令和7年(2025年)11月分 学校給食献立表

小学校献立 茨木市教育委員会

実施日	大 食二巴/ 奥・ 	食品名	1人分量(g)	実施日		食品名	1人分量(g) 栄養 養養	実施日	献立名	食品名	IC 4 0 艮 i 1人分量(g)	栄養三色
	ごはん		「八万里(8) 三色 色 低 1食(161) 黄		しょくパン	しょくパン	低 1食 (77) 黄 中 1食 (93)		むぎごはん	むぎごはん	低 1食(161)	三色黄
			低 1食(161) 黄 中 1食(184) 高 1食(207)				中 1食 (93) 高 1食(108)				中 1食(184) 高 1食(207)	
	ぎゅうにゅう かぼちゃのたたき	ぎゅうにゅうかぼちゃ	1本(206) 赤 50 緑		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
		なたわあぶら まぐろオイルづけ たまれぎ	2.5 10 15 3 4		ピリビーンズ	だいず(れいとう) ぶたにく あかワイン	15 赤 20 赤 1		やきざかなの みそだれがけ	さかなきりみ(さわら) つちしょうが	1切(60) 1	赤緑
4		あおねぎ にんにく つちしょうが しろごま	50 2.5 10 15 3 0.3 0.2 0.5 1	_		じゃがいも たまねぎ にんじん	40 黄 50 緑 20 緑 10 緑 1 緑			さけ しお みそ	0.2	赤
		さとうす	U.5			トマトみずに(かん) パセリ	10 緑 1 緑	6		しろみそ さとう	3 3.5	赤赤黄
(火)	ぶたじる	こいくちしょうゆ なたねあぶら ぶたにく	1 黄		\	ケチャップ ウスターソース さとう	12 2 0.5 黄			みりん みず	8	
	ふたしる	あぶらあげ じゃがいも つきこんにゃく	10 赤赤 5 赤黄 20 黄 12 10 緑	(水 	,	こいくちしょうゆ トウバンジャン しお	0.3 0.1 0.2	(木)	ほうれんそうの すましじる	ほうれんそう とりにく	10 10	緑赤緑緑
		つきこんにゃく ささがきごぼう にんじん あおねぎ	10 10 4 5 4 5			こしょう ポークスープ	0.01			たまねぎ えのきたけ にんじん	30 10 10	緑緑緑
		りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	10 3 130		ぶどうゼリーミックス	なたねあぶら ぶどうゼリー	1 黄 35 黄 20 緑			うすくちしょうゆ けずりぶし	4.8	//de
	ゆかりのふりかけ	ゆかりのふりかけ	1個(0.8) 緑	⊣ I		おうとう(かん) パイナップル(かん)	20 緑 20 緑			だしこんぶ だしじる	0.2 130	
エネルギー kcal 610	たん白質 g 食塩相当量 g カルシウム mg 22 2.1 366	mg ルチルル油 Bl mg	ン B2 mg C mg 食物繊維 g 0.45 34 6.4	621	スライスチーズ ************************************	スライスチーズ 2.6 291 0.49	1枚(20) 赤 0.57 23 9.9	584	つぼづけ 30.1 2.5 276	つぼづけ 1.8 194 0.3 (
010	22 2.1 300 ごはん	2.1 332 0.3	低 1食(161) 黄		ごはん	ごはん	低 1食(161) 黄		ごはん	ごはん		黄
			中 1食(184) 高 1食(207)				中 1食(184) 高 1食(207)		* ". * 1 *	dia Elema	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(230)	+
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 赤		ぎゅうにゅう さばのピリッとジャン	ぎゅうにゅう さば	1本(206) 赤 1切(60) 赤		ぎゅうにゅう ビーフカレー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく つちしょうが		赤赤緑緑
	じゃがいものにもの	じゃがいも ぎゅうにく	60 25 赤	1 1	こはひこうりこグヤグ	あおねぎ つちしょうが	2 緑 1 緑		milk	つらしょうか にんにマイン じゃがいも	0.1	
7		あかこんにゃく たまねぎ	24 30 緑		,	にんにく さとう さけ	3 黄	11		たまねぎ にんじん	50 50 20 6.5 6.5 22 0.9 3.6	黄緑緑赤黄黄黄
		にんじん さやいんげん さとう	20 緑 5 緑 2 黄		'	す こいくちしょうゆ トウバンジャン	2 4.5 0.1			ぎゅうにゅう こむぎこ バター なたねサラダあぶら	6.5	沙黄黄黄
(金)		みりん こいくちしょうゆ	1 3) きのこのみそしる	みず	15			カレーこ ケチャップ ウスターソース	0.9 3.6 1.8	
(312)		うすくちしょうゆ だしけずり	2 2		7 さいこのみてしる	えのきたけ しめじ なめこ	きたけ 10 緑 (X) 5 緑 5 緑 5 緑 5 緑 5 赤 5 赤 5 ボカ 10 緑 10 緑 10 秋 10 秋 10 秋 10 秋 10 秋 10 秋		トンカツソース チャツネ こいくちしょうゆ	1.8 1.8 2.4 0.6 0.9 0.01		
	もやしの にんにくいため	もやし にんじん	60 15 緑			とうふ(れいとう) あぶらあげ にんじん	15 5 5 5 25 5 10	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		しお こしょう ポークスープ なたねあぶら	0.9 0.01 55	
	10/010 (0.700)	あおねぎ にんにく	1 緑 0.1 緑			あおねぎ りゅうおうみそ にぼし	5 緑 11 赤 3		ハムとキャベツの	ハム	1	黄赤緑
		さとう こいくちしょうゆ	0.8 黄		±12 = 11 = 11	にぼしだし	130		ソテー	キャベツ しお こしょう	10 60 0.2 0.01	
582	20.4 1.5 274	なたねあぶら 20 336 0.26 0	0.3 黄 0.47 29 8.8	690	あじつけのり 29.2 2.8 371	あじつけのり 2.5 226 0.31	1 袋(1.5) 赤 0.65 9 2.8	668	22.2 2.1 291	なたねあぶら 1.5 241 0.35 (0.5	黄 8
	コッペパン	コッペパン	低 1食(45) 黄 中 1食(75)		キャロットピラフ	キャロットピラフ	低 1食(156) 黄		ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄
				11		ーン・とりにく・	中 1食(182)				高 1食(207)	I
	ぎゅうにゅう	ギッシにゅう	高 1食(89)		あかピーマン	ーン・とりにく・ ・ちょうみりょう ぎゅうにゅう	高 1食(208)		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	高 1食(207)	
	ぎゅうにゅういかとえびの	ぎゅうにゅう いか			あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの	・ちょうみりょう ぎゅうにゅう とりにく	高 1食(208)		ぎゅうにゅう ビーフンとぶたにくの いためもの	ビーフン ぶたにく さけ	1本(206) 8 15	赤黄赤
