



月		火			水			木			金		
<p>こんだて</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>えいよう三色 (赤)筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 (黄)熱や力のもとになる食べ物 (緑)体の調子を整える食べ物</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・(冷)は冷凍品を示しています。 ・☆はオープン献立です。</p> <p>★予定献立は内容を一部変更する場合があります</p>	<p>くるで、万博!</p> <p>©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター ミキマキヤク</p> <p>2025年には大阪・関西万博が開催され、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文化を紹介します。</p> <p>【トルコの食文化について】 トルコは、地域による気候差が大きく、いちじく等の果物や野菜・ヘーゼルナッツ・穀物類・綿花など地域ごとに様々な農作物がとれる国です。 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・ひよこ豆は、トルコ料理に用いられる代表的な豆です。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。</p>			<p>コーンブレッド</p> <p>1日のコーンブレッドは、堺市と姉妹都市のアメリカ・バークレー市の料理です。アメリカではたくさんのおもちゃが作られており、そのうちこ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>1</p> <p>コッペパン・牛乳 チキンカレーシチュー ☆コーンブレッド</p>			<p>613</p> <p>22.2</p> <p>32</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 黄)油 1 黄)カレーパウダー 2 緑)ルーンビュール 5 トマトケチャップ 9 ウスターソース 0.5 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02 ガーリック 0.03</p> <p>赤)冷ペーコン 3 緑)クリームコーン缶 10 赤)とろけるチーズ 1 黄)ホットケーキミックス 15 こしょう 0.01</p> <p>姉妹都市献立</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とり入れた献立です。 7日が「いい歯の日献立」です。</p>		<p>5</p> <p>ごはん・牛乳 しいたけと小松菜のかきたま汁 ☆鶏肉の南蛮漬け フルーツゼリー</p>			<p>6</p> <p>黒糖パン・牛乳 コーンシチュー ☆小松菜のサラダ</p>			<p>7</p> <p>ごはん・牛乳 豚汁 ☆カルちゃん焼き ソース</p>			<p>8</p> <p>ミニパン・牛乳 揚げパン ワンタン 春雨の炒め煮</p>	
<p>593</p> <p>23.1</p> <p>24</p> <p>緑)小松菜 10 緑)しいたけ 3 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 30 淡口しょうゆ 5 塩 0.01 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤)冷鶏肉 45 緑)ピーマン 3 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.3 しょうゆ 1.5 黄)砂糖 1.5 酢 1 黄)片栗粉 0.3</p> <p>黄)フルーツゼリー 1個(50) (国産みかん)</p> <p>堺のめぐみ 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜...5日・6日・7日・11日・21日・22日 プロックリー...18日・27日 春菊...26日 キャベツ...27日</p>		<p>577</p> <p>22.4</p> <p>32</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)ホールコーン缶 15 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 50 緑)冷とうもろこし 10 黄)油 0.7 黄)ホワイルウ 7 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 8 緑)キャベツ 25 緑)小松菜 10 緑)にんじん 2 しょうゆ 2 酢 1.5 黄)砂糖 1.5 黄)油 0.3</p> <p>緑)にら 3 緑)にんじん 3 赤)焼くわ 2 黄)いり白ごま 2 赤)かえりちりめん 2 赤)牛乳 12 赤)とろけるチーズ 5 赤)青のり 0.1 黄)お好み焼き粉 12 黄)油 0.5 ソース 5 (クラス1本)</p>			<p>574</p> <p>22.5</p> <p>24</p> <p>赤)冷豚肉 15 つきこんにやく 10 緑)ささがきごぼう 5 緑)小松菜 10 緑)大根 20 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 15 赤)冷うすあげ 4 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 削りぶし 2</p> <p>緑)にら 3 緑)にんじん 3 赤)焼くわ 2 黄)いり白ごま 2 赤)かえりちりめん 2 赤)牛乳 12 赤)とろけるチーズ 5 赤)青のり 0.1 黄)お好み焼き粉 12 黄)油 0.5 ソース 5 (クラス1本)</p>			<p>578</p> <p>21.9</p> <p>33</p> <p>黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 2</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)たけのこ水煮 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)棒天 10 黄)ワンタン皮 8 中華ブイオン 1 黄)油 0.3 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にら 3 緑)土しょうが 0.1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)しいたけ 0.2 黄)緑豆春雨 10 黄)油 0.3 中華ブイオン 1 淡口しょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.3</p>					
