

令和7年11月分 小 学 校 給 食 予 定 献 立 表													八 尾 市 教 育 委 員 会 会 八 尾 市 学 校 給 食 会							
月			火			水			木			金								
③ ぶんかひ 文化の日			④ ぎゅうにゅう			⑤ ごはん			⑥ こくとうパン ぎゅうにゅう			⑦ ごはん								
			ピラフ			カレーライス			とりにくのトマトに マカロニサラダ			トッポギ								
			こめ	55	黄	ぶたにく	30	赤	だいにこん	40	緑	とりにく	30	赤	トッポギ	30	黄	きりぼしだいこん	5	緑
			もちげんまい	10	黄	じゃがいも	40	黄	オイルツナ	10	赤	じゃがいも	40	黄	うずらたまご	20	赤	にんじん	5	緑
			ショルダーベーコン	20	赤	レンズまめ	5	黄	(タレ)			いんげんまめ	7	黄	ふたにく	25	赤	いりごま	1	緑
			たまねぎ	20	緑	たまねぎ	40	緑	うす口しょうゆ	2	黄	たまねぎ	30	緑	ホールコーン	5	緑	うす口しょうゆ	1.5	黄
			ホールコーン	10	緑	にんじん	25	緑	さとう	0.5		にんじん	15	緑	うす口しょうゆ	0.3	黄	さとう	0.8	黄
			にんじん	10	緑	カレーウ	12	黄	す	0.5		トマト水煮	20	緑	しお	0.1	黄	す	0.8	黄
			グリーンピース	5	緑	ブルーベリー	7	緑	トマトピューレ	3	緑	とりにく	6	黄	さとう	0.5	黄	ごまあぶら	0.5	黄
			白ワイン	1		白ワイン	1		白ワイン	1		とりにく	2		こめあぶら	0.3	黄	ごまあぶら	0.3	黄
			フイヨン	2		しお	0.3		しお	0.3		白ワイン	1		(タレ)	0.01		たまねぎ	30	緑
			うす口しょうゆ	1		こしょう	0.01		こしょう	0.01		うす口しょうゆ	1	黄	ごまドレッシング	7	黄	にんじん	15	緑
			しお	0.4		が-リッパ-が'-	0.01		が-リッパ-が'-	0.01		こしょう	0.01		はくさいキムチ	10	緑			
			こしょう	0.02		チンゲンサイ	20	緑	にんじん	5	黄	こめあぶら	0.5	黄	こい口しょうゆ	3	黄			
			こめあぶら	0.5	黄	うす口しょうゆ	1	黄	水	90		水	30		コチュジャン	0.5	黄			
			水	90		さとう	0.5					りょうりしゅ	1	黄	りょうりしゅ	1	黄			
			しお	0.05		こしょう	0.01					こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄			
			こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄				水	30		水	30				
			エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
			617	20.9	24.2	605	24.0	15.6	602	27.1	18.9	605	22.0	15.0						
⑩ ごはん			⑪ ココアベピーパン			⑫ ごはん			⑬ レーズンパン			⑭ ごはん								
ぶたじる			きのことこまつなの スパゲティ			いもだんごじる			だいこんのポトフ			マーボー豆腐								
ぶたにく	20	赤	スパゲティ	30	黄	いもだんご	30	黄	だいこん	45	緑	とうふ(冷)	70	赤						
さつまいも	35	黄	こまつな(八尾産)	15	緑	とうふ(冷)	20	赤	ミニウインナー	30	赤	ぶたにく	25	赤						
だいこん	15	緑	しめじ	15	緑	あぶらあげ	5	赤	じゃがいも	25	黄	たまねぎ	30	緑						
つきこんにゃく	5	黄	えのきたけ	10	緑	たまねぎ	20	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	15	緑						
青ねぎ	5	緑	ショルダーベーコン	15	赤	にんじん	5	緑	にんじん	20	緑	たけのこ(水煮)	7	緑						