		いか むきえび しろワイン	高 1食(89) 1本(206) 赤 10 赤 赤		あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ちょうみりょう ぎゅうにゅう とりにく しお ししょう	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 赤 1 0.1 0.01		ビーフンとぶたにくの	ビーフン ンく さけれる さけまとが たチンゲ	1本(206) 8 15 1	赤黄赤
12	いかとえびの	いか むきえび しろワイン スパゲティ バラベーコン	高 1食(89) 1本(206) 赤 10 10 1 30 黄 10	13	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ちょうみりょう ぎゅうにゅう とりけお しこしたよう でんれあぶら	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 赤 1 0.1 0.01 12 黄	14	ビーフンとぶたにくの	ビボンス 一フに フに ぎンこん がかこんじう である。	1本(206) 8 15 1	赤
	いかとえびの	いか むきえび しろワイン スパゲティ	高 1食(89) 1本(206) 赤 10 10 1 30 10 0.1 40 40 40 40 40 40	 13 B	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ちょう ぎょうかりょう う に く りけおしんなものがらいる かがでないあがぎ ないないもおとしまおと	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 赤 1 0.1 0.01 12 黄		ビーフンとぶたにくの	ビぶさたチたにさこしこ フに ねがのじうく ぎンこん ち う イ といおし ち う	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01	赤 黄赤 緑緑緑緑黄
12	いかとえびの	いか むきえび しスパゲティ バラベーマン にんまねじん たんしで、シュルーム バジル(れいとう)	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 10 10 11 30 10 0.1 40 40 5 40 5 2	13	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ちょうかりょう ぎょうかい にゅう にゅう にゅう にゅう にゅう にゅう にゅう にゅう にんおしん かん あん ぶん あかじ な しん おん かんぎ しん おん しん おん しん おん しん かん しん かん しん かん しん かん しん かん しん	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 赤 1 0.1 0.01 12 黄 3 5 5 6 6 6 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり	ビぶさたチたにさこしこな たでいまいけまいけんといおした まん から うあ ごぶん ち うあ ごぶん ち うあ ごぶん ち うあ ぶん	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄
12 日	いかとえびの	いか おうけん かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい かい かい かい かい	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 10 10 10 10 0.1 40 40 5 2 0.6 0.01	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ちょう う とさしこでなしあさみこ シたま が とさしこでなしあかぎ し べうんあかぎ し べらんあかぎ し べいね がき グぎ	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 1 0.1 0.01 12 3 黄黄 3 8 2 1.5 3		ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ	ビぶさたチたにさこしこな たでクたけまンけんといおした まんリま イ し ぶ コーカー し ぶ コーカー し ぶ コーカー カーカー カーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄
12 日 (水)	いかとえびの	いか さろ アイ・カー かかき ファゲース がって アゲース がって アゲース がった おい かった	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤 赤 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ち ぎ とさしこでなしあさみこ シたえに りけおしんたモおとりい ョまのん がじ し 一 けんあかぎ ち ダぎたん ルねきじ し 一 けん かんかい りょ べいれきじん かんかい しんかん いんかい かんがい かんがい かんがい かんがい かんがい かんがい か	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 7 1 0.1 0.1 0.1 12 3 3 4 4 5 3 10 30 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1		ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほしておけんといおした まんりまんざんしいいい さんがんだいおした まんりまんだいしい がんがんどいおした まんがんざいだいがく よね ごぶーねじねしい イー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.11 0.01 0.5 20 0.5 20 10 5 0.5 20 0.5 20 0.5 20 0.1 0.5 20 0.1 0.5 0.1 0.5 0.1 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄
12 日 (水)	いかとえびの スパゲティバジリコ	いか が えワゲベス がフィーン でフィーン におして でのである。 でのでのである。 でのである。 でのである。 でのである。 でのである。 でのである。 でのである。 でのでのでのである。 でのである。 でのである。 でのである。 でのでのでのでのでのでのである。 でのである。 でのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでのでの	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 10 10 10 10 10 0.1 40 40 10 5 2 0.6 0.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけちょ ゆ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずい に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶり に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶし ー け し しっし しゅい かい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 1 0.1 0.01 12 3 3 3 4 2 1.5 3 10 30 10 4.8 0.01 2		ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあいたがまといけした まんりまんじつく さい こぶーねじおいた ち うあ こぶーねじおいた まんりまんぎんぎ いっぱい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5 20 20 20 20 10 0.5 20 0.5 20 0.5 20 0.5 20 0.5 0.3 3 0.1 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄
12日(水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング	いか きろりが でしていか さっこう かいか きっこう かっとう かっぱい かっとう かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑 10 10 10 10 0.1 40 40 5 2 0.6 0.01 1 20 40 5 40 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ あがう カッピーマン	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずししい いっぱい しょりこじょ ゆうんあかぎ ち ダぎたんちうぶんるい しょり いんかい しょう うらゅ よっ べっしょり しぶっしょ ゆいしん かいしょう かいしゃ かいしゅい コール しんぶんる かいしょく しょく かいしょく はんしょく かいしょく はんしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく はんしょく はんしょく はんしょく かいしょく はんしょく かいしょく はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんし	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 1 0.1 0.01 12 3 3 4 3 10 30 10 10 10 4.8 0.01 2 0.2 130	日 (金)	ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと しん がいい はいい かい か	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5 20 0.5 20 10 5 0.5 4 0.1 0.01 130	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑
12 日 (水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303	いか きろりが でしていか さっこう かいか きっこう かっとう かっぱい かっとう かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤 赤 赤 赤 赤 黄赤緑緑緑緑緑	13 日 (木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ あがら) ベーコンとやさいの スープ	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずししい いっぱい しょりこじょ ゆうんあかぎ ち ダぎたんちうぶんるい しょり いんかい しょう うらゅ よっ べっしょり しぶっしょ ゆいしん かいしょう かいしゃ かいしゅい コール しんぶんる かいしょく しょく かいしょく はんしょく かいしょく はんしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく かいしょく はんしょく はんしょく はんしょく かいしょく はんしょく かいしょく はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんし	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 赤 1 0.1 0.01 12 黄黄 3 縁義 1.5 3 10 赤縁 10 赤縁 10 小縁 10 小縁 10 小 10 小		ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ 20.8 1.9 285	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと しん ぎンこん ち うあ こぶーねじねしし く よがってに ねがのじうく よね ごぶーねじねしし く よが カー し ぶ コ たう し ス カー けが ょ ら ー けが ょ ー けが ょ ー カー カ	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.11 0.01 0.5 20 20 20 20 10 5 0.5 4 0.1 0.01 0.5 4 0.1 0.01 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑
12日(水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング	いか がきえび しろワイン スパゲティ バラベーコン にんね で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑 10 10 10 10 0.1 40 40 5 2 0.6 0.01 1 20 40 5 40 5 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	13 日 (木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ あがう カッピーマン	 ・ちょう う う う う ら りけおしんたモおとりいりまのんすしずししい。 ら っ ら ら ら っ つ し <	高 1食(208) 1本(206) 赤 60 1 0.1 0.01 12 3 3 4 3 10 30 10 10 10 4.8 0.01 2 0.2 130	日 (金)	ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1.5 マル カー はが カー はが カー	8 15 130 20 105 0.3 3 0.11 0.01 0.5 20 20 20 20 10 5 0.5 0.5 0.1 0.1 0.1 0.01 0.5 4 0.1 0.01 0.5 4 0.1 0.01 0.5 4 0.1 0.01 0.01 0.5	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄
12日(水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303	いか がきえび しろワイン スパゲティ バラベーコン にんね で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ あがら) ベーコンとやさいの スープ	 ・ちょう う う う う ら りけおしんたモおとりいりまのんすしずししい。 ら っ ら ら ら っ つ し <	高 1食(208)	日 (金)	ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ 20.8 1.9 285	V が いっと V が かっと V から	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5 20 0.5 20 20 10 5 0.5 4 0.1 0.01 130 0.5 4 0.1 0.01 0.5 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄
12日(水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いか おろり がく は かっと	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 付の1 1 1 2 2 0 4 0 5 2 0 4 5 世 1 2 (89) 高 1食(104) 1 1 4 (206) 赤 赤 赤 黄赤緑緑緑緑緑 黄 赤緑緑 黄 赤緑緑 黄 赤緑緑 黄 カラス1本 黄 大緑緑 黄 大子 大田 1食(89) 高 1食(104) 1 1 本(206) 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258	・ち ぎ とさしこでなしあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ グおいこ でないあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ グいこ かんない カー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロー・ ロ	高 1食(208)	日 (金)	ドランとぶたにくのいためもの たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし だいまいけんといおした まんりまんおしちけすおしり 5. プ 0.34 ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし だぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし が よ ー リが よ ー リッ たなとお ス コ たう し ス フロ から ス コ なきさし ア は	8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.11 0.05 20 20 20 10 5 0.5 0.5 0.1 0.5 4 0.1 0.01 130 0.55 14	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄
12 日 (水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう	いかもろパラんまん。 かんまん アンドレッシング で としじたにないがい とうがいにない かんまん かい からの	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ ンいおとう ゆ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずしし しぶ つ バこねうい に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶんる 234 ゆ グおし ー け し しぶ 34 う ろ こし ー んぎ ん に 一んぎ かんちん かんちん かんちん かんちん かんちん かんちん かん に しんぎん かんちん かん	高 1食(208)	558	ビーフンとぶたにくの いためもの たまごいり ちゅうかスープ 20.8 1.9 285	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1.5 ッ たなとお ゅ ラートけまンけんといおした まんりまんおしちけすおしり マーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカ	1本(206) 8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 0.01 0.5 20 20 20 20 20 10 5 0.5 4 0.1 0.01 130 0.5 4 0.1 130 0.5 4 0.1 130 0.5 14 0.01 130 130 130 130 130 130 130 1	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤
12 日 (水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかもろパラんまんでいたにマバしこオ さキに イタリアンイコーと ルク・ロッシング 1.4 ま う にワがねじりった リカン カーと カーと カーン カーと	高 1食(89) 1本(206) 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ ンいおとりけい りけおしんたモおとりい ョまのんすしずしし しぶ つ バこねうん く ルねきじくょりこじ し ー け し しぶ つ バこねうん く りょ ゅ グお し ー け し しぶ コームぎ し ー か し しぶ し ー か の グお し う ろ らゅ グお し し し し り の の つ の の つ の の つ の の つ の の つ の の つ の の つ の	高 1食(208)	558	ドーフンとぶたにくのいためもの たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン	V(x) に $V(x)$ に	1本(206) 8 15 30 20 10 5 0.3 3 0.11 0.01 0.5 20 20 20 10 5 0.5 4 0.1 130 0.55 14	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤
12 日 (水) 607	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかもろパラんまんッジおしり さゃん タリ お に くていぎん ルい クーと ハーと ハーと ハーと ハーと カベじ ア 199 の.32 で は くていぎん にこ サ か で スバにたにマバしこオ さゃん タリカ き に くていぎん にこ サ か か ら の の の の の の の の の の の の の の の の の	高 1食(89) 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	13 日 (木 18 日	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ	・ち ぎ とさしこでなしあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ ンいおとりけいん か の けおしんたモおとりい ョまのんすしずしし 1 は ゅ ンいおとりけいん か がこねうんく ルねきじくよりこじ 1.1 は ゅ ンいおとりけいん ちん の グお し 一 け し しぶ 234 う ろ ろ よりいん で 一人ぎ ちんちうぶんる 234 う ろ ろ よりいん で 一人ぎ しん で 一人ぎ しゅ グおしいん か がこねうん くぷ しゅ グお しゅ グお しゅりゅう かんしゅん かんじゅん かんじゅん