

月		火		水		木		金	
<p>11月23日は勤労感謝の日 感謝の心を持って 食べましょー！</p>									
<p>いただきます いいただきませす</p> <p>生き物の命をいただくことへの感謝</p>		<p>いただきます いただきます</p> <p>食事を準備してくれた人への感謝</p>		<p>1 エネルギー たんぱく質 しつ 615 kcal 20.8 g 16.7 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はるまき チンゲンサイのツナあんかけ どうもろこしとたまごのスープ</p>		<p>2 エネルギー たんぱく質 しつ 657 kcal 21.2 g 21.4 g</p> <p>ケチャップライス ポトフ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう</p>		<p>3</p> <p>ぶんかのひ</p>	
<p>6 エネルギー たんぱく質 しつ 668 kcal 32.5 g 19.8 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりハンバーグ うのはな はくさいのみそしる とっとチーズ</p>		<p>7 エネルギー たんぱく質 しつ 632 kcal 26.6 g 14.4 g</p> <p>コッペパン はっこうにゅう フィッシュボール キャベツとコーンのソテー にんじんポタージュ</p>		<p>8 エネルギー たんぱく質 しつ 545 kcal 21.9 g 14.8 g</p> <p>たまごじょうどん おにぎり めざし ほうれんそうのごまあえ ぎゅうにゅう</p>		<p>9 エネルギー たんぱく質 しつ 665 kcal 25.5 g 17.5 g</p> <p>とりそぼろごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら ゆかりづけ みかん こまつなのみそしる</p>		<p>10 エネルギー たんぱく質 しつ 642 kcal 27.1 g 28.6 g</p> <p>オーブンパン ぎゅうにゅう チリコンカーン ブロッコリーとハムのサラダ りんご</p>	
<p>13 エネルギー たんぱく質 しつ 613 kcal 25.8 g 18.2 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう マーボーきのこ じゃこビーマン オレンジ</p>		<p>14 エネルギー たんぱく質 しつ 726 kcal 21.3 g 19.6 g</p> <p>カレーライス ほうれんそうとくるみのサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう</p>		<p>15 エネルギー たんぱく質 しつ 619 kcal 31.3 g 20.3 g</p> <p>はくさいラーメン にくだんごのもちごめむし ピリカラきゅうり ほしいも ぎゅうにゅう</p>		<p>16 エネルギー たんぱく質 しつ 621 kcal 25.9 g 17.7 g</p> <p>わかめごはん ぎゅうにゅう じゃこいりたまごやき さいいものごまあえ すまじる ぶどうミニゼリー</p>		<p>17 エネルギー たんぱく質 しつ 572 kcal 26.0 g 21.9 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ポテトミートグラタン こまつなとめじのソテー ジュリエンスープ</p>	
<p>20</p> <p>さんかん だいきゅう</p>		<p>21 エネルギー たんぱく質 しつ 654 kcal 28.0 g 24.1 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう とりのレモンあげ ゆでブロッコリー グラムチャウダー アップルハニー</p>		<p>22 エネルギー たんぱく質 しつ 665 kcal 25.3 g 21.3 g</p> <p>くりごはん ぎゅうにゅう やきさんまのおろししょうゆ キャベツのそくせきづけ ぶたじる かき</p>		<p>23</p> <p>きんろうかんしゃのひ</p>		<p>24 エネルギー たんぱく質 しつ 572 kcal 23.8 g 27.8 g</p> <p>クロワッサン ぎゅうにゅう ポークピカタ ブロッコリーのソテー ミネストラスープ ココアぎゅうにゅうのもと</p>	
<p>27 エネルギー たんぱく質 しつ 733 kcal 20.7 g 26.1 g</p> <p>ハヤシライス まめとひじきのごまマヨあえ オレンジゼリー ぎゅうにゅう</p>		<p>28 エネルギー たんぱく質 しつ 615 kcal 26.2 g 19.6 g</p> <p>コッペパン ぎゅうにゅう キスのパセリフライ キャベツとエリンギのカーソテー さつまいもポタージュ</p>		<p>29 エネルギー たんぱく質 しつ 668 kcal 24.8 g 18.9 g</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう はっぱざい いかのてんぷら ピリカラきゅうり みかん</p>		<p>30 エネルギー たんぱく質 しつ 657 kcal 22.5 g 16.3 g</p> <p>なめし ぎゅうにゅう うずらとやさいのいためもの じゃがいもとわかめのみそしる みたらしだんご</p>		<p>勤労感謝の日 勤労をたたき、 生産を祝い、 国民をたがいに 感謝しあう</p>	