赤みそ	8	赤	たまねぎ	40	緑	青ねぎ	5	緑	とりガラスープ	2		青ねぎ	2	緑						
白みそ	3	赤	にんじん	10	緑	けずりがし	2		うす口しょうゆ	3		ほししいたけ	0.5	緑						
けずりがし	2		とりガラスープ	1.5		だしこんが	0.5	赤	白ワイン	0.5		つちしょうが	0.5	緑						
だしじる	90		うす口しょうゆ	3		うす口しょうゆ	3.5	黄	しお	0.1		テンメシジャン	2	緑						
てづくりのりつくだに			しお	0.3		みりん	1		こしょう	0.01		赤みそ	2	赤						
			こしょう	0.01		しお	0.1		こしょう	0.01		とりガラスープ	1.5	赤						
			こめあぶら	0.5	黄	だしじる	100		ローリエ	0.01		こい口しょうゆ	4	黄						
			ゆずかじゅう	0.7	緑				こめあぶら	0.5	黄	さとう	1	黄						
			す	1					水	50		りょうりしゅ	1	黄						
			みりん	1								とうパンジャン	0.1	黄						
			さとう	0.2	黄							が-リッパ-が'-	0.02	赤						
			しお	0.07								こしょう	0.02	赤						
												でんがん	1.5	黄						
												ごまあぶら	0.3	黄						
			エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
			606	25.1	14.8	609	26.7	21.0	612	27.6	15.0	627	22.9	24.4	637	27.5	16.8			
⑰ ごはん			⑱ バーガーパン			⑲ げんりようごはん			⑳ ぜんりゅうふん コッペパン			㉑ ごはん								
こぎつねませずし			はくさいのスープ			カレーうどん			ポークビーンズ			こうやどうふの たまごどんぶり								
あぶらあげ	15	赤	はくさい	25	緑	うどん	60	黄	ぶたにく	25	赤	たまご	40	赤						
こい口しょうゆ	1.5	赤	とりにく	20	赤	ぶたにく	15	赤	だいず(水煮)	25	赤	こうやどうふ	5	赤						
みりん	2.5	黄	たまねぎ	25	緑	あぶらあげ	7	赤	白いんげんまめピューレ	10	黄	とりにく	20	赤						
さとう	0.3	黄	えのきたけ	5	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	30	緑	あぶらあげ	5	赤						
だしじる	10		にんじん	15	緑	たまねぎ	10	緑	とりにく	20	赤	たまねぎ	40	赤						
ちりめん	3	赤	とりガラスープ	2		青ねぎ	5	黄	ホールコーン	5	黄	にんじん	10	緑						
にんじん	10	緑	うす口しょうゆ	1.5		カレーウ	6	黄	さとう	0.5	黄	青ねぎ	2	緑						
ごぼう	10	緑	しお	0.3		けずりがし	2.5		す	0.5		ほししいたけ	0.5	緑						
いりごま	1.5	黄	こしょう	0.01		かしら	0.1	黄	白ワイン	1		けずりがし	2	黄						
す	5		こめあぶら	0.3	黄	こい口しょうゆ	2		こめこ	1.5	黄	うす口しょうゆ	3	黄						
さとう	3	黄	水	90		さとう	0.5	黄	こしょう	0.2	黄	こい口しょうゆ	3	黄						
うす口しょうゆ	2					こめあぶら	0.5		こしょう	0.01		さとう	2	黄						
しお	0.25					だしじる	90		が-リッパ-が'-	0.01		しお	0.1	黄						
こめあぶら	0.5	黄							ローリエ	0.01		みりん	1	黄						
だしじる	15								こめあぶら	0.5	黄	でんがん	1	黄						
			エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
			611	25.7	17.0	603	29.6	27.7	663	22.8	23.3	612	29.3	23.0	622	29.3	19.1			