かんじゅん かんじゅん かんじゅん かんしゅん かんじゅん かんじゅん かんじゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんじょく かんじゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅん かんじゅん かんじゅん かんしゅん かんじょく かんしゅん かんしょく かんしゅん かんしょう かんしゅん かんしょう かんしゅん しゅんしゅん しゅんしゅん かんしゅん かんしゅんしゅん かんしゅん かんしゅんしゅん かんしゅん かんしゅん かんしゅんしゅん かんしゅんしゅん かんしん かんし	高 1食(208)	日 (金) 558 日 日	ドーフンとぶたにくのいためもの たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1.5 ッ たなとお ゅ フラー これげあいけんといおした まんりまんおしちけすおしり ス 71 ン ぶ ゅ フポース で が し ぶ コ たう し ス 71 ン ぶ ゅ フポース で が し ぶ コ たう し ス 71 ン ぶ ゅ フポース で かんといおした まんりまんおしちけずおしり プ の.34 し アポース で か し ぶ コ たう し ス 71 ン ぶ ゅ フポース で か か ゆ か ゆ か か ゆ か か か か か か か か か か か	8 15 1 30 20 10 5 0.3 3 0.1 1 0.05 20 20 20 10 15 0.5 0.5 0.5 0.5 0.1 130 0.55 14 0.1 0.01 130 0.55 14 0.1 130 0.55 14 0.1 130 0.55 14 0.1 130 0.55 14 0.1 130 0.55 14 0.1 130 0.55 0.1 1本(206) 20 30 15 0.2 0.01	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑
12 日 (水)	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかきろパラんまん ツジおしり さゃん ター・カーシング で いかきろパラんまん ツジおしり さゃん ター・ファイン にっか まん アーくぎん ユ にっかっと カーと カーン	高 1食(89) ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑緑 黄 カーラス 1本 カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ 赤 青緑緑緑赤黄黄黄 ホ 赤 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ カーチャ 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ カーチャ 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ カーチャ 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ カーチャ	13 日 (木 592 18	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 は ゅ ンいおとりけいん まんう う に よぷねンねうんく ルねきじくょりこじ 1.1 は ゅ ンいおとりけいん まんり に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶんる 23 ゅ グお し ー け し しぶ 34 う ろ ろ よっ か グ の の が の が の が の が の が の が の が の が の が	高 1食(208)	558	ドーフンとぶたにくのいためもの たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1.5 ッ たなとお ゅ ララんおしり ャーたけまンけんといおした まんりまんおしちけすおしり く ぎンこん ち うあ んムぎんぎいょ ち うら 271 ン ぶ ゅ フポー オール カー はが ょ ー パ あこう う ルテーイ ター はが よ ー パ あこう う ルテーイ カー カー はが よ ー パ あこう カーテーイ カー カー はが よ ー パ あこう カーテー イ カー はが よ ー パ あこう カートト ル かんしょう かん カー・ ロー はが よ 一 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	1本(206)	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑 黄
12 日(水) 607	いかとえびの スパゲティバジリコ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかもろパラんまんッジおしり さゃん タリ 1.4 ず ゆ りろゃまんせゅむタたおしりた アンィコ ーと イ ー レッシンの 3.32 で くていぎん ユル ク カベじ ア 199 ン も に くていぎん にこ サ うらあ ア カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	高 1食(89) ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ たまごいりこめこめん	・ち ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1.1 ご ぎ ハだあさみさこで たでこかた か りけおしんたモおとりい ョまのんすしずしし 1 は ゅ ンいおとりけいん まんめままり に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶんる 23 ゅ グお し ー け し しぶ 34 ゅ グお し ー け し しぶ 34 ゅ グお し んめこぎ ら ゆ グ りん りん りん りん りん りんりに く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶんる 23 ゅ グお し んめこぎ かんしんがっかん かんりこぎ かんしんがっかん かんりょう う し りゅ かんりょう かんりょう かんりょう かんりょう かんりん かんりょう しんりゅう しゅう かんりょう しゅう かんりょう かんりょう かんりょう かんりょう かんりょう しんりょう しんりょう かんりょう しんりょう かんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう かんりょう しんりょう しんりょう しんりょう かんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう かんりょう しんりょう かんりょう しんりょう かんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりょう しんりん しんりん しんりん しんりん しんりん しんりん しんりん しんり	高 1食(208)	日 (金) 558 日 日	たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン ぎゅうにゅう オーブンやき	V に かっと V に かっと V に かっと V に V	1本(206)	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑 黄