記載している給食日は小学校を基準としています。各校園ごとの実施日については学校だより等をご確認ください。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

月 火 水 木 金

「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節のうつろいの表現

正月などの年中行事との密接な関わり

6 ごはん(S) ぎょうにゅう	
鶏ひき肉	54 赤
鶏ひき	0.9 赤
五豆	32 緑
にんじん	9 緑
にんじん	1.5 緑
しょうが	9 赤
パン粉	2.7 黄
酒	2.7
濃口しょうゆ	0.9 黄
砂糖	0.3
自然塩	0.9 黄
でんぶ	0.5 黄
米白絞油	0.5 黄
とっちチーズ	
1個	赤
みりん	1 黄
砂糖	1 黄
ごま油	1 黄
米白絞油	0.5 黄

7 コッパン ほんごにゅう	
フィッシュボール	40 赤
ツナフレーク	10 赤
じゃがいも	50 黄
鶏卵	10 赤
バター	2 黄
セロリ	5 緑
自然塩	0.3
こしょう	0.1
でんぶ	2.5 黄
小麦粉	2 黄
米白絞油	4 黄
キャベツとコーンのスープ	
キャベツ	☆ 35 緑
ホールコーン	10 緑
パセリ	0.5 緑
オリーブ油	1 黄
自然塩	0.2
こしょう	0.1

8 おにぎり ぎょうにゅう	
卵とじうどん	110 黄
鶏卵	20 赤
鶏皮	15 赤
ほうれん草のごま和え	☆ 20 緑
ほうれん草	☆ 20 緑
白米	☆ 20 緑
みりん	1.8 黄
砂糖	3 黄
酒	3 黄
濃口しょうゆ	4.1 黄
米白絞油	0.9 黄
おにぎり用り	
1/2枚	緑

9 ごはん(S) ぎょうにゅう	
鶏さば	10 赤
チキンサイ	20 緑
白米	☆ 20 緑
ツナフレーク	10 赤
みりん	2
淡口しょうゆ	1.5
まじりが	0.5 黄
でんぶ	0.3 黄
ケチャップライス	
米	70 黄
豚ひき肉	15 赤
玉葱	10 赤
にんじん	10 緑
パセリ	1 緑
ホールコーン	5 緑
マッシュルーム缶詰	5 緑
トマトケチャップ	15
カットマト	10 緑
オリーブ油	5 黄
オリーブ	3 黄
自然塩	1
オリーブ油	0.5 黄
ブルーチーズグラウト	
パンナップル缶詰	10 緑
みかん缶詰	10 赤
加糖ヨーグルト	40 赤
レモン果汁	0.5 緑
はちみつ	4 黄

10 オリーブパン ぎょうにゅう	
鶏さば	10 赤
チキンサイ	20 緑
白米	☆ 20 緑
ツナフレーク	10 赤
みりん	2
淡口しょうゆ	1.5
まじりが	0.5 黄
でんぶ	0.3 黄
鶏さば	
鶏卵	20 赤
鶏皮	15 赤
ほうれん草のごま和え	☆ 20 緑
ほうれん草	☆ 20 緑
白米	☆ 20 緑
みりん	1.8 黄
砂糖	3 黄
酒	3 黄
濃口しょうゆ	4.1 黄
米白絞油	0.9 黄
おにぎり用り	
1/2枚	緑

