

月		火		水		木		金	
こんだて	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	<p>くるで、万博!</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いたします。</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>13日のコーンブレッドは、堺市と姉妹都市のアメリカ・パークレー市の料理です。アメリカではたくさんのおもろこしが作られており、そのおもろこし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>		1	コッパン・牛乳 クリーム煮 ☆さつまスティック
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比	<p>579 24.7 29</p> <p>608 25.0 37</p> <p>613 27.3 24</p> <p>571 20.9 24</p>				<p>606 19.8 30</p>			
おかずの内容(g)	えいよ三色 (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 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>579 24.7 29</p> <p>608 25.0 37</p> <p>613 27.3 24</p> <p>571 20.9 24</p>				<p>606 19.8 30</p>			
こんだて	11月8日は「いい歯の日」 歯を強くする食品やかみこ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。	5	ごはん・牛乳 まごはやさしいみそ汁 さばの梅煮	6	ミニパン・牛乳 揚げパン ポトフ ミートビーンズ	いい歯の日 7	ごはん・牛乳 肉豆腐 ☆切干大根のサラダ ミニフィッシュ	8	ごはん・牛乳 中華風コーンスープ 麻婆春雨
栄養価		579 24.7 29	608 25.0 37	613 27.3 24	571 20.9 24	606 19.8 30	571 20.9 24	571 20.9 24	
おかずの内容(g)		赤)ひきわり大豆水菜 5 緑)にんじん 5 黄)じゃがいも 25 緑)干しいたけ 0.1 赤)赤みそ 3 煮干し 3	赤)小松菜 10 緑)たまねぎ 5 赤)乾わかめ 0.3 黄)いり白ごま 4 赤)白みそ 7 白みそ 3	黄)ミニパン 1個 黄)グラニュー糖 2	赤)冷豚肉 10 緑)キャベツ 25 黄)たまねぎ 30 黄)淡口しょうゆ 0.5 淡口しょうゆ 1 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 30 緑)白ねぎ 3 黄)土しよが 0.3 黄)たまねぎ 20 黄)干しいたけ 20 黄)油 6 黄)砂糖 3 料理酒 1	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 5 黄)豆腐 20 黄)油 0.5 黄)砂糖 3 料理酒 1	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 10 黄)鶏卵 20 黄)片栗粉 0.5 黄)塩 0.1 こしょう 0.02	
こんだて	11	12	13	14	15				
栄養価	626 21.6 31	575 23.0 25	628 23.5 32	578 24.3 22	578 23.1 27				
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 1 黄)緑豆もやし 10 黄)冷中華麺 50 中華フイヨン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)青ねぎ 1 黄)大根 10 赤)赤みそ 5 赤)削りぶし 1.5	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.2	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5				
こんだて	18	19	20	21	22				
栄養価	629 20.9 34	581 22.8 21	635 26.2 38	635 22.5 27	570 23.0 27				
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 黄)白いんげん豆水菜 10 緑)にんじん 15 黄)マカロニ 5 トマトケチャップ 7 しょうゆ 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)白ねぎ 5 黄)大根 10 赤)冷中華麺 50 中華フイヨン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.2	赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5				
こんだて	25	26	27	28	29				
栄養価	604 23.4 34	607 23.8 24	604 21.2 28	572 19.0 25	662 21.7 32				
おかずの内容(g)	赤)冷豚肉 10 黄)白いんげん豆水菜 10 緑)にんじん 15 黄)マカロニ 5 トマトケチャップ 7 しょうゆ 0.2 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)白ねぎ 5 黄)大根 10 赤)冷中華麺 50 中華フイヨン 2 淡口しょうゆ 5 こしょう 0.02	赤)冷豚肉 10 緑)にんじん 5 黄)油 0.5 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 塩 0.2	赤)冷豚肉 25 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5	赤)冷豚肉 20 緑)にんじん 20 黄)油 65 黄)砂糖 3 しょうゆ 5 みりん 1 削りぶし 0.5				

堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
小松菜・・・5日、15日、18日、22日、27日
春菊・・・7日、28日
水菜・・・20日、26日
キャベツ・・・27日、28日

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B ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
11月平均	603	15.2	29	295	77	2.4	2.6	233	0.36	0.45	20	2.17	5.3
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