<p>596</p> <p>25.9</p> <p>26</p> <p>緑)小松菜 10 緑)えのき茸 5 緑)たまねぎ 20 赤)冷うすあげ 0.3 赤)冷豆腐 15 赤)乾わかめ 0.3 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 削りぶし 2</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 黄)じゃがいも 50 赤)乾ひじき 2 黄)油 0.5 黄)砂糖 0.5 みりん 0.5 しょうゆ 削りぶし</p> <p>赤)冷さば 1切(30)</p>		<p>591</p> <p>25.7</p> <p>26</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 1 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)油 0.5 中華ブイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)片栗粉 0.5</p> <p>赤)冷豚肉(挽肉) 30 赤)ひきわり大豆水煮 10 緑)にんにく 0.3 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 黄)油 0.5 中華ブイオン 0.8 黄)カレーパウダー 4 トマトケチャップ 5 黄)カレー粉 0.1 ウスターソース 2.5 塩 0.01 こしょう 0.01</p>			<p>586</p> <p>22.2</p> <p>37</p> <p>赤)冷鶏肉 20 緑)キャベツ 15 緑)セロリ 2 緑)にんじん 10 黄)無洗米 10 黄)油 0.5 中華ブイオン 2 淡口しょうゆ 4 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 10 緑)ホールコーン缶 5 赤)クリームコーン缶 5 緑)たまねぎ 5 黄)じゃがいも 50 黄)マヨネーズドレッシング 0.1 塩 0.1 こしょう 0.01</p>			<p>644</p> <p>21.1</p> <p>24</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)はくさい 30 緑)青ねぎ 2 緑)土しょうが 5 黄)にんじん 10 焼かまぼこ 1 黄)冷うどん 55 みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 黄)片栗粉 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 12 緑)油 0.3 緑)トマトピューレ 8 黄)小麦粉 10 ベーキングパウダー 0.2 黄)油 5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 2 料理酒 0.5 黄)砂糖 0.2 こしょう 0.01</p> <p>ふりかけ (のりっこ) 1袋</p>			<p>594</p> <p>21.7</p> <p>32</p> <p>赤)冷ペーコン 10 緑)キャベツ 25 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 緑)じゃがいも 50 洋風ブイオン 1 淡口しょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)マカロニ 12 緑)油 0.3 緑)トマトピューレ 8 黄)小麦粉 10 トマトケチャップ 0.2 黄)油 5 黄)砂糖 2.5 しょうゆ 2 料理酒 0.5 黄)砂糖 0.2 こしょう 0.01</p>		
<p>631</p> <p>20.6</p> <p>29</p> <p>赤)冷豚肉 25 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 50 黄)油 0.7 黄)ハヤシラウ 12 トマトケチャップ 10 ウスターソース 1 緑)トマトピューレ 10 塩 0.01 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷うどん 8 緑)プロックリー 5 緑)にんじん 10 黄)じゃがいも 15 黄)さつまいも 15 塩 0.05</p> <p>黄)マヨネーズドレッシング 4 黄)砂糖 0.5</p>		<p>608</p> <p>22.7</p> <p>23</p> <p>赤)冷豚肉 15 赤)こんにやく 20 緑)三度豆 1 緑)にんじん 20 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 60 黄)油 0.5 黄)砂糖 20 みりん 1 しょうゆ 5 削りぶし 0.5</p> <p>赤)冷白身魚フライ 1個(40) 黄)油 4 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)油 0.3 淡口しょうゆ 0.3 塩 0.05 こしょう 0.01</p> <p>19日 食育の日</p>			<p>604</p> <p>23.4</p> <p>34</p> <p>赤)冷ペーコン 10 黄)レンズ豆(乾) 10 緑)パセリ 0.2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)じゃがいも 15 緑)ソルトドーナツ 0.5 赤)白みそ 0.5 黄)オリーブ油 0.3 洋風ブイオン 1 塩 0.4 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷チキンボール 40 緑)皮むきトマト缶 10 緑)ピーマン 3 緑)にんにく 0.2 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 