13 ごはん(M) ぎょうにゅう	
マーボーキチ	100 赤
鶏ひき肉	20 赤
しょうが	1 緑
にんじん	0.5 緑
白ねぎ	10 緑
みりん	10 緑
しょうが	1 緑
えのきたけ	1 緑
えのきたけ	15 緑
しょうが	10 緑
濃口しょうゆ	7
みりん	4
酒	4
パスタ味噌	2 赤
砂糖	1 黄
豆板糖	0.3 緑
パプリカ	0.3 緑
でんぶ	4 黄
ごま油	1 黄

14 ごはん(M) ぎょうにゅう	
カレー(ルー)	27 赤
豚ひき肉	48 緑
じゃがいも	50 黄
キャベツ	☆ 20 緑
にんじん	18 緑
まじりが	0.5 緑
にんにく	0.5 緑
カレー粉	0.8
ターメリック	0.3
クミン	0.1
コリアンダー	0.1
りんごピューレ	18 緑
トマトピューレ	14 緑
ブルーベリーピューレ	1.8 緑
赤ワイン	7.2
ばいせん小麦粉	4.5 黄
バター	3 黄
米白絞油	2 黄
自然塩	1.4
こしょう	0.1
濃口しょうゆ	0.9
とんこつ	14

15 ぎょうにゅう	
白菜ラーメン	150 黄
豚ひき肉	40 赤
鶏皮	15 赤
白ねぎ	☆ 50 緑
豚ひき肉	30 赤
白ねぎ	10 赤
しょうが	1 緑
みりん	0.5 緑
とんこつ	15
淡口しょうゆ	0.2
濃口しょうゆ	5
砂糖	2
酒	3
みりん	2 黄
ごま油	0.7 黄
ごま油	0.5 黄
自然塩	0.2
こしょう	0.1
豆板糖	0.2
自然塩	0.1
干しいも	
1個	黄

16 わかめごはん(M) ぎょうにゅう	
鶏ひき肉	55 赤
にんじん	15 緑
ちりめんじゃこ	5 赤
青ねぎ	5 緑
芽ひき	2 赤
牛乳	5 赤
淡口しょうゆ	3
酒	1
砂糖	0.5 黄
ごま油	1 黄
じゃこ入り卵焼き	
鶏卵	20 赤
にんじん	10 緑
ちりめんじゃこ	5 赤
青ねぎ	5 緑
芽ひき	2 赤
牛乳	5 赤
淡口しょうゆ	3
酒	1
砂糖	0.5 黄
ごま油	1 黄
すまし汁	
豆腐	20 赤
にんじん	5 緑
赤かまぼこ	5 赤
えのきたけ	5 緑
みづば	1.5 緑
刻み昆布	0.5 緑
けりし	3
淡口しょうゆ	2
自然塩	0.6
砂糖	0.4
でんぶ	2
ぶどう酒ゼリー	
鶏卵	10 赤
生クリーム	5 赤
粉チーズ	3 赤
パセリ	1 緑

17 コッパン ぎょうにゅう	
ポテトミートグラタン	40 赤
じゃがいも	50 黄
キャベツ	☆ 20 緑
玉葱	10 赤
セロリ	5 緑
オリーブ油	0.5 黄
自然塩	0.2
とんこつ	0.1
小松菜としめじのソテー	
小松菜	☆ 25 緑
しめじ	10 緑
米白絞油	0.2 黄
自然塩	0.2
とんこつ	0.1
じゃりんごスープ	
じゃりんご	☆ 20 緑
キャベツ	5 緑
パプリカ	0.1 緑
こしょう	0.1
コンスタースーチ	4 黄
とんこつ	10

