


月	火	水	木	金								
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
学校給食 摂取基準 (8~9才)	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	25	4.5 以上	2.0 未満	
11月分 平均栄養量	600	16.6	29.4	306	78	2.3	176	0.50	0.54	21	4.9	2.2

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。

・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。

・7日(月)と18日(金)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。




- ◆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ょう。
- ◆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。
- ◆11日(金)のラ・フランスゼリーは、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、北海道産おぼろづきを使用しています。
- ◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、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。
- ◆16日(水)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。



こんげつ しほきんぶつ
今月の地場産物

 ほしいたけ

 みかん




しろねぎ

かたのし のうか かが
交野市の農家の方が

つくってくださいました。

かんじや た
感謝して食べましょう。



給食費口座振替のお知らせ	1日	2日	3日	4日
<p>給食費口座振替のお知らせ</p> <p>振替日</p> <p>5期 11月28日(月)</p> <p>前日までに、口座の残高確認をお願いいたします。</p> 	<p>(小麦・乳)レーズンパン</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ミンチカツ</p> <p>小麦 ミンチカツ (50g) 1コ</p> <p>なたねあぶら 7.5</p> <p>小麦 うすくちしょうゆ 2</p> <p>しお 0.5</p> <p>さとう 0.3</p> <p>みず 50</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>豆腐のみそ汁</p> <p>豚丼</p> <p>豆腐 30</p> <p>あぶらあげ 5</p> <p>じゃがいも 10</p> <p>たまねぎ 10</p> <p>にんじん 5</p> <p>こまつな 10</p> <p>みそ 10</p> <p>けずりぶし 1.7</p> <p>みず 100</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>文化の日</p> <p>11月24日は和食の日</p> <p>2013年、12月、ユネスコの無形文化遺産に「和食」が登録されました。「和食」とは、料理そのものではなく昔から受け継がれてきた「自然を大切にする日本人の心」が育んだ「伝統的な食文化」のことを言います。</p> <p>和食の基本「一汁二菜」</p> <p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> <p>左がご飯、右に汁物、真におかずを置きましょう。</p> 	<p>減量ご飯</p> <p>赤魚(メヌケ)のゆず香焼き</p> <p>あかうおのしおやき (40g) 1コ</p> <p>なたねあぶら 0.1</p> <p>おさけ 2.7</p> <p>みりん 0.4</p> <p>小麦 うすくちしょうゆ 1</p> <p>ゆずかじゅう 1</p> <p>きざみうどん</p> <p>とりにく 20</p> <p>かまぼこ 5</p> <p>あぶらあげ 5</p> <p>かんそうわかめ 0.5</p> <p>小麦うどん 50</p> <p>たまねぎ 25</p> <p>にんじん 10</p> <p>あおねぎ 5</p> <p>えのきたけ 5</p> <p>さとう 0.2</p> <p>しお 0.1</p> <p>小麦 うすくちしょうゆ 6</p> <p>けずりぶし 1.7</p> <p>みず 100</p> <p>(乳)牛乳 1本</p> 

7日	8日	9日	10日	11日
<p>ご飯</p> <p>えび団子スープ</p> <p>えび 25</p> <p>小麦 やきぶた 10</p> <p>もやし 10</p> <p>たまねぎ 20</p> <p>えのきたけ 7</p> <p>あおねぎ 5</p> <p>つちしょうが 0.5</p> <p>こしょう 0.02</p> <p>チキンスープ 5.5</p> <p>小麦 うすくちしょうゆ 3</p> <p>しお 0.1</p> <p>みず 100</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>(小麦・乳)米粉パン</p> <p>ビーンスシチュー</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>ぎゅうにく 20</p> <p>ミックスビーンズ 10</p> <p>レンズまめ 10</p> <p>たまねぎ 45</p> <p>にんじん 15</p> <p>エリンギ 5</p> <p>ポークパイオン 10</p> <p>小麦 デミグラスソース 30</p> <p>あかワイン 1.5</p> <p>ローリエ 0.02</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>トマトケチャップ 6</p> <p>とんかつソース 3</p> <p>しお 0.3</p> <p>なたねあぶら 0.2</p> <p>小麦 こむぎこ 0.5</p> <p>みず 40</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>ご飯</p> <p>けんちん汁</p> <p>かれないの唐揚げ</p> <p>とりにく 15</p> <p>豆腐 10</p> <p>あぶらあげ 5</p> <p>だいこん 20</p> <p>にんじん 10</p> <p>あおねぎ 5</p> <p>ささがきごぼう 10</p> <p>みりん 1</p> <p>しお 0.1</p> <p>ごまあぶら 0.15</p> <p>けずりぶし 1.7</p> <p>みず 100</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>(小麦・乳)チーズパン</p> <p>ブルコギ</p> <p>パオシュウ</p> <p>ぎゅうにく 40</p> <p>つちしょうが 0.5</p> <p>にんにく 0.1</p> <p>おさけ 0.5</p> <p>さとう 0.5</p> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1</p> <p>キャベツ 45</p> <p>たまねぎ 35</p> <p>エリンギ 15</p> <p>もやし 15</p> <p>にら 5</p> <p>コチジャン 1.4</p> <p>おさけ 1</p> <p>みりん 0.5</p> <p>さとう 1.2</p> <p>小麦 こいくちしょうゆ 5</p> <p>なたねあぶら 0.3</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>ご飯</p> <p>磯煮</p> <p>ツナサラダ</p> <p>とりにく 20</p> <p>きぬあつあげ 20</p> <p>こんにやく 20</p> <p>めひじき 1</p> <p>じゃがいも 40</p> <p>たまねぎ 15</p> <p>にんじん 10</p> <p>さとう 2.5</p> <p>小麦 こいくちしょうゆ 4</p> <p>しお 0.15</p> <p>なたねあぶら 0.2</p> <p>けずりぶし 0.7</p> <p>みず 40</p> <p>小麦 こいくちしょうゆ 1</p> <p>ラ・フランスゼリー(40g)</p> 