

| 月  | 火  | 水   | 木  | 金   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|  |  | 1   | 2  | 3   |  |
| <p><b>11月23日は勤労感謝の日</b></p> <p>11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新(にい)嘗(なめ)祭(さい)」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。</p> <p><b>食べ物の命をいただいています！</b></p> <p>わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。</p> <p>また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。</p> <p>そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。</p>   |  | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>カレーライス (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>カレー粉 緑<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>グリーンピース 緑<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>カレーフレーク(N) 黄<br/>カレーフレーク(M) 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>濃厚ソース 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ポークウインナー (冷)</b></p> <p>ポークウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>野菜サラダ (冷)</b></p> <p>キャベツ 緑<br/>きゅうり 緑<br/>とうもろこし 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>イタリアンドレッシング(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>841 27.7 25.2 3.4</p>   | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>鮭の野菜あんかけ (温)</b></p> <p>鮭 赤<br/>酒 赤<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>片栗粉 黄<br/>なたね油 黄<br/>小松菜 黄<br/>にんじん 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>しめじ 黄<br/>さとう 黄<br/>酢 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>鶏そばろ (温)</b></p> <p>鶏ひき肉 赤<br/>グリーンピース 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>土生姜 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>砂糖 黄<br/>みりん 黄<br/>酒 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>かぶのみそ汁 (食缶)</b></p> <p>かぶ 緑<br/>にんじん 緑<br/>白菜 緑<br/>油揚げ 赤<br/>青ねぎ 赤<br/>昆布 赤<br/>削り節 赤<br/>みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>858 38.7 25.0 3.1</p>   | <p>文化の日</p>   |  |
| 6  | 7  | 8   | 9(Cグループ対応)   | 10  |  |
| <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>白身魚のバジルフライ (冷)</b></p> <p>白身魚のバジルフライ 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>スパゲティサラダ (冷)</b></p> <p>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩 緑<br/>きゅうり 緑<br/>にんじん 赤<br/>ツナ 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>コーンクリーム(小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ</b></p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p><b>かぼちゃのシチュー (食缶)</b></p> <p>ベーコン 赤<br/>かぼちゃ 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>かぼちゃ 緑<br/>じゃがいも 黄<br/>フロッキー 黄<br/>シチューフレーク 黄<br/>コンソメ 黄<br/>なたね油 黄<br/>こしょう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>911 26.0 30.5 2.8</p>   | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>キャベツと厚揚げの味噌炒め (温)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>土生姜 緑<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>キャベツ 緑<br/>厚揚げ 赤<br/>エリンギ 緑<br/>青ねぎ 黄<br/>さとう 赤<br/>みそ 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>豚骨スープ 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>蒸しゆまい (温)</b></p> <p>コーンしゅうまい 緑</p> <p><b>ポテトサラダ (冷)</b></p> <p>ハム 赤<br/>じゃがいも 黄<br/>きゅうり 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄</p> <p><b>りんご缶 (冷)</b></p> <p>りんご缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>856 32.4 24.1 2.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>フライドチキン (温)</b></p> <p>フライドチキン 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>キャベツソテー (温)</b></p> <p>キャベツ 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>ベーコンポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄<br/>たまねぎ 緑<br/>ベーコン 赤<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ごぼうサラダ (冷)</b></p> <p>ごぼう 緑<br/>きゅうり 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>ふりかけ (冷)</b></p> <p>野菜と雑穀のふりかけ 緑</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>808 25.9 27.8 1.2</p>   | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>中華丼 (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>いか 赤<br/>酒 赤<br/>たけのこ 緑<br/>白菜 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>なたね油 黄<br/>干ししいたけ 赤<br/>土生姜 黄<br/>葱 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>鶏・豚骨スープ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>チンゲン菜 (温)</b></p> <p>チンゲン菜 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>カットコーン (温)</b></p> <p>とうもろこし 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p><b>(基本献立) 焼きぎょうざ (温)</b></p> <p>ぎょうざ 赤<br/>なたね油 黄<br/>酢 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄</p> <p><b>(Cグループ) 蒸しゆまい (温)</b></p> <p>ポークしゅうまい 赤<br/>酢 赤<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>762 28.8 17.9 2.7</p>     | <p>ヨーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>ハヤシライス (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>にんにく 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>じゃがいも 黄<br/>にんじん 緑<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>赤ワイン 黄<br/>こしょう 黄<br/>トマトピューレ 黄<br/>ハヤシフレーク(N) 黄<br/>ハヤシフレーク(R) 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>濃厚ソース 黄</p> <p><b>クロック (冷)</b></p> <p>ポーククロック 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>ブロッコリーとツナのサラダ (冷)</b></p> <p>ブロッコリー 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>マカロニ 黄<br/>ツナ 赤<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>ノンエッグマヨネーズ(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>939 27.8 21.6 2.7</p> |  |
| 13(Aグループ対応)  | 14   | 15  | 16   | 17  |  |
| <p>牛乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>ミートスパゲティ (温)</b></p> <p>スパゲティ 黄<br/>ゆで塩 赤<br/>牛ひき肉 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>しめじ 緑<br/>エリンギ 緑<br/>トマト缶 黄<br/>グリーンピース 緑<br/>トマトケチャップ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>さとう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) オムレツ (温)</b></p> <p>オムレツ 赤</p> <p><b>(Aグループ) チキンウインナー (温)</b></p> <p>チキンウインナー 赤<br/>なたね油 黄</p> <p><b>野菜スープ (食缶)</b></p> <p>ベーコン 赤<br/>にんじん 緑<br/>玉ねぎ 緑<br/>キャベツ 緑<br/>大根 緑<br/>フロッキー 黄<br/>コンソメ 黄<br/>野菜フイオン 黄<br/>こしょう 黄</p> <p><b>ハンバーグきのこソースかけ (温)</b></p> <p>ハンバーグ 赤<br/>しめじ 緑<br/>エリンギ 緑<br/>にんじん 緑<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p><b>フライドポテト (温)</b></p> <p>じゃがいも 黄<br/>なたね油 黄<br/>小麦粉 黄<br/>から揚げ粉 黄<br/>塩 黄</p> <p><b>五目豆 (冷)</b></p> <p>大豆 赤<br/>にんじん 緑<br/>こんにやく 黄<br/>ちくわ 赤<br/>ごぼう 赤<br/>昆布 赤<br/>さとう 赤<br/>しょうゆ 赤<br/>かつおだし 黄</p> <p><b>ミゼリ (冷)</b></p> <p>りんごゼリー 黄<br/>ぶどうゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>734 28.4 23.6 3.5</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>炊き込みご飯 (黄)</b></p> <p>炊き込みご飯のもと 黄</p> <p><b>しっぽくうどん・汁・具 (食缶)</b></p> <p>鶏肉 赤<br/>白菜 緑<br/>大根 緑<br/>にんじん 緑<br/>油揚げ 赤<br/>しめじ 赤<br/>里芋 黄<br/>青ねぎ 黄<br/>削り節 黄<br/>だし昆布 黄<br/>みりん 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>かつおだし 黄<br/>昆布だし 黄</p> <p><b>しっぽくうどん(麺) (温)</b></p> <p>うどん 黄</p> <p><b>ちくわの磯辺揚げ (温)</b></p> <p>ちくわ 赤<br/>青のり 赤<br/>小麦粉 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>818 31.9 17.5 4.8</p>                            | <p>ヨーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>肉じゃが (温)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>酒 赤<br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>こんにやく 黄<br/>グリーンピース 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄<br/>かつおだし 黄<br/>削り節 黄</p> <p><b>フランクフルトソーセージ (温)</b></p> <p>フランクフルト 赤<br/>なたね油 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>さとう 黄<br/>ウスターソース 黄</p> <p><b>焼き豚とキャベツの和え物 (冷)</b></p> <p>焼き豚 赤<br/>キャベツ 緑<br/>もやし 緑<br/>にんじん 緑<br/>ゆで塩 黄<br/>昆布パウダー 黄<br/>みりん 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p><b>のりの佃煮 (冷)</b></p> <p>のりの佃煮 赤</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>733 24.6 11.0 2.4</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ (食缶)</b></p> <p>豚肉 赤<br/>豆腐 赤<br/>白菜 赤<br/>玉ねぎ 緑<br/>にんじん 緑<br/>春雨 黄<br/>油揚げ 赤<br/>えのきたけ 赤<br/>青ねぎ 黄<br/>なたね油 黄<br/>さとう 黄<br/>土生姜 黄<br/>鶏だし 黄<br/>ガラスープ 黄<br/>鶏・豚骨スープ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酒 黄<br/>こしょう 黄<br/>塩 黄</p> <p><b>カレーコロッケ (冷)</b></p> <p>カレーコロッケ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p><b>れんこんサラダ (冷)</b></p> <p>れんこん 緑<br/>ツナ 赤<br/>にんじん 緑<br/>とうもろこし 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>エッグケア(小袋) 黄</p> <p><b>ゆでブロッコリー (冷)</b></p> <p>ブロッコリー 緑<br/>ゆで塩 黄</p> <p><b>フロッキー (冷)</b></p> <p>フロッキー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)<br/>839 25.7 29.2 2.2</p> |   |  |