20 日曜参観 代休	
鶏ひき肉	100 赤
しょうが	1 緑
にんじん	0.5 緑
白ねぎ	10 緑
みりん	10 緑
しょうが	1 緑
えのきたけ	1 緑
えのきたけ	15 緑
しょうが	10 緑
濃口しょうゆ	7
みりん	4
酒	4
パスタ味噌	2 赤
砂糖	1 黄
豆板糖	0.3 緑
パプリカ	0.3 緑
でんぶ	4 黄
ごま油	1 黄

21 コッパン ぎょうにゅう	
鶏のレモン揚げ	40 赤
玉葱	5 緑
レモン塩	0.5 緑
にんにく	0.3 緑
こしょう	0.1
小麦粉	1.5 黄
コーンスターチ	1.5 黄
米白絞油	3 黄
クラムチャウダー	
じゃがいも	30 黄
玉葱	20 緑
にんじん	10 緑
あじり水煮	8 赤
パセリ	1 緑
酒	0.2 緑
牛乳	40 赤
ポタージュの素	5 黄
オリーブ油	4 黄
フロッキー	35 緑
粉チーズ	1 赤
マヨネーズ	8 黄
アップルハニー	
1袋	黄

22 果ご飯 ぎょうにゅう	
焼きさつま芋	40 赤
さつま芋(筒切り)	40 赤
大根	2 緑
鶏皮	5 赤
みりん	0.8
酒	0.4
砂糖	0.2
鶏さつま芋の卵焼き	
鶏卵	20 赤
さつま芋	☆ 15 黄
鶏皮	☆ 15 赤
豆もやし	5 赤
にんじん	5 緑
白ねぎ	5 緑
けりし	0.5
自然塩	0.1
キャベツの卵焼き	
キャベツ	☆ 30 緑
みりん	3 黄
白米	1 黄
刻み昆布	0.5 緑
みりん	2
淡口しょうゆ	2
煮干しだし	0.1 赤
果ご飯用ごま塩	
黒ごま	0.8 赤
自然塩	0.5 黄

23 勤労感謝の日	
鶏ひき肉	40 赤
白ワイン	1
自然塩	0.3
小麦粉	1.5 黄
コーンスターチ	1.5 黄
鶏卵	10 赤
粉チーズ	3 赤
パセリ	1 緑
生クリーム	5 赤
パン粉	1 赤
パセリ	1 緑
オリーブ油	0.5 黄
砂糖	0.3 黄
こしょう	0.1
ミネストラスープ	
キャベツ	☆ 10 緑
白ワイン	10 緑
カットマト	20 緑
にんじん	10 緑
セロリ	5 緑
パセリ	0.5 緑
とんこつ	10
濃口しょうゆ	2
白ワイン	1
オリーブ油	0.5 黄
砂糖	0.3 黄
こしょう	0.1
ココア牛乳の素	
1個	黄

24 クロワッサン ぎょうにゅう	
鶏ひき肉	40 赤
白ワイン	1
自然塩	0.3
小麦粉	1.5 黄
コーンスターチ	1.5 黄
鶏卵	10 赤
粉チーズ	3 赤
パセリ	1 緑
生クリーム	5 赤
パン粉	1 赤
パセリ	1 緑
オリーブ油	0.5 黄
砂糖	0.3 黄
こしょう	0.1

27 ごはん(M) ぎょうにゅう	
ハヤシライス(ルー)	15 赤
玉葱	63 緑
にんじん	14 緑
セロリ	9 緑
にんにく	0.9 緑
冷凍グリーンピース	4.9 緑
カットマト	27 緑
トマトケチャップ	7.2 赤
ばいせん小麦粉	4.1 黄
バター	3 黄
赤ワイン	1.8
濃厚ソース	1.8
ウスターソース	0.9
濃口しょうゆ	0.5
自然塩	0.6
砂糖	0.3 黄
ナツメグ	0.2
こしょう	0.1
米白絞油	3 黄
とんこつ	9

