこんにゃく,削りぶ		
	黒糖パン						黒糖パン		し(だし用)	832 kcal	
27	●ハムシ・クザルトマ		いわし粉付					油		36.1 g	
木 <u>万博献立</u> 〈トルコ〉	イズミル・キョフテ	0	0	ミートボール		皮むきトマト,ピーマン, にんじん	にんにく,たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ,トマトケ チャップ,塩,こしょう, クミン	32.2 g
(1,02)	メルジメッキ・チョルバス		ベーコン		パセリ,にんじん	たまねぎ,ソテードオニオ ン	じゃがいも裏ごし,レンズ 豆	オリーブ油	パプリカ,コンソメ,塩, こしょう		
	炊き込みご飯						精白米		炊き込みご飯の素	767 kcal	
	鮭の風味焼き	0	鮭					油	酢,淡口しょうゆ	38.2 g	
28 金	じゃがいものそぼろ煮		豚挽肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも,砂糖,片栗粉	油	しょうゆ,だし昆布,削 りぶし(だし用)	20.0 g	
	小松菜のすまし汁		鶏肉,焼かまぼこ		小松菜,にんじん	はくさい,えのき茸	3.		淡口しょうゆ,みりん, だし昆布,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。



←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。