

| 月                             |  | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | 水                                                                                                                                                                                                                                           |  | 木                                                                                                                                                                                                                                                                   |  | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|-------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| こん<br>だ<br>て                  |  | 主食(ごはん・パン)・牛乳<br>大きなおかず<br>小さなおかず                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | くるで、万博！<br>©Expo 2025<br>大阪・関西万博公式キャラクター<br>ミャクミャク                                                                                                                                                                                          |  | コーンフレッド                                                                                                                                                                                                                                                             |  | ごはん・牛乳<br>せんべい汁<br>☆チキン南蛮                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 栄養価                           |  | エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 2025年には大阪・関西万博が開催され、<br>世界中からたくさんの方が集まります。今年度は毎月世界の食<br>文化を紹介します。                                                                                                                                                                           |  | 7日のコーンブレッドは、堺<br>市と姉妹都市のアメリカ・バー<br>クレイ市の料理です。アメリカ<br>ではたくさんのおもろこしが作<br>られており、そのおもろこしの<br>粉を使った料理がコーンブレッ<br>ドです。<br>給食ではクリームコーンを<br>使ってコーンブレッドを作りまし<br>た。                                                                                                            |  | 77332.421                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  | えいよう三色<br>(赤) 筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物<br>(黄) 熱や力のもとになる食べ物<br>(緑) 体の調子を整える食べ物<br><br>献立表について<br>・単位はg(グラム)です。<br>・(冷)は冷凍品を示しています。<br>・☆はオープン献立です。<br><br>★予定献立は内容を一部<br>変更する場合があります                                                                                                                                   |  | 【トルコの食文化について】<br>トルコは、地域による気候差が大きく、<br>いちじく等の果物や野菜・ハーゼルナッツ・穀物類・綿花など地域<br>ごとに様々な農作物がとれる国です。<br>トルコ料理は、中国料理・フランス料理にならぶ世界三大料理<br>のひとつとして数えられています。レンズ豆や白いんげん豆・ひ<br>よこ豆は、トルコ料理に用いられる代表的な豆です。<br>胡椒やチリパウダー・クミンといった香辛料で味つけします。                     |  |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                                                            |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 5<br>ミニパン・揚げパン<br>牛乳<br>春雨スープ<br>豚肉とキャベツのうまだれ炒め                                                                                                                                                                                                                                                              |  | 6<br>ごはん・牛乳<br>みそ汁<br>ひじきの甘煮<br>☆和風ハンバーグ                                                                                                                                                                                                    |  | 7<br>コッペパン・牛乳<br>ビーンズシチュー(米粉ルー)<br>☆コーンブレッド<br>メープルシロップ                                                                                                                                                                                                             |  | 8<br>ごはん・牛乳<br>肉じゃが<br>☆ごぼうサラダ<br>小魚の佃煮                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 栄養価                           |  | 74731.735                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 73829.022                                                                                                                                                                                                                                   |  | 78828.127                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 80030.722                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  | 黄)ミニパン100黄)油5.2<br>黄)グラニュー糖2.6<br><br>赤)冷鶏肉15緑)たけのこ水煮7.5<br>緑)青ねぎ3緑)土しょうが0.75<br>緑)にんじん15緑)たまねぎ30<br>緑)緑豆もやし15黄)緑豆春雨12<br>中華ブイヨン1.3黄)油0.65<br>淡口しょうゆ5.2塩0.26<br>こしょう0.03黄)ごま油0.39<br><br>赤)冷豚肉45緑)キャベツ60<br>緑)にんじん7.5緑)たまねぎ22.5<br>黄)いりすり白ごま0.65黄)油1.3<br>黄)砂糖1.3みりん0.65<br>料理酒1.3酢1.3<br>しょうゆ2.6オイスターソース1.3 |  | 緑)小松菜7.5緑)えのき茸7.5<br>緑)たまねぎ30黄)じゃがいも30<br>赤)赤みそ8.4赤)白みそ4.8<br>2<br><br>赤)冷豚肉7.5緑)にんじん7.5<br>赤)焼くわ7.5赤)冷うすあげ4.5<br>赤)乾ひじき4.5黄)油0.39<br>黄)砂糖2.6みりん1.3<br>しょうゆ3.9削りぶし1.3<br><br>赤)冷チキンハンバーグ1個緑)冷大根おろし13<br>黄)砂糖0.65みりん2.6<br>しょうゆ1.95緑)ゆず果汁1.3 |  | 赤)冷豚肉22.5黄)白いんげん豆水煮30<br>緑)にんにく0.3緑)にんじん22.5<br>緑)たまねぎ60黄)油0.65<br>トマトケチャップ6.5緑)トマトピューレ13<br>ウスターソース1.3黄)パセリ(ワシントン)10.4<br>塩0.07こしょう0.03<br><br>赤)冷ペーコン3.9緑)クリームコーン缶13<br>赤)とろけるチーズ1.3黄)小麦粉19.5<br>ペーキングパウダー0.65黄)砂糖5.2<br>こしょう0.01<br><br>黄)メープルシロップ1袋             |  | 赤)冷豚肉37.5赤)こんにやく22.5<br>緑)にんじん30緑)たまねぎ60<br>黄)じゃがいも97.5黄)油0.65<br>黄)砂糖3.25みりん1.3<br>しょうゆ6.5削りぶし0.5<br><br>赤)まぐろ(油漬)15緑)ホールコーン缶15<br>緑)ささがきごぼう30緑)にんじん7.5<br>黄)あたりこま2.6黄)いりすり白ごま0.65<br>黄)砂糖2.6酢1.95<br>淡口しょうゆ2.6黄)マヨネーズ風ドレッシング2.6                                                                             |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 11月8日は<br>「いい歯の日」                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                                                                                             |  | 姉妹都市献立                                                                                                                                                                                                                                                              |  | いい歯の日献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
| 栄養価                           |  | 歯を強くする食品やかみご<br>たえのある食品をとり入れた<br>献立です。<br>8日が「いい歯の日献立」<br>です。                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  |                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                            |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 11<br>黒糖パン・牛乳<br>白菜と青梗菜のクリーム煮<br>☆さつまいものサラダ                                                                                                                                                                                                                                                                  |  | 12<br>ごはん・牛乳<br>しつぽうどん<br>かきあげ<br>ふりかけ                                                                                                                                                                                                      |  | 13<br>ごはん・牛乳<br>芋の子汁<br>木の葉丼<br>☆たい焼                                                                                                                                                                                                                                |  | 万博献立<br>14<br>トルコ                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