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  |
|--|--|--|--|----|
| 20   | 21   | 22   | 23   | 24 |
| <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤<br/>豚ひき肉 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄<br/>土生姜 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>たけのこ 黄<br/>干しいたけ 黄<br/>青ねぎ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>みそ 黄<br/>豆板醤 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>片栗粉 黄</p> <p>【基本献立】<br/>にんじん 黄<br/>とうもろこし 黄<br/>ツナ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>かつおだし 黄<br/>塩 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>春巻き (温) 黄<br/>なたね油 黄<br/>虎豆の甘煮 (冷) 黄<br/>虎豆 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄<br/>塩 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>さばの煮付け (温) 黄<br/>さば 黄<br/>土生姜 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>酒 黄</p> <p>【Cグループ】<br/>かぼちゃサラダ (冷) 黄<br/>ハム 黄<br/>かぼちゃ 黄<br/>きゅうり 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>【Dグループ】<br/>ふりかけ (冷) 黄<br/>ゆかり 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 860<br/>たんぱく質 (g) 29.1<br/>脂質 (g) 26.2<br/>塩分 (g) 2.2</p>   | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤<br/>土生姜 黄<br/>キャベツ 黄<br/>もやし 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>にんじん 黄<br/>ピーマン 黄<br/>酒 黄<br/>中華だし 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p>【基本献立】<br/>さばの煮付け (温) 黄<br/>さば 黄<br/>土生姜 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みりん 黄<br/>酒 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>かぼちゃサラダ (冷) 黄<br/>ハム 黄<br/>かぼちゃ 黄<br/>きゅうり 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>ノンエッグマヨネーズ (小袋) 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>ふりかけ (冷) 黄<br/>ゆかり 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 807<br/>たんぱく質 (g) 28.2<br/>脂質 (g) 25.3<br/>塩分 (g) 3.0</p>  | <p>生乳 赤</p> <p>パン 黄<br/>コッペパン</p> <p>ビーフシチュー (食缶)</p> <p>牛肉 赤<br/>にんにく 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>にんじん 黄<br/>グリーンピース 黄<br/>鶏がらスープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>赤ワイン 黄<br/>こしょう 黄<br/>ビーフシチューフレーク 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>濃厚ソース 黄</p> <p>【基本献立】<br/>大根サラダ (冷) 黄<br/>大根 黄<br/>ハム 黄<br/>きゅうり 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>青じそドレッシング (小袋) 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>犬鳴豚とごぼうのミンチカツ (冷) 黄<br/>犬鳴豚とごぼうのミンチカツ 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 840<br/>たんぱく質 (g) 30.7<br/>脂質 (g) 33.6<br/>塩分 (g) 5.0</p>                        | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>鶏肉のバーベキューソースかけ (温)</p> <p>鶏肉 赤<br/>塩 赤<br/>こしょう 黄<br/>片栗粉 黄<br/>りんごピューレ 黄<br/>土生姜 黄<br/>にんにく 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酒 黄<br/>さとう 黄</p> <p>【基本献立】<br/>小松菜の肉味噌炒め (温) 黄<br/>豚ひき肉 赤<br/>にんにく 黄<br/>なたね油 黄<br/>りんごピューレ 黄<br/>土生姜 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>みそ 黄<br/>豆板醤 黄<br/>片栗粉 黄<br/>小松菜 黄<br/>にんじん 黄<br/>もやし 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>ゆでキャベツ (温) 黄<br/>キャベツ 黄<br/>ゆで塩 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 (食缶) 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>にんじん 黄<br/>油揚げ 黄<br/>さとう 黄<br/>みりん 黄<br/>だし昆布 黄<br/>削り節 黄<br/>みそ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 874<br/>たんぱく質 (g) 32.9<br/>脂質 (g) 29.2<br/>塩分 (g) 3.2</p>            |    |
| 27(Aグループ対応)  | 28(Cグループ対応)  | 29   | 30   |    |
| <p>コーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>チキンカツ (温)</p> <p>チキンカツ 赤<br/>なたね油 黄<br/>トマトケチャップ 黄<br/>ウスターソース 黄<br/>デミグラスソース 黄<br/>さとう 黄<br/>赤ワイン 黄</p> <p>【基本献立】<br/>ほうれん草のソテー (温) 黄<br/>とうもろこし 黄<br/>ほうれん草 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>ベーコン 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>なたね油 黄<br/>コンソメ 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>卵焼き (冷) 黄<br/>卵焼き 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>きゅうりの甘酢 (冷) 黄<br/>きゅうり 黄<br/>酢 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>さとう 黄</p> <p>【Cグループ】<br/>粉ふきいも (温) 黄<br/>じゃがいも 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄</p> <p>【Dグループ】<br/>ワンタンスープ (食缶) 黄<br/>豚ひき肉 赤<br/>にんじん 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>もやし 黄<br/>にら 黄<br/>ワンタンの皮 黄<br/>ガラスープ 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>鶏・豚骨スープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>鶏だし 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>【Eグループ】<br/>蒸ししゅうまい (温) 黄<br/>ポークしゅうまい 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 829<br/>たんぱく質 (g) 23.3<br/>脂質 (g) 15.5<br/>塩分 (g) 2.4</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>【基本献立】<br/>チヤブチエ (温) 黄<br/>牛肉 赤<br/>土生姜 黄<br/>にんにく 黄<br/>春雨 黄<br/>にんじん 黄<br/>たけのこ 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>干しいたけ 黄<br/>ピーマン 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>さとう 黄<br/>酒 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>白ごま 黄<br/>ごま油 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>チヤブチエ (温) 黄<br/>牛肉 赤<br/>土生姜 黄<br/>にんにく 黄<br/>春雨 黄<br/>にんじん 黄<br/>たけのこ 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>干しいたけ 黄<br/>ピーマン 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>さとう 黄<br/>酒 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>ワンタンスープ (食缶) 黄<br/>豚ひき肉 赤<br/>にんじん 黄<br/>玉ねぎ 黄<br/>もやし 黄<br/>にら 黄<br/>ワンタンの皮 黄<br/>ガラスープ 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>鶏・豚骨スープ 黄<br/>豚骨スープ 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>鶏だし 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>【Cグループ】<br/>蒸ししゅうまい (温) 黄<br/>ポークしゅうまい 