20 黄)じゃがいも 15 トマトケチャップ 3 黄)油 0.3 洋風ブイオン 0.5 クミン 0.03 塩 0.05 こしょう 0.01</p>			<p>570</p> <p>25.7</p> <p>26</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)えのき茸 5 緑)にんじん 20 赤)冷うすあげ 3 赤)冷豆腐 25 赤)白みそ 削りぶし 4</p> <p>赤)冷鶏肉 25 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 30 黄)焼かまぼこ 10 赤)鶏卵 1 黄)砂糖 1 みりん 1 淡口しょうゆ 2 しょうゆ 削りぶし</p> <p>赤)冷ペーコン 5 緑)小松菜 10 赤)冷うどん 55 黄)片栗粉 削りぶし 2 黄)冷うどん 55 黄)みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 黄)片栗粉 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>赤)冷ペーコン 5 緑)小松菜 10 赤)冷うどん 55 黄)みりん 1 淡口しょうゆ 4.5 黄)片栗粉 削りぶし 2 だし昆布 0.5</p> <p>黄)あたりごま 1 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)砂糖 1.5 酢 1 しょうゆ 2 黄)大豆クリーム 1袋 (黒豆きなこ)</p>			<p>682</p> <p>23.4</p> <p>33</p> <p>赤)冷ペーコン 5 緑)小松菜 10 緑)しいたけ 8 緑)えのき茸 5 緑)しめじ 5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)スパゲティ 35 しょうゆ 2.5 塩 0.1 こしょう 0.01</p> <p>赤)まぐろ(油漬) 7 緑)ホールコーン缶 10 緑)にんじん 5 緑)れんこん 15 塩 0.05</p> <p>黄)あたりごま 1 黄)いりすり白ごま 0.5 黄)砂糖 1.5 酢 1 しょうゆ 2 黄)大豆クリーム 1袋 (黒豆きなこ)</p>		
<p>602</p> <p>26.8</p> <p>25</p> <p>赤)冷鶏肉 10 緑)青ねぎ 2 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 赤)鶏卵 20 黄)トック 中華ブイオン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷豚肉 40 緑)にら 3 緑)にんにく 0.1 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 25 黄)油 0.5 黄)いりすり白ごま 1 しょうゆ 2 黄)砂糖 1 みりん 1 塩 0.05 こしょう 0.01 黄)ごま油 0.2</p>		<p>636</p> <p>30.8</p> <p>30</p> <p>赤)冷豚肉 10 つきこんにやく 10 赤)ひきわり大豆水煮 8 緑)春菊 3 20 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 15 黄)さといも 15 赤)冷うすあげ 3 赤)豆乳 4 赤)赤みそ 7 赤)白みそ 削りぶし 2</p> <p>赤)冷さば 1切(50) 黄)油 4 緑)土しょうが 2 しょうゆ 6 みりん 3 料理酒 2</p>			<p>588</p> <p>22.6</p> <p>35</p> <p>赤)冷鶏肉 15 緑)クリームコーン缶 20 緑)プロックリー 10 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 40 黄)じゃがいも 30 黄)油 1 黄)ホワイルウ 8 赤)牛乳 20 赤)粉末チーズ 2 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤)冷ウインナー 10 緑)キャベツ 30 緑)にんじん 5 緑)たまねぎ 10 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 黄)ごま油 0.3</p> <p>黄)あたりごま 0.2 しょうゆ 2 黄)砂糖 1.5 酢 1.5 黄)ごま油 0.3</p>			<p>612</p> <p>24.5</p> <p>22</p> <p>赤)冷豚肉 15 緑)たけのこ水煮 5 緑)はくさい 20 緑)青ねぎ 2 緑)土しょうが 0.3 緑)にんじん 10 緑)緑豆もやし 15 黄)冷中華麺 50 黄)油 0.5 中華ブイオン 1.5 赤)赤みそ 8 しょうゆ 0.02</p> <p>赤)冷ペーコン 2個(36)</p> <p>ふりかけ (みりん焼)</p>			<p>617</p> <p>23.4</p> <p>36</p> <p>黄)ミニパン 1個 黄)油 4 黄)グラニュー糖 2</p> <p>赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 1 緑)土しょうが 0.5 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 20 緑)緑豆もやし 15 緑)干しいたけ 0.1 黄)緑豆春雨 7 中華ブイオン 1.5 黄)油 0.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.2 こしょう 0.02 黄)ごま油 0.3</p> <p>赤)冷チキンボール 45 緑)にんじん 10 緑)たまねぎ 30 黄)油 0.3 黄)砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 3 黄)片栗粉 0.5</p>		

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	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	605	15.7	29	297	74	2.2	2.5	231	0.36	0.47	22	2.29	5.2
文部科学省基準	650	13~20	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