28 コッパン ぎょうにゅう	
キヌのパセリフライ	40 赤
オリーブ	0.4
白ワイン	1
自然塩	0.3
こしょう	0.1
小麦粉	8 黄
パセリ	4 赤
牛乳	4 赤
ポタージュの素	4 赤
オリーブ油	6 黄
パセリ	1.5 緑
米白絞油	4 黄
キャベツとエリンギのソテー	
キャベツ	☆ 30 緑
エリンギ	10 緑
自然塩	0.5
カレー粉	0.2
ターメリック	0.1

29 ごはん(S) ぎょうにゅう	
豚ひき肉	15 赤
しょうが	1 緑
にんにく	0.7 緑
白ねぎ	10 赤
白米	☆ 80 緑
玉葱	25 赤
にんじん	10 緑
干しいたけ	0.5 緑
干しいたけ	1 緑
でんぶ	7 黄
濃口しょうゆ	3.5
砂糖	1.5
みりん	2
酒	1
ごま油	1 黄
だしの素	0.5
自然塩	0.5
八宝菜	
いかの天ぷら	☆ 20 緑
里芋	☆ 15 黄
鶏皮	☆ 15 赤
豆もやし	5 赤
にんじん	5 緑
白ねぎ	5 緑
けりし	0.5
自然塩	0.1
キャベツの卵焼き	
キャベツ	☆ 30 緑
みりん	3 黄
白米	1 黄
刻み昆布	0.5 緑
みりん	2
淡口しょうゆ	2
煮干しだし	0.1 赤
卵ご飯	
鶏卵	20 赤
里芋	☆ 15 黄
鶏皮	☆ 15 赤
豆もやし	5 赤
にんじん	5 緑
白ねぎ	5 緑
けりし	0.5
自然塩	0.1
ベリカラきり	
みりん	40 緑
白米	15 黄
濃口しょうゆ	1
砂糖	0.5 黄
ごま油	1 黄
ベリカラきり	
みりん	40 緑
白米	15 黄
濃口しょうゆ	1
砂糖	0.5 黄
ごま油	1 黄
みかん	
1個	緑

30 ごはん(M) ぎょうにゅう	
鶏ひき肉	40 赤
にんじん	10 緑
豚ひき肉	10 赤
しょうが	0.5 緑
酒	2
濃口しょうゆ	4
砂糖	1 黄
みりん	0.2 黄
米白絞油	0.5 黄
すりごま	1.5 黄
小松菜(具)	
小松菜	☆ 40 緑
にんじん	10 緑
豚ひき肉	10 赤
しょうが	0.5 緑
酒	2
濃口しょうゆ	4
砂糖	1 黄
みりん	0.2 黄
米白絞油	0.5 黄
すりごま	1.5 黄
じゃがいもとわかめのみそ汁	
じゃがいも	25 黄
玉葱	10 赤
青ねぎ	5 緑
干しいたけ	1 緑
白米	☆ 10 赤
赤みそ	☆ 3 赤
けりし	4 赤
だしの素	0.5
みたらし団子	
白玉もち	32 黄
砂糖	5.4 黄
濃口しょうゆ	4.1 黄
みりん	0.5
でんぶ	0.6 黄
だしの素	0.1
うずらと野菜の炒め物	
うずら卵水煮	25 赤
キャベツ	☆ 30 緑
玉葱	5 緑
にんじん	5 緑
淡口しょうゆ	4
みりん	4
自然塩	0.3
ごま油	0.5 黄

世界に誇る、日本人の伝統的な食文化「和食」

食生活の多様化により「和食離れ」が進んでいるといわれる中、平成25年12月に「和食、日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産へ登録決定し、話題になりました。

ここでいう「和食」とは料理そのものではなく、「自然を尊重する心」に基づいた、食べることに関する日本人の習わしであり、左上の4つが特徴として挙げられています。

(黄) 油・からや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤) からたをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑) からたの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ☆印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。