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 860<br/>たんぱく質 (g) 33.0<br/>脂質 (g) 24.6<br/>塩分 (g) 3.1</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>ちやんこ煮 (食缶)</p> <p>つくね 赤<br/>豆腐 赤<br/>玉ねぎ 黄<br/>にんじん 黄<br/>白菜 黄<br/>油揚げ 黄<br/>青ねぎ 黄<br/>土生姜 黄<br/>鶏ガラスープ 黄<br/>酒 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>こしょう 黄<br/>塩 黄<br/>昆布だし 黄</p> <p>【基本献立】<br/>サーモンフライ (冷) 黄<br/>サーモンフライ 黄<br/>なたね油 黄<br/>ノンエッグタルタル (小袋) 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>ゆでブロッコリー (冷) 黄<br/>ブロッコリー 黄<br/>ゆで塩 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>キャベツの昆布和え (冷) 黄<br/>キャベツ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>にんじん 黄<br/>塩昆布 黄<br/>しょうゆ 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 788<br/>たんぱく質 (g) 31.5<br/>脂質 (g) 21.0<br/>塩分 (g) 3.1</p> | <p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>ずき焼き丼 (食缶)</p> <p>豚肉 赤<br/>玉ねぎ 黄<br/>にんじん 黄<br/>おつゆ麩 黄<br/>焼き豆腐 黄<br/>糸こんにゃく 黄<br/>青ねぎ 黄<br/>かまぼこ 黄<br/>さとう 黄<br/>しょうゆ 黄<br/>酒 黄<br/>みりん 黄<br/>削り節 黄<br/>なたね油 黄</p> <p>【基本献立】<br/>マカロニサラダ (冷) 黄<br/>マカロニ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>きゅうり 黄<br/>にんじん 黄<br/>ツナ 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>【Aグループ】<br/>マカロニサラダ (冷) 黄<br/>マカロニ 黄<br/>ゆで塩 黄<br/>きゅうり 黄<br/>にんじん 黄<br/>ツナ 黄<br/>なたね油 黄<br/>塩 黄<br/>こしょう 黄<br/>コーンクリーム (小袋) 黄</p> <p>【Bグループ】<br/>パイン缶・黄桃缶 (冷) 黄<br/>パイン缶 黄<br/>黄桃缶 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 846<br/>たんぱく質 (g) 30.6<br/>脂質 (g) 21.4<br/>塩分 (g) 2.6</p> |    |



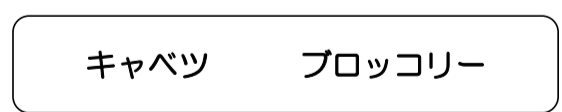
### 地場産物を食べよう!

みなさんの地域では、どのような農作物がつくられていますか？ 自分の住む地域でつくられる地場産物を知り、生産者の人の努力を身近に感じてみましょう。また、ぜひ各家庭の食卓にも積極的に取り入れていきましょう。

## 地産地消とは？

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいとされています。  
泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

### 11月の地産地消野菜は



### 11月 学校給食栄養摂取量

|                | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g)<br>(エネルギーの25%~30%) | 塩分 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (レチノール当量) μg | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|----------------|--------------|-----------|---------------------------|--------|------------|--------|--------------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 泉南市平均摂取量       | 832          | 29.2      | 24                        | 2.9    | 279        | 3.2    | 226                | 0.81        | 0.51        | 34         | 4.4      |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 820          | 30.0      | 23~27                     | 3.0    | 450        | 4.0    | 300                | 0.50        | 0.60        | 35         | 6.5      |

**きょうだい献立**  
献立表では、中学校と小学校で同じメニューがある日に、右記のマークをつけています。



(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389