12 日(水) 607	いかとえびの スパゲティバジリコ チキンサラダ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかもろパラんまんッジおしり さゃん タイ $\frac{1}{2}$ が $\frac{1}{2}$ がこれでにマバしこオ さキに イ $\frac{1}{2}$ が $\frac{1}{2}$ がっと $\frac{1}{2}$ がこれではないがまん。 $\frac{1}{2}$ がいかきろパラんまん。 $\frac{1}{2}$ がいからのパラんまん。 $\frac{1}{2}$ がいからのパラんまん。 $\frac{1}{2}$ がいからのではない $\frac{1}{2}$ がいらい	高 1食(89) ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 大 黄 赤 赤 黄緑緑緑緑緑 黄 大 黄 赤 赤 黄緑緑緑赤黄黄黄 黄 緑緑 (75) 1 1 20 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ たまごいりこめこめん	・ ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1. ご ぎ ハだあさみさこで たでこかたにほう ゅ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずしし 1 は ゅ ンいおとりけいん まんめままんうり に く うんあかぎ ち ダぎたんちうぶんる 23 ゅ グお し ー け し しぶ 34 う ろ ろ よう う う う っ っ つ し か の グお し んめこぎんん そうにんだい かん かんかこぎんん かんかこぎんん かんかこぎんん かんかこぎんんん かんがこぎんんん かんがっかい かん かんかこぎんんん かんがん かんかこぎんんん かんがん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん かんかん	高 1食(208)	日 (金) 558 日 日	たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン ぎゅうにゅう オーブンやき	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし ぎ フフにしこオ キぶたにパうしたけまンけんといおした まんりまんおしちけすおしり 5 ッ たなとお ゅ ララんおしり ャたまんセすンく ぎンこん ち うあ んムぎんぎいょ ち うら 2 パ あこう う ンイじょー べにねじりく サ し ぶ コ たう し ス 71 ン ぶ ゅ フポ オ マードル カラ カルテ イ っ かっ か	1本(206)	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑 黄
12 日(水) 607	いかとえびの スパゲティバジリコ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかもろパラんまんッジおしり さゃん タリカラ カーション カー・カー カーション カー・カー・カー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	高 1食(89) ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 大	13日(木	あかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ ベーコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ たまごいりこめこめん	・ ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1. ご ぎ ハだあさみさこで たでこかたにほうけだ	高 1食(208)	日 (金) 558 日 日	たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン ぎゅうにゅう オーブンやき	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし ぎ フフにしこ才 キぶたにパうこけだった まんりまんおしちけすおしり 5 ッ たなとお ゅ ララんおしり ゃたまんセすしずしい か は ボーねじねしし く よが ペ ねこう う ンイじ ょー べにねじりくょりこう かんといおした まんりまんぎいょ ち うら 2 パ あ に クドん うブ ツくぎん ちうぶん カー けが ょ ー か の アポ オ し しぶ か フポ オ し しぶんぎいよ ち うら 2 パ あ に クドん うブ ツくぎん ちうぶん カー はが よ ー けが よ ー りが あ アポーカー し しぶんぎんぎいょ ち うら 2 パ あ に クドん うブ ツくぎん ちうぶん カー はが よ ー し しぶ か か り か り か り か り か り か り か り か り か り	1本(206)	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑 黄
12 日(水) 607	いかとえびの スパゲティバジリコ イタリアンドレッシング 28.8 2.8 303 うずまきパン ぎゅうにゅう クリームシチュー	いかきろパラんまんッジおしり さゃん タリ さ としじたにパぎこバなしことな されにう がきろパラんまんッジおしり さゃん タリ す の りろゃまんせゅむタたおしりた さんんちびイテーくぎん ユれ う ブ フツん ア 199 ン し くイいぎん にこ サ うらあ きんんちび イテーくぎん ユれ カ レ ア 199 ン き に くイいぎん にこ サ うらあ きんんち は かん ち かん り かん かん り かん	高 1食(89) ホ 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 赤 赤赤 黄赤緑緑緑緑 黄 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	13日(木	まかピーマン ぎゅうにゅう とりにくの レモンふうみあげ マニコンとやさいの スープ 27.8 3.1 258 ごはん ぎゅうにゅう わふうおろし ハンバーグ たまごいりこめこめん のすましじる	・ ぎ とさしこでなレあさみこ シたえにうこけだだ 1. ご ぎ ハだあさみさこで たでこかたにほうけだだ 1. は ゅ りけおしんたモおとりい ョまのんすしずしし 1 は ゅ いいおとりけいん まんめままんうすずししい ゆ ぶじ し ー け し しぶ 23 ゅ グお し ー け し しぶ らゅ グお し んかこぎんんちぶんる に ーんぎ ちん んめこぎんんちぶんる でんぎ ちゅ グお し か でししぶ りんめこぎんんちぶんる か がこ し か からゅ カー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ	高 1食(208)	日 (金) 558 日 日	たまごいりちゅうかスープ 20.8 1.9 285 きなこパン ぎゅうにゅう オーブンやき	ビぶさたチたにさこしこな たでクたにあほつさうしこと 1. コ なきさし ぎ フフにしこオ キぶたにパうこけだだったけまンけんといおした まんりまんおしちけすおしり 5. ッ たなとお ゅ ララんおしり ヤたまんセすしずしし イ ぎンこん ち うあ んムぎんぎいょ ち うら 2 パ あこう ・	1本(206)	赤 黄赤 緑緑緑緑黄 黄 赤黄緑緑緑緑緑緑 3 黄 黄赤黄 赤 赤黄緑 黄