| 栄養価                           |  | 76426.432                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 77027.525                                                                                                                                                                                                                                   |  | 74230.218                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 80933.434                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  | 赤)冷鶏肉30緑)はくさい45<br>緑)ちんげん菜15緑)にんじん22.5<br>緑)たまねぎ60黄)油0.65<br>洋風ブイヨン1.3赤)牛乳26<br>黄)ホワイトルー10.4赤)粉末チーズ2.6<br>塩10.3こしょう0.03<br><br>緑)ホールコーン缶15緑)にんじん15<br>黄)さつまいも52.5塩0.13<br>こしょう0.03黄)マヨネーズ風ドレッシング5.2<br>黄)砂糖0.65酢1.3                                                                                          |  | 赤)冷鶏肉26緑)青ねぎ2.6<br>緑)大根19.5緑)にんじん13<br>赤)冷うすあげ3.9赤)冷豆腐13<br>黄)冷うどん65淡口しょうゆ7.8<br>削りぶし2<br><br>緑)ささがきごぼう7.5緑)春菊4.5<br>緑)にんじん7.5緑)たまねぎ7.5<br>赤)焼くわ7.5赤)かえりちりめん4.5<br>黄)小麦粉13ペーキングパウダー0.26<br>塩0.13黄)油6.5<br><br>ふりかけ(のりこ)1袋                   |  | 赤)冷鶏肉15緑)小松菜7.5<br>緑)大根30緑)にんじん15<br>黄)冷さといも37.5赤)赤みそ2.2<br>赤)白みそ4.8削りぶし1.3<br><br>緑)青ねぎ4.5緑)にんじん15<br>緑)たまねぎ45赤)焼かまぼこ30<br>赤)鶏卵37.5黄)砂糖1.3<br>みりん0.65しょうゆ3.9<br>削りぶし1.3<br><br>黄)冷たい焼き1個                                                                           |  | 赤)冷ペーコン15黄)レンズ豆15<br>緑)パセリ0.3緑)にんじん15<br>緑)たまねぎ45黄)冷じゃがいも煮こし30<br>緑)冷トマトオニオン15黄)オリーブ油0.39<br>洋風ブイヨン1.3黄)コパルツマールツ0.65<br>塩0.52こしょう0.03<br><br>赤)冷チキンボール60緑)皮むきトマト缶15<br>緑)ビーメン4.5緑)にんにく0.3<br>緑)にんじん7.5緑)たまねぎ30<br>黄)じゃがいも22.5黄)油0.39<br>洋風ブイヨン0.65トマトケチャップ3.9<br>クミン0.04塩0.07<br>こしょう0.01                     |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 18<br>コッペパン・牛乳<br>肉団子スープ<br>☆じゃがいものチーズ焼き<br>みかんジャム                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 19<br>ごはん・牛乳<br>すまし汁<br>さばのみそ煮<br>☆キャベツのおひたし                                                                                                                                                                                                |  | 20<br>ごはん・牛乳<br>しょうゆラーメン<br>ピリ辛大根<br>のりの佃煮                                                                                                                                                                                                                          |  | 21<br>コッペパン・牛乳<br>キャラットポタージュ<br>堺のめぐみコロッケ<br>ツナとキャベツのソテー                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
| 栄養価                           |  | 79730.734                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 72931.925                                                                                                                                                                                                                                   |  | 73928.719                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 79125.639                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  | 赤)冷チキンボール52.5緑)ホールコーン缶15<br>緑)ちんげん菜15緑)土しょうが0.45<br>緑)にんじん15緑)たまねぎ30<br>黄)油0.65中華ブイヨン1.3<br>淡口しょうゆ5.2塩0.13<br>こしょう0.03<br><br>赤)冷ウインナー15緑)たまねぎ7.5<br>黄)じゃがいも90赤)とろけるチーズ15<br>塩0.13こしょう0.03<br><br>黄)みかんジャム1袋                                                                                                 |  | 赤)冷鶏肉7.5緑)青ねぎ3<br>緑)えのき茸7.5緑)にんじん15<br>赤)冷豆腐30淡口しょうゆ5.2<br>塩0.07削りぶし2<br><br>赤)冷さば1切れ緑)土しょうが1.8<br>赤)赤みそ5.2赤)白みそ5.2<br>黄)砂糖3.9みりん1.3<br>料理酒2.6<br><br>緑)キャベツ52.5緑)にんじん7.5<br>黄)砂糖1.3みりん0.65<br>酢1.3淡口しょうゆ3.25                               |  | 赤)冷豚肉26緑)ホールコーン缶6.5<br>緑)ちんげん菜104緑)にんじん13<br>緑)たまねぎ26黄)冷中華麺65<br>黄)油0.65中華ブイヨン1.3<br>しょうゆ5.2みりん0.65<br>塩0.13こしょう0.03<br>黄)ごま油0.26<br><br>赤)冷鶏肉22.5緑)白ねぎ7.5<br>緑)大根75緑)にんにく0.3<br>黄)油0.65中華ブイヨン0.65<br>黄)砂糖0.65みりん0.65<br>料理酒1.3しょうゆ2.6<br>コチジャン1.3<br><br>赤)のりの佃煮1袋 |  | 赤)冷ペーコン15緑)にんじん15<br>緑)たまねぎ45緑)冷にんじん煮こし15<br>黄)油0.39<br>中華ブイヨン1.3黄)ホワイトルー5.2<br>赤)牛乳26黄)塩0.39<br>こしょう0.3<br><br>黄)冷コロッケ(小松菜)1個黄)油6<br><br>赤)まぐろ(油漬)10.5緑)キャベツ37.5<br>緑)にんじん7.5黄)油0.26<br>淡口しょうゆ0.65塩0.13<br>こしょう0.03<br><br>11月21日(木)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。