

月	火				水				木				金			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分相当量				
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g				
学校給食 摂取基準 (8~9才)	650	エネルギーの13 ~20%	エネルギーの20 ~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0 以上	2.0 未満				
12月分 平均栄養量	640	25.1 (15.7%)	20.3 (28.5%)	302	76	2.9	188	0.68	0.55	24	4.3	2.3				

- ◆おはしは、家から持ってきてください。
- ◆食事の前には、手をきれいに洗いましう。
- ◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
- ◆2日(月)のみかんタルト・19日(木)クリスマスケーキは、業者が直接学校へ配送します。
- ◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
- ◆お米につきましては、現在、交野産のヒノヒカリを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地産産の野菜を優先的に使用しています、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
- ◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
- ◆20日(金)のビーフカレーの☆印は、ラッキーにんじんが入る日を表しています。



献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵(魚卵は含まない)・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・米粉パンには、小麦由来の成分が入っています。

・麦ご飯の麦は、大麦を使用しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かきが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かきを捕食している場合があります。

・4日(水)と17日(火)の は、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工品の詳しい内容をお知りになりたい方は、学校を通じて「学校給食加工食品配合表等配布申請書」を給食センターへ提出してください。

今月の地場産



交野市の農家の方が

心を込めて
作っていただきました。
感謝して食べましょう。

2日	3日	4日	5日	6日
<p>麦ご飯</p> <p>豚汁</p> <p>ぶたにく 15 あぶらあげ 5 こんにやく 10 じゃがいも 25 たまねぎ 15 にんじん 10 あおねぎ 5 ささがきごぼう 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>ぶりとお根の煮付け</p> <p>ぶりかきごり 30 だいこん 30 つちしょうが 1 おさけ 2.3 みりん 1.1 さとう 1.7 小麦 こいくちしょうゆ 3.4 みず 3.8</p> <p>みかんタルト(35g) 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>ボルシチ</p> <p>ぎゅうにく 10 スライスウインナー 10 たまねぎ 30 キャベツ 30 ピーツ 8 パセリ 0.5 トマトピューレ 12 ポークパイオン 20 あかワイン 1 ローリエ 0.01 こしょう 0.05 トマトケチャップ 4 小麦 うすくちしょうゆ 2 しお 0.5 さとう 0.3 なたねあぶら 0.2 みず 50</p> <p>ミンチカツ</p> <p>小麦 ミンチカツ 1コ 小学生(50g) 1コ 中学生(60g) 1コ なたねあぶら 7.5</p> <p>④ミルメーク 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>卵入り春雨スープ</p> <p>小麦 やきぶた 10 卵 たまご 20 りょうごほろさめ 3 たまねぎ 20 こまつな 5 エリンギ 5 もやし 5 おさけ 1 しお 0.1 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 3 チキンスープ 5.5 みず 100</p> <p>ごはんと いっしょに たべてね</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>ビビンバ</p> <p>ぎゅうにく 25 チンゲンサイ 20 にんじん 10 ぜんまいみず 15 にんにく 0.03 しろいりごま 1.1 小麦 こいくちしょうゆ 4 さとう 1.9 ごまあぶら 0.2</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>あさりみず 15 とりこ 10 しろいげんまめ 10 じゃがいも 20 たまねぎ 30 にんじん 5 パセリ 0.5 マッシュルーム 10 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ぎゅうにゅう 20 ポークパイオン 5 小麦 ホホワイトベース 32 こしょう 0.03 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 みず 40</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>野菜スープ</p> <p>ベーコン 15 キャベツ 15 だいこん 20 たまねぎ 20 にんじん 5 やさいブイオン 10 しろワイン 1 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1 みず 80</p> <p>フライドチキン</p> <p>小麦 フライドチキン (40g) 1コ なたねあぶら 6</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 35 にんじん 5 きゅうり 5 しお 0.1 ノンエッグマヨネーズ 5</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>

9日	10日	11日	12日	13日
<p>麦ご飯</p> <p>おでん</p> <p>とりこ 20 たこ 15 ごぼうてん 20 こんにやく 20 じゃがいも 40 だいこん 30 にんじん 10 おさけ 1 さとう 3 小麦 こいくちしょうゆ 4 しお 0.1 なたねあぶら 0.2 けずりぶし 0.7 みず 40</p> <p>ウインナーとほうれん草の炒め物</p> <p>スライスウインナー 10 ほうれん草 30 キャベツ 10 小麦 うすくちしょうゆ 0.8 こしょう 0.02 しおこごじ 3 なたねあぶら 0.1</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>キムチ炒め</p> <p>ぶたにく 35 はくさい 35 たまねぎ 30 にら 10 にんじん 5 つちしょうが 0.5 はくさいキムチ 30 たけのこ 20 にんにく 0.1 チキンスープ 1 おさけ 1 さとう 1.2 小麦 うすくちしょうゆ 3 なたねあぶら 0.2 みず 4</p> <p>春巻き</p> <p>小麦 はるまき (50g) 1コ なたねあぶら 7.5</p> <p>④みかん 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>わかめスープ</p> <p>小麦 やきぶた 10 かんそうわかめ 0.7 もやし 20 たまねぎ 30 エリンギ 10 チキンスープ 5.5 こしょう 0.02 しお 0.05 小麦 うすくちしょうゆ 2.5 みず 100</p> <p>りんごジュース 1本</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>おろしハンバーグ</p> <p>ハンバーグ (50g) 1コ なたねあぶら 0.1 だいこんおろし 15 みりん 1.5 ゆずかじゅうす 1.3 小麦 うすくちしょうゆ 3</p> <p>彩りサラダ</p> <p>とりほぐし 10 キャベツ 20 ホールコーン 5 にんじん 5 小麦 こいくちしょうゆ 1.2 さとう 0.01 す 1.2 なたねあぶら 0.5</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>ハヤシチュー</p> <p>ぎゅうにく 25 レンズまめ 10 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム 10 トマトみず 15 あかワイン 1 小麦 ハヤシルウ 9 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 ウスターソース 1 しお 0.2 なたねあぶら 0.2 みず 75</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>ローズハム 10 れんこん 25 にんじん 5 小麦 ノンエッグごまドレッシング 6</p> <p>(乳)いちごレアチーズ 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>

16日	17日	18日	19日	20日
<p>減量麦ご飯</p> <p>きざみうどん</p> <p>とりこ 20 かたかまぼこ(ほし) 5 あぶらあげ 5 かんそうわかめ 0.7 小麦 うどん 50 たまねぎ 25 にんじん 10 しろねぎ 5 えのきたけ 5 さとう 0.2 しお 0.1 小麦 うすくちしょうゆ 6 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>大和煮</p> <p>ぎゅうにく 25 つきこんにやく 0.2 ささがきごぼう 10 おさけ 1 さとう 2 小麦 こいくちしょうゆ 3 なたねあぶら 0.1</p> <p>黒糖ビーンズ 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>うずら卵入り中華炒め</p> <p>ぶたにく 25 卵 うずらたまごみず 20 ちくわ 10 チンゲンサイ 20 はくさい 35 たまねぎ 25 つちしょうが 0.5 たけのこ 15 エリンギ 5 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.4 なたねあぶら 0.2 でんぶん 0.8 みず 14</p> <p>焼きぎょうざ</p> <p>小麦 やきぎょうざ 2コ 小学生(20g×) 2コ 中学生(20g×) 3コ</p> <p>④ミルメーク 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>かぼちやのそばろ煮</p> <p>ぶたミンチ 25 小麦 うすくちしょうゆ 0.3 かぼちや 40 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 つちしょうが 0.5 ほしいたけ 0.5 しお 0.2 小麦 うすくちしょうゆ 4 さとう 1.5 なたねあぶら 0.2 でんぶん 1 けずりぶし 0.7 みず 40</p> <p>とび 冬至メニュー</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>減量パーカーパン</p> <p>冬のベジタブルスープ</p> <p>ベーコン 10 かぶ 30 たまねぎ 20 キャベツ 15 みずな 5 にんじん 10 つちしょうが 0.3 やさいブイオン 10 しろワイン 1 こしょう 0.02 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 みず 80</p> <p>チキンカツ</p> <p>チキンカツ (40g) 1コ なたねあぶら 6 ウスターソース 3</p> <p>パーカーパンにはさんでたべてね</p> <p>クリスマスケーキ(35g) 1コ</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルーピューレ 8 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85</p> <p>ツナ 15 きゅうり 5 きりぼしだいこん 5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 す 2 さとう 0.5 しお 0.1 ごまあぶら 1.5</p> <p>ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本</p>