


	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)	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	25	4.5 以上	2.0 未満
12月分 平均栄養量	596	25.6 (17.2%)	19.9 (30.1%)	321	79	3.0	198	0.53	0.55	23	5.0	2.1

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。
- ・3日(金)と17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。
- ◆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。
- ◆15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。
- ◆21日(火)のクリスマスケーキは、業者が直接学校へ配送します。



こんげつ じばさんぶつ  
今月の地場産物



かたのし のうか かた  
交野市の農家の方が  
こころをこめてつくってくださいました。  
かんじを感謝して食べましょう。

「まごはやさしい」食べ物、  
えいよう 栄養まんてん!



「まごはやさしい」が頭文字になっている  
食べ物を食べて、不足しがちな栄養も  
しっかりととりましょう。

1日

けんちん汁

とりにく	15
あぶらあげ	5
だいこん	20
にんじん	10
あおねぎ	5
しめじ	10
ささがきごぼう	10
みりん	1
小麦 こいくちしょうゆ	5
しお	0.1
ごまあぶら	0.15
けずりぶし	1.7
みりん	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

2日

まぐろの竜田揚げ

小麦 まぐろのたつたあげ (40g) 1コ	6
なたねあぶら	6
小麦 こいくちしょうゆ	5
しお	0.1
ごまあぶら	0.15
けずりぶし	1.7
みりん	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

3日

うずらたまごみずに  
関東煮

とりにく	20
ごぼうてん	15
卵 うずらたまごみずに	20
こんにやく	20
じゃがいも	40
だいこん	35
にんじん	5
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

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

4日

ピーズシチュー

ぶたにく	20
ミックスピーズ	10
レンズまめ	10
たまねぎ	45
にんじん	15
エリンギ	5
ポークパイオン	10
小麦 デミグラスソース	30
あかワイン	1.5
ローリエ	0.02
こしょう	0.03
トマケチャップ	6
とんかつソース	3
しお	0.3
なたねあぶら	0.2
小麦 こむぎこ	0.5
みず	45

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

5日

うずらたまごみずに  
関東煮

とりにく	20
ごぼうてん	15
卵 うずらたまごみずに	20
こんにやく	20
じゃがいも	40
だいこん	35
にんじん	5
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

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

6日

マーボー豆腐

とうふ	80
ぶたミンチ	25
たまねぎ	45
にんじん	20
あおねぎ	5
つちしょうが	0.8
ほししいたけ	0.5
にんにく	0.03
あかみそ	4
まめみそ	2
小麦 テンメンジャン	3
トウバンジャン	0.1
みりん	1
こしょう	0.02
小麦 こいくちしょうゆ	1
さとう	0.8
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	8

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

7日

揚げぎょうざ

小麦 あげぎょうざ (18g×) 2コ	2
なたねあぶら	5.4
小麦 こいくちしょうゆ	5
しお	0.4
小麦 こむぎこ	1
みず	40

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

8日

カリフラワーの  
クリームシチュー

ベーコン	10
しろいんげんまめ	10
じゃがいも	20
カリフラワー	25
たまねぎ	15
にんじん	5
しろワイン	1
ローリエ	0.02
ポークパイオン	10
乳・小麦 ホワイトベース	32
乳 ギョウにゅう	20
こしょう	0.03
しお	0.4
小麦 こむぎこ	1
みず	40

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

9日

あんかけうどん

とりにく	20
かまぼこ	5
あぶらあげ	5
かんそうわかめ	0.3
小麦 うどん	50
はくさい	25
にんじん	5
えのきたけ	5
つちしょうが	0.8
おさけ	1
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	6
でんぷん	1.5
けずりぶし	1.7
みず	100

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

10日

かつおの  
混ぜご飯

かつおおかけ	30
つちしょうが	1.5
さとう	2
みりん	2
おさけ	2.7
小麦 うすくちしょうゆ	2.7
ごはんと混ぜて食べてね	

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

11日

キムチ炒め

ぶたにく	35
キャベツ	35
たまねぎ	35
にら	10
にんじん	10
つちしょうが	0.5
はくさいキムチ	20
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

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

12日

ごぼうサラダ

とりほぐしめ	15
チンゲンサイ	10
ささがきごぼう	20
小麦 うすくちしょうゆ	1
さとう	0.5
しお	0.1
す	2
ごまあぶら	2
小麦 うすくちしょうゆ	1.2
みず	85

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

13日

はくさいと大根の  
スープ

ベーコン	10
だいこん	30
はくさい	30
もやし	10
にんじん	5
しろワイン	1
やさしいブイオン	10
こしょう	0.02
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.2
みず	85

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

14日

鶏肉の唐揚げ

小麦 とりにくのからあげ (30g×) 1コ	1
なたねあぶら	4.5
小麦 うすくちしょうゆ	1
さとう	0.1
す	1
なたねあぶら	0.4

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本

15日

ほうれん草  
サラダ

ツナ	10
ほうれん草	25
ホールコーン	5
小麦 うすくちしょうゆ	1
さとう	0.1
す	1
なたねあぶら	0.4

ぎゅうにゅう (乳)牛乳 1本