<br>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。 |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 25<br>コッペパン・牛乳<br>スープ煮<br>☆れんこんサラダ<br>ミックスジャム                                                                                                                                                                                                                                                                |  | 26<br>ごはん・牛乳<br>吉野汁<br>いわしフライ<br>野菜ソテー                                                                                                                                                                                                      |  | 27<br>ごはん(増量)・牛乳<br>キマカレーライス(米粉ルー)<br>☆ホットサラダ<br>フルーツゼリー                                                                                                                                                                                                            |  | 28<br>黒糖パン・牛乳<br>スパゲティのトマト煮<br>☆さつまいも                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 栄養価                           |  | 75627.932                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  | 82528.931                                                                                                                                                                                                                                   |  | 81231.423                                                                                                                                                                                                                                                           |  | 82726.325                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| おか<br>ず<br>の<br>内<br>容<br>(g) |  | 赤)冷鶏肉15赤)冷ウインナー15<br>緑)キャベツ37.5緑)にんじん22.5<br>緑)たまねぎ45黄)じゃがいも75<br>黄)油0.65洋風ブイヨン1.3<br>淡口しょうゆ1.3塩0.39<br>こしょう0.03<br><br>赤)まぐろ(油漬)15緑)ホールコーン缶7.5<br>緑)水菜4.5緑)にんじん7.5<br>緑)れんこん22.5黄)あたりこま1.3<br>黄)いりすり白ごま0.65黄)砂糖1.95<br>黄)酢1.3しょうゆ2.6                                                                        |  | 緑)ささがきごぼう4.5緑)青ねぎ3<br>緑)大根15緑)にんじん15<br>赤)冷うすあげ4.5赤)冷豆腐15<br>淡口しょうゆ6.5黄)片栗粉1.3<br>削りぶし2だし昆布0.5<br><br>赤)冷いわしフライ2個黄)油8<br><br>赤)冷ペーコン7.5緑)キャベツ45<br>緑)小松菜7.5緑)にんじん7.5<br>淡口しょうゆ0.39黄)塩0.07<br>こしょう0.03                                       |  | 赤)かつお(油漬)10.5緑)ホールコーン缶15<br>緑)キャベツ30緑)にんじん7.5<br>黄)砂糖1.95酢1.3<br>しょうゆ2.6黄)ごま油0.39<br><br>黄)フルーツゼリー(やさい)1個                                                                                                                                                           |  | 赤)冷豚肉13赤)冷ペーコン6.5<br>緑)皮むきトマト缶65緑)にんにく0.13<br>緑)にんじん13緑)たまねぎ5.2<br>黄)スパゲティ39洋風ブイヨン1.3<br>黄)油0.65ウスターソース1.3<br>トマトケチャップ7.8黄)塩0.26<br>こしょう0.03<br><br>緑)りんご15黄)さつまいも60<br>黄)砂糖2.6黄)油2.6                                                                                                                         |  |
| こん<br>だ<br>て                  |  | 堺のめぐみ                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | 堺市農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です。小松菜・・・6、13、15、21、26、29日 春菊・・・12日 水菜・・・1、25日 キャベツ・・・25、27日 大根・・・26、29日                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 栄養価                           |  | エネルギーたんぱく質脂質エネルギー比                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |