

	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
11月分 平均栄養量	595	25.0 (16.8%)	19.3 (29.2%)	295	76	2.2	177	0.51	0.54	22	5.3	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・かにが生息する域で採取している場合があります。また、えび・かにを捕食している場合があります。
- ・5日(金)と18日(木)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。
- ◆1日(月)のお祝いケーキは、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、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。
- ◆17日(水)のポークカレーの☆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

かたのし のうか かた
交野市の農家の方が
つくっていただきました。
かんじい た
感謝して食べましょう。



1日	2日	3日	4日	5日
<p>赤飯</p> <p>豆腐とわかめのすまし汁</p> <p>とうふ 20 かたかまぼこ(いちょう) 5 かんそうわかめ 0.5 たまねぎ 20 にんじん 5 えのきたけ 10 だいこん 15 小麦うすくちしょうゆ 5 しお 0.1 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>交野市50周年 お祝いこんだて</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>(小麦・乳)ブランパン</p> <p>チキンカレー</p> <p>とりにく 25 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 小麦 カレールウ 9 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.4 みず 85</p> <p>キャベツのオイスターソース炒め</p> <p>ぶたにく 20 キャベツ 30 たまねぎ 10 かきあぶら 1.3 しお 0.1 こしょう 0.02 小麦 こいくちしょうゆ 1 なたねあぶら 0.4</p> <p>お祝いケーキ(35g)</p> <p>ごま塩</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>文化の日</p> <p>11月3日は、 交野市 誕生50周年の日!</p>  <p>今から50年前(1971年)の11月3日に交野は「交野町」から「交野市」に変わり、大阪府で31番目の市になりました。</p> <p>11月1日は、交野市の50周年を祝うこんだてを提供します。</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>(小麦・乳)コッペパン</p> <p>ポトフ</p> <p>ミニウインナー 25 だいこん 20 たまねぎ 20 じゃがいも 20 キャベツ 40 にんじん 15 セロリー 1 ポークブイヨン 5 しろワイン 1 ローリエ 0.01 タイム 0.01 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦うすくちしょうゆ 0.8 みず 45</p> <p>照り焼きハンバーグ</p> <p>ハンバーグ (50g) 1コ なたねあぶら 0.3 おさけ 1 みりん 1.7 さとう 2.6 小麦 こいくちしょうゆ 2.6 でんぷん 0.4 みず 4.2</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>えび入り高野豆腐の含め煮</p> <p>こうや豆腐 9 とりにく 20 ちくわ 10 えび 10 たまねぎ 35 にんじん 5 こまつな 5 ほしいたけ 0.5 おさけ 1 さとう 2 小麦うすくちしょうゆ 4.2 なたねあぶら 0.4 けずりぶし 0.7 みず 50</p> <p>かれのいの唐揚げ</p> <p>かれのいのからあげ (40g) 1コ なたねあぶら 8</p> <p>お祝い</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>

8日	9日	10日	11日	12日
<p>麦ご飯</p> <p>筑前煮</p> <p>とりにく 20 ひらてん 15 こんにやく 20 さといも 30 にんじん 10 あおなご 5 れんこん 20 みりん 1 おさけ 1 さとう 2.5 小麦 こいくちしょうゆ 3.9 なたねあぶら 0.4 けずりぶし 0.7 みず 40</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>(小麦・乳)ココアパン</p> <p>タンタン麺</p> <p>ぶたミンチ 20 にんにく 0.02 つちしょうが 0.3 トウバンジャン 0.1 小麦 テンメンジャン 2.5 おさけ 1 キャベツ 25 にら 5 たけのこ 15 ねりごま 4 しろすりごま 0.4 こしょう 0.02 チキンスープ 7 小麦 うすくちしょうゆ 5 しお 0.22 なたねあぶら 0.4 みず 90</p> <p>ラーメンの麺</p> <p>小麦 ラーメンのめん 40 なたねあぶら 0.3</p> <p>ほうれん草のサラダ</p> <p>ほうれんそう 25 ホールコーン 15 小麦 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.5 す 1.5 なたねあぶら 1.5</p> <p>めんをスープのしょうかんにいれてほぐしてからくぼってね</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>のっぺい汁</p> <p>とりにく 15 かまぼこ 7 こんにやく 10 しめじ 10 にんじん 10 さつまいも 15 ささがきごぼう 10 小麦 こいくちしょうゆ 5 でんぷん 1 けずりぶし 1.7 みず 100</p> <p>さばの竜田揚げ</p> <p>小麦 さばのたつたあげ (30g) 1コ なたねあぶら 6</p> <p>みかんジュース 1本</p> <p>ごはんにかけてたべてね</p>	<p>(小麦・乳)コッペパン</p> <p>きのこのクリームシチュー</p> <p>ベーコン 15 しろいげんまめ 10 じゃがいも 35 たまねぎ 25 にんじん 5 エリンギ 5 しめじ 5 マッシュルーム 5 パセリ 0.3 しろワイン 1 ローリエ 0.02 ポークブイヨン 10 乳・ホワイトベース 32 小麦 ぎゅうにゅう 20 こしょう 0.03 しお 0.4 小麦 こむぎこ 1 みず 40</p> <p>わかめサラダ</p> <p>ツナ 15 かんそうわかめ 0.35 にんじん 5 キャベツ 18 小麦 うすくちしょうゆ 1.2 す 0.55 さとう 0.02</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>	<p>麦ご飯</p> <p>ビーフンスープ</p> <p>とりにく 25 ビーフン 7 はくさい 25 こまつな 15 もやし 10 にんにく 0.03 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>ビビンバ</p> <p>ぎゅうにく 30 チンゲンサイ 20 にんじん 10 ぜんまいみずに 15 にんにく 0.03 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>ごはんのせてたべてね</p> <p>(乳)牛乳 1本</p>