区分

栄養素

中	11月の八尾市平均	616	25.5	20.1	2.2	328	99	3.2	255	0.47	0.53	27	5.7
学			* 16.0%	* 29.3%									
年	学校給食摂取基準	640	* 13~20%	* 20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配付時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓

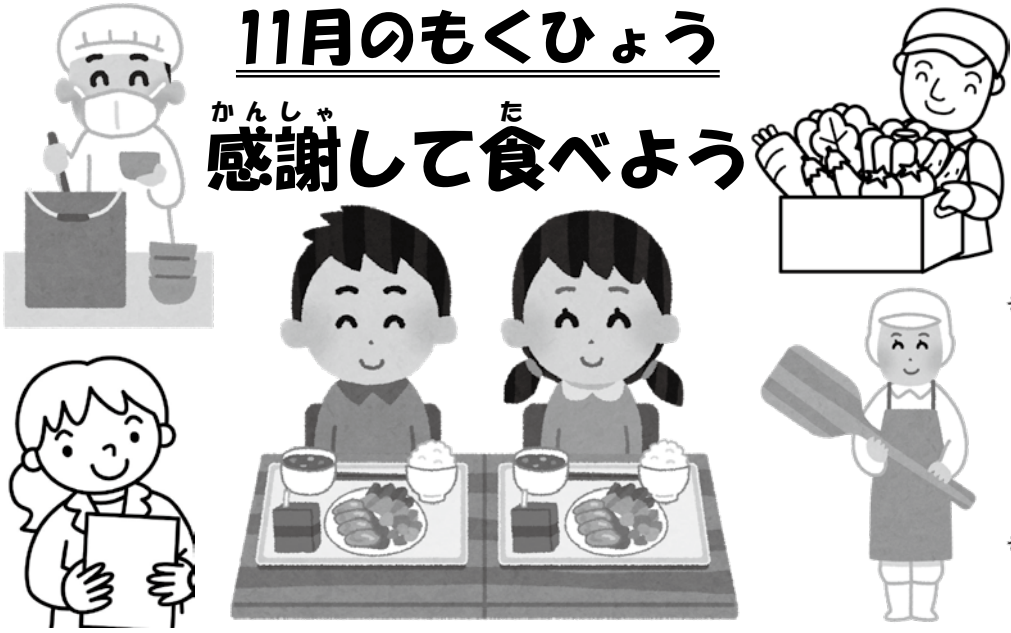


* 摂取エネルギー全体における割合 「日本食品標準成分表2020年版（8訂）」を用いて栄養価計算をしています。

月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
24 ふりかえきゅうじつ 振替休日 	25 ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるまき <table><tr><td>ふたにく</td><td>30</td><td>赤</td><td>はるまき</td><td>1こ</td><td>赤緑</td></tr><tr><td>つちしょうが</td><td>0.3</td><td>緑</td><td>こめあぶら</td><td>5</td><td>黄</td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>りょうりしゅ</td><td>0.5</td><td></td><td>チンゲンサイのいためもの</td><td></td><td></td></tr><tr><td>キャベツ</td><td>50</td><td>緑</td><td>チンゲンサイ</td><td>35</td><td>緑</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>40</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>8</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>15</td><td>赤</td><td>うすロしょうゆ</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>2</td><td>赤</td><td>しお</td><td>0.05</td><td></td></tr><tr><td>テンメンジャン</td><td>2</td><td></td><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>1.5</td><td>黄</td><td>こめあぶら</td><td>0.3</td><td>黄</td></tr><tr><td>でんぶん</td><td>0.5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こめあぶら</td><td>0.5</td><td>黄</td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱくしつ g</td><td>ししつ g</td></tr><tr><td>605</td><td>21.5</td><td>19.2</td></tr></table>	ふたにく	30	赤	はるまき	1こ	赤緑	つちしょうが	0.3	緑	こめあぶら	5	黄	こいロしょうゆ	1					りょうりしゅ	0.5		チンゲンサイのいためもの			キャベツ	50	緑	チンゲンサイ	35	緑	たまねぎ	40	緑	にんじん	8	緑	にんじん	15	赤	うすロしょうゆ	0.5		赤みそ	2	赤	しお	0.05		テンメンジャン	2		こしょう	0.01		こいロしょうゆ	1.5	黄	こめあぶら	0.3	黄	でんぶん	0.5					しお	0.1					こしょう	0.01					こめあぶら	0.5	黄				エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	605	21.5	19.2	26 ごはん ぎゅうにゅう さといもときのこのみそしる さばのしおやき <table><tr><td>さといも</td><td>20</td><td>黄</td><td></td><td>1切</td><td>赤</td></tr><tr><td>しめじ</td><td>5</td><td>緑</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>えのきたけ</td><td>5</td><td>緑</td><td>キャベツのさっぱりあえ</td><td></td><td></td></tr><tr><td>とうふ</td><td>20</td><td>赤</td><td>キャベツ</td><td>35</td><td>緑</td></tr><tr><td>あぶらあげ</td><td>5</td><td>赤</td><td>にんじん</td><td>5</td><td>緑</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>15</td><td>緑</td><td>(タレ)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>青ねぎ</td><td>5</td><td>緑</td><td>す</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>赤みそ</td><td>8</td><td>赤</td><td>うすロしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>白みそ</td><td>3</td><td></td><td>さとう</td><td>1</td><td>黄</td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2.5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>だしじる</td><td>90</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱくしつ g</td><td>ししつ g</td></tr><tr><td>634</td><td>25.8</td><td>24.9</td></tr></table>	さといも	20	黄		1切	赤	しめじ	5	緑				えのきたけ	5	緑	キャベツのさっぱりあえ			とうふ	20	赤	キャベツ	35	緑	あぶらあげ	5	赤	にんじん	5	緑	たまねぎ	15	緑	(タレ)			青ねぎ	5	緑	す	1	黄	赤みそ	8	赤	うすロしょうゆ	2		白みそ	3		さとう	1	黄	けずりぶし	2.5					だしじる	90					エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	634	25.8	24.9	27 コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ほうれんそうとツナのサラダ <table><tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>赤</td><td>ほうれんそう</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>黄</td><td>オイルツナ</td><td>10</td><td>赤</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>35</td><td>緑</td><td>にんじん</td><td>7</td><td>緑</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>20</td><td>緑</td><td>(タレ)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>しめじ</td><td>10</td><td>緑</td><td>こいロしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>ぎゅうにゅう</td><td>30</td><td>赤</td><td>さとう</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>マーガリン</td><td>2.5</td><td>黄</td><td>す</td><td>0.5</td><td></td></tr><tr><td>こむぎこ</td><td>2.5</td><td></td><td>マーシャルピーンズ</td><td></td><td></td></tr><tr><td>とりガラスープ</td><td>2</td><td></td><td></td><td>1袋</td><td>黄</td></tr><tr><td>うすロしょうゆ</td><td>0.3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>白ワイン</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>しお</td><td>0.4</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こしょう</td><td>0.01</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>ローリエ</td><td>0.01</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こめあぶら</td><td>0.5</td><td>黄</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>水</td><td>35</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱくしつ g</td><td>ししつ g</td></tr><tr><td>615</td><td>26.2</td><td>25.8</td></tr></table>	とりにく	20	赤	ほうれんそう	30	緑	じゃがいも	40	黄	オイルツナ	10	赤	たまねぎ	35	緑	にんじん	7	緑	にんじん	20	緑	(タレ)			しめじ	10	緑	こいロしょうゆ	2		ぎゅうにゅう	30	赤	さとう	0.5	黄	マーガリン	2.5	黄	す	0.5		こむぎこ	2.5		マーシャルピーンズ			とりガラスープ	2			1袋	黄	うすロしょうゆ	0.3					白ワイン	1					しお	0.4					こしょう	0.01					ローリエ	0.01					こめあぶら	0.5	黄				水	35					エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	615	26.2	