令和7年(2025年)11月分 学 校 給 食 献 立 表

小学校献立 茨木市教育委員会

***・・・おもに体をつくるもとになる食品 **緑・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品** <栄養三色> 黄・・・おもにエネルギーのもとになる食品

			爿	<u>₹</u>] [栄					栄
実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g)		実施日	献立名	食 品 名	1人分量(g) 栄養 一色	実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
	ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)			ごはん	ごはん	低 1食(161) 黄 中 1食(184) 高 1食(207)		ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 別	- 1 1	21	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
	いもに	さといも ぎゅうにく ちくわ	30 責 20 規 10 規	ŧ i	В	さけのつけやき	さけ さとう	1切(60) 赤		さかなのマリネ	 さかなきりみ(さわら)	1切(50)	赤
20		こんにゃく だいこん らんぎりごぼう しろねぎ	10 12 20 10 10 10 10 10 5 2		。 (金)		さけ こいくちしょうゆ しお	2 3 0.2	25	and	しお こしょう でんぷん なたねあぶら	0.1 0.01 12 2.5 10	黄黄
日 (木)		にんじん しさとりすくく うすくくう ししょう ししょう ししょそ ししみそし しかかだし	5 彩 2 責 1 1 1		和食の	だいこんのみそしる	だいころん あんじらん にんおわめ わかめ	30 5 10 5 4 1.4 赤 十 10	日 (火)		たまねぎにんじん さとう す うすくちしょうゆ	10 5 2 2 3.5	緑黄
	もやしの	だしけずり もやし	4 分 50 彩 15 彩 0.3 貞		Do		りゅうおうみそ にぼし にましだし	130		しろなととうふの みそしる	しろな とうふ(れいとう) あぶらあげ	10 20 5	
	ピリからいため		50 15 0.5 0.5 0.05 0.5 0.5		D Branch	こまつなのにびたし	こまつきと まつきじん なたん いりすしん かりすし かり がし かり がし かり がし かり がし かり がし かり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり がり	30 10 4 4 5 1 1.5			たまねが にんじん りゅうおうみそ にぼし にぼしだし	20 10 11 3 130	緑緑赤
567	20.4 1.6 279		0.46 14 4.3		568	31.4 2.7 405	2.8 277 0.31	0.55 20 3.1	645	27.7 2.6 381			2.2
	オリーブパン	オリーブパン	低 1食(61) 章 中 1食(76) 高 1食(91)	Ħ		ごはん	ごはん	低 1食(161) 黄 中 1食(184) 高 1食(207)		ごはん	ごはん	低 1食(161) 中 1食(184) 高 1食(207)	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 対	ř		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206) 赤		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1本(206)	赤
26	とりにくのマーマレードやき	とりにく リーマン シーとう ささけいく ち しょうゆ しょうゆ	70 70 0.8 3 3 0.1	ŧ	27	こうやどうふの たまごとじ	こうやごうふ たまなごぎ たまれじば たみつば	7 30 赤 30 緑 10	28	ビビンバ	ぎもたにあるにんおねに あたにあおに がもたにあるにん	30 30 10 10 3 0.3	統
日 (水)	だいこんの イタリアふうにこみ	だいこん ショルダーベーコン たまねぎ しめじ トマトみずに(かん)	35 35 40 415 10 5 55	表示表表表	日 (木)		さとう みりん うすくちしょうゆ けずりぶし	2 1 3 2	日(金)		にいている。 にいているというの にいていましょうの にいていまれる。 にいていまれる。 にいている。 にいて。 にいている。 にいている。 にいている。 にいている。 にいている。 にいて。 にいて。 にいて。 にいて。 にいて。 にい。 にっと。 にっ に、 に と。 に と に と に と に と に と に と に と に と に	5.5 2 5.5 0.2 0.5	苗
	こけいチーズ	ピケトウしこポな アキトター うスあ アニンッピー うスあ ーズ アカー アカー ラス ポーク アカー アカー アカー アカー アカー アカー アカー アカー アウェ アウェ アウェ アウェ アウェ アウェ アウェー アウェー アウェー	5 8 8 5 5 1 0.5 0.01 65 1 責 1 個(10) 表			こまつなのすましじる	こかたえにうけだだいままままのんすがなこぎたんちぶんさいしじいいいないがいしいぶんちぶんるいないがいるいがいるいがないのかがない。	15 10 20 4線 10 4.8 2 0.2 130		トックスープ	トたはにあうこだだいまなくにはした。 かまなんじねくよけししいまなんがある。 がいんぎちうずる。 りのは、はいかでは、からないのでは、からないのでは、からないのでは、からないのでは、からないのでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	20 20 20 10 5 4.8 0.01 2 130	
550	32.8 3 337	1.5 130 0.36	0.62 21 3.5	\dashv \vdash	559	24.8 2.1 342	2.4 331 0.24	0.54 13 2.8	571	22.5 2 282			2.7
											今月の脂肪エネ	ルギー比:28	3.4%

21日(金)【和食の日】 ごはん 牛乳 鮭のつけ焼き 大根のみそ汁 小松菜の煮びたし

【和食の日】

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味をいかした栄養バランスの良い [和食] の文化があります。11月24日は 11 (いい) 24 (にほんしょく)、「いい日本食=和食」の語名合わせから、「和食」の日とされています。この日は、世界に誇る 「和食」、文化の大切さを考える日です。「和食」は世代を超えて受け継がれてきた慣習であることや、日本各地で「和食」の保 護のための取り組みが行われていることなどが評価され、2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴

- ①新鮮な食材とその味わいをいかす
- ②栄養バランスがよく、健康的な食生活
- ③自然の美しさや季節の変化を楽しむ ④年中行事との深い関わり



日本のあじ

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です



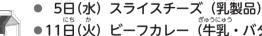
- 14日(金) 卵入り中華スープ (鶏卵)
- 18日(火) 卵入り米粉めんのすまし汁 (鶏卵)
- ●27日(木) 高野豆腐の卵とじ(鶏卵)

鶏肉 玉ねぎ でんぷん(キャッサバ じゃがいも とうもろこし)

ポテトフレーク 砂糖 食塩 香辛料

※鶏肉

このマークの献立は牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です



- ●11日(火) ビーフカレー (牛乳・バター)
- ●17日(月) クリームシチュー(牛乳・バター)
- ●26日(水) 固形チーズ(乳製品)

このマークの献立は 2回目の揚げ油を使用しています

- 13日(木) 「鶏肉のレモン風味揚げ」は、 4日(火)「かぼちゃのたたき」を揚げた油 を使用しています。
- ●25日(火)「魚のマリネ」は、19日(水) 「き なこパン」を揚げた油を使用しています。

今月使用する野菜

11月の龍王みそ、しろな、小松菜(27日 の一部)、にんじん (12日、13日、14日、 19日、20日、21日、27日)、白ねぎ、ほ うれん草 (18日の一部) は茨木市産を 使用し、れんこん、かぼちゃ、小松菜の 一部は有機栽培のものを使用する予定 です。



今月使用する食品の原材料 ※装示規定のあるアレルギー物質(28沿首) 食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から値別に配付される資料もご確認ください。

白米粉

でんぷん(じゃがいも)

だいこん

まぐろオイル漬 ゆかりのふりかけ			ぶどうゼリー		スライスチーズ・固形チーズ		つぼ漬け		味	味付けのり		ささみフレーク	
きはだまぐろ 塩蔵赤しそ(赤しそ 食塩 梅酢)			糖類 {果糖ぶど	う糖液糖 砂糖	ナチュラルチーズ 乳化	消 大	大根 糖類(ぶどう	糖果糖液糖	乾のり	が糖 醤油	バジル	ボイル鶏肉(乳	うささみ 肉
菜種油 食塩 が糖 食塩 酵母エキス 酵母 食塩		(酵母 食塩	ぶどう糖 ぶ	どう果汁 ゲル化剤	重曹水	1 23	砂糖} アミノ酸液 醸造酢		風味だ	風味だし(鰹)		加工でんぷん(とうもろこし) 食塩	
水	デキストリン(とうもろこし他)}		酸味料香料	ビタミンC 着色料	※乳		いつお節エキス			ごし(昆布)	水	野菜エキス日	えんぎエキス にんじんエキス 🖏
	酸味料		クエン酸鉄ナト	トリウム 水		<i>t</i> .	カラメル色素 酸	床料 酒精 Z	K 食塩	水あめ 水		※鶏肉	
イタリアン	ノドレッシング			キャロッ	ーーー・ トピラフの具			レモン果汁	ビーフン	クリーム	コーン	が抜きマョ	ネーズ(クラス1本づけ)
食用植物油脂(菜種) 砂糖 醸造酢 食塩		にんじん 食	こんじん 食用植物油脂(菜糧 パーム) とうもろこし 鶏肉 赤ピーマン 食塩 にんじん濃縮汁 チキンエコ					レモン	************************************	スイートコー			東原 たいず しょうきょう しょくれ さとう 菜種 大豆) 醸造酢 食塩 砂糖
発酵調味料 玉ねぎ 香味食用油 (米油		デキストリン(さつまいも他) 酵母エキス (酵母 デキストリン (キャッサバ) 食塩) 白身魚エキス (タラ抽出液					テス {タラ抽出液			加工でんぷん			:んぱく 香辛料 酵母エキスパウダー
バジル ミックストニ		食塩 香辛料 伯こしょう ターメリック他 野菜エキス オニオンエキス ネギエキス							食塩水			んぷん(とうもろこし)	
	- 香辛料 トマト 酸味料	デキストリン(キャッサバ) キャベツエキス キャロットエキストトレハロース(とうもろこし他) 大豆多糖類 水											。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
増粘剤 水		※鶏肉 大豆	<u></u>									※大豆	
	ハンバーグ			大根おろし	光粉めん	フ [:]	 ライドポテト			マーマレ	ード		トック

じゃがいも

植物油脂(パーム)

糖類(砂糖) 糖類(水あめ) 果実(いよかん)

ゆず果汁 ゲル化剤 酸味料 水

果実(なつみかん) 還元水あめ 濃縮なつみかん果汁

加工でんぷん(キャッサバ)

米粉 食塩