25.8	28 ごはん ぎゅうにゅう おでん ブロッコリーのごまあえ <table><tr><td>とりにく</td><td>20</td><td>赤</td><td>ブロッコリー</td><td>30</td><td>緑</td></tr><tr><td>あつあげ</td><td>20</td><td>赤</td><td>(タレ)</td><td></td><td></td></tr><tr><td>うずらたまご</td><td>20</td><td>赤</td><td>こいロしょうゆ</td><td>2</td><td></td></tr><tr><td>ひと口きくらげ</td><td>15</td><td>赤</td><td>さとう</td><td>0.8</td><td>黄</td></tr><tr><td>じゃがいも</td><td>40</td><td>黄</td><td>いりごま</td><td>0.5</td><td>黄</td></tr><tr><td>だいこん</td><td>30</td><td>緑</td><td>水</td><td>1</td><td></td></tr><tr><td>こんにゃく</td><td>20</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>けずりぶし</td><td>2</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>こいロしょうゆ</td><td>5</td><td></td><td>みかん</td><td></td><td></td></tr><tr><td>さとう</td><td>2</td><td>黄</td><td></td><td>1こ</td><td>緑</td></tr><tr><td>みりん</td><td>1</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>だしじる</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> <table><tr><td>エネルギー kcal</td><td>たんぱくしつ g</td><td>ししつ g</td></tr><tr><td>608</td><td>25.7</td><td>16.5</td></tr></table>	とりにく	20	赤	ブロッコリー	30	緑	あつあげ	20	赤	(タレ)			うずらたまご	20	赤	こいロしょうゆ	2		ひと口きくらげ	15	赤	さとう	0.8	黄	じゃがいも	40	黄	いりごま	0.5	黄	だいこん	30	緑	水	1		こんにゃく	20					けずりぶし	2					こいロしょうゆ	5		みかん			さとう	2	黄		1こ	緑	みりん	1					だしじる	30					エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g	608	25.7	16.5
ふたにく	30	赤	はるまき	1こ	赤緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
つちしょうが	0.3	緑	こめあぶら	5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
こいロしょうゆ	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
りょうりしゅ	0.5		チンゲンサイのいためもの																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
キャベツ	50	緑	チンゲンサイ	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	40	緑	にんじん	8	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15	赤	うすロしょうゆ	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
赤みそ	2	赤	しお	0.05																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
テンメンジャン	2		こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こいロしょうゆ	1.5	黄	こめあぶら	0.3	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
でんぶん	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こめあぶら	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
605	21.5	19.2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
さといも	20	黄		1切	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
しめじ	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
えのきたけ	5	緑	キャベツのさっぱりあえ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
とうふ	20	赤	キャベツ	35	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あぶらあげ	5	赤	にんじん	5	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	15	緑	(タレ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
青ねぎ	5	緑	す	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
赤みそ	8	赤	うすロしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
白みそ	3		さとう	1	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし	2.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしじる	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
634	25.8	24.9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	20	赤	ほうれんそう	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	40	黄	オイルツナ	10	赤																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	35	緑	にんじん	7	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	20	緑	(タレ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
しめじ	10	緑	こいロしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ぎゅうにゅう	30	赤	さとう	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
マーガリン	2.5	黄	す	0.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こむぎこ	2.5		マーシャルピーンズ																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
とりガラスープ	2			1袋	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
うすロしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
白ワイン	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
しお	0.4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ローリエ	0.01																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こめあぶら	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
水	35																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
615	26.2	25.8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
とりにく	20	赤	ブロッコリー	30	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
あつあげ	20	赤	(タレ)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
うずらたまご	20	赤	こいロしょうゆ	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
ひと口きくらげ	15	赤	さとう	0.8	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	40	黄	いりごま	0.5	黄																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
だいこん	30	緑	水	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
こんにゃく	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
こいロしょうゆ	5		みかん																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
さとう	2	黄		1こ	緑																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
みりん	1																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
だしじる	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
608	25.7	16.5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

11月のもくひょう

かんしゃ感謝して食べよう



和食の日

11月24日(いい日本食)は『和食の日』です。2013年に、日本人の伝統的な食文化である『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その和食文化を見直すきっかけの日です。今年24日が休日のため、21日を和食献立にしています。

21日(金)

- 高野豆腐の卵丼
- きんぴらごぼう
- 味付け小魚

給食室で取った「だしのうま味」を感じてみてください。

北海道

北海道 ほんかいどう



県庁所在地：札幌市 面積：83,422km² (大阪府の44倍) 人口：約505万人 (大阪府の60%)

北海道は、日本の最北に位置し、降水量が少なく冷涼な気候です。面積は、都道府県の中で最も広く、農地や森林がその大部分を占めています。中央部にある大雪山や世界遺産の知床など豊かな自然も多くあります。周囲は太平洋・日本海・オホーツク海の3つの海に囲まれており、様々な種類の魚が水揚げされています。中でも、鮭・ホタテ貝・こんぶなどの漁業生産量は国内1位です。広大な土地を活かした農業が盛んで、玉ねぎ・じゃがいも・小麦・小豆なども国内1位の生産量です。近年、米の生産量も全国2位となり、寒さに強い米の品種改良も進んでいます。酪農では、国内で生産される生乳の50%が北海道産で、牛乳を使ったバターやチーズもたくさん作られています。

11月のこんだてから

八尾市の小松菜を使った献立

11日(火)【きのこと小松菜のスパゲティ】

秋が旬のきのこと八尾市で栽培された小松菜を使ったしょうゆ味の和風スパゲティです。

12日(水) 北海道の郷土料理

【芋団子汁】

じゃがいもで作った芋団子が入ったすまし汁です。

【鮭のちゃんちゃん焼き】

鉄板に鮭と野菜を入れ、味噌やバターで味付けし蒸し焼きにした料理です。よく混ぜて食べます。

26日(水) 【里芋ときのこの味噌汁】

秋が旬の里芋やきのこが入ったみそ汁です。

28日(金) 【みかん】

大阪府和泉市の農家さんから新鮮なみかんが届きます。