



実施日	献立名	食品名							赤黄色	食品名	赤黄色	実施日	献立名	食品名							赤黄色	食品名	赤黄色		
		g	g	g	g	g	g	g						g	g	g	g	g	g	g				g	g
18日(金)	ごはん ぎゅうにゅう トックたまごスープ きりぼしだいこんの キムチいため	精白米	80	黄	削り節	3	赤	デニッシュパン	1こ	黄	なたね油	0.5	黄	デニッシュパン	1こ	黄	なたね油	0.5	黄						
		鶏卵	25	赤	水	120	赤	またはコッペパン	1こ	黄	さとう	0.3	赤	コッペパン	1こ	黄	さとう	0.3	赤						
		トック	15	黄	豚肉	15	赤	豚肉	15	赤	トマトピューレ	9	赤	豚肉	15	赤	トマトピューレ	9	赤						
		キャベツ	15	黄	酒	0.5	赤	ベーコン	5	赤	トマトケチャップ	7	赤	ベーコン	5	赤	トマトケチャップ	7	赤						
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	0.3	緑	大豆(乾)	15	赤	ウスターソース	1	赤	大豆(乾)	15	赤	ウスターソース	1	赤						
		ほうれんそう	10	緑	切り干し大根(乾)	6	緑	玉ねぎ	45	赤	水	30~40	赤	玉ねぎ	45	赤	水	30~40	赤						
		うすくちしょうゆ	3.5	黄	にんじん	10	緑	じゃがいも	40	黄	ブロッコリー	25	緑	じゃがいも	40	黄	ブロッコリー	25	緑						
		塩	0.2	黄	はくさい	10	黄	にんじん	15	緑	ホールコーン	10	緑	にんじん	15	緑	ホールコーン	10	緑						
		こしょう	0.01	黄	なたね油	0.5	黄	さとう	0.6	黄	マヨネーズ	1袋	黄	さとう	0.6	黄	マヨネーズ	1袋	黄						
		澱粉	0.5	黄	こいくちしょうゆ	1.2	黄	こしょう	0.01	黄				こしょう	0.01	黄									
だし昆布	0.3	黄																							
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AμgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
556	20.1	12.9	1.7	297	72	1.6	2.8	314	0.59	0.52	18	3.2	697	25.7	38.7	2.0	312	98	2.4	2.9	227	0.94	0.76	56	11.8

21日(月)	ふきよせごはん ぎゅうにゅう さわにわん さわらのしょうがに	精白米	75	黄	ほうれんそう	10	緑	だいこんピラフ	1	黄	なたね油	0.5	黄	精白米	75	黄	なたね油	0.5	黄
		鶏肉	10	赤	うすくちしょうゆ	3.5	黄	ぎゅうにゅう	5	赤	塩	0.6	黄	ベーコン	8	赤	塩	0.6	黄
		さつまいも	10	黄	塩	0.2	黄	さつまいも	5	赤	玉ねぎ	5	赤	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄
		にんじん	10	緑	削り節	2.5	赤	かめこクリームスープ	0.5	黄	なたね油	0.5	黄	米粉	20	黄	米粉	20	黄
		しめじ	10	緑	だし昆布	0.3	黄	キャベツ	20	黄	大根	20	黄	牛乳	5	赤	大根	20	黄
		塩	0.2	黄	酒	1	赤	玉ねぎ	5	赤	生クリーム	30	赤	玉ねぎ	5	赤	生クリーム	30	赤
		うすくちしょうゆ	2	黄	さわら	1	赤	パセリ	0.7	黄	水	60	赤	パセリ	0.7	黄	水	60	赤
		削り節	0.5	黄	土しょうが	1	赤	チキンピジョン	0.01	黄	ツナ	15	赤	チキンピジョン	0.01	黄	ツナ	15	赤
		豚肉	5	赤	さとう	1.8	黄	鶏肉	15	赤	キャベツ	40	黄	鶏肉	15	赤	キャベツ	40	黄
		大根	30	黄	こいくちしょうゆ	2.5	黄	じゃがいも	35	黄	にんじん	5	緑	じゃがいも	35	黄	にんじん	5	緑

549	26	14.2	2.4	261	79	1.8	3	229	0.53	0.62	14	2.3	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	----	------	-----	-----	----	-----	---	-----	------	------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

22日(火)	しょくパン ぎゅうにゅう イタリアンスープ リヨネーズポテト	食パン	1・2年	1枚	黄	こしょう	0.01	黄	だいこんピラフ	1	黄	なたね油	0.5	黄	食パン	1・2年	1枚	黄	こしょう	0.01	黄	だいこんピラフ	1	黄	なたね油	0.5	黄
		鶏肉	3~6年	2枚	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	ぎゅうにゅう	10	赤	塩	0.2	黄	鶏肉	3~6年	2枚	黄	こいくちしょうゆ	1.5	黄	ぎゅうにゅう	10	赤	塩	0.2	黄
		しるいんげんまめ(乾)	8	黄	チキンピジョン	10	黄	さとう	0.5	黄	さつまいも	10	黄	さつまいも	10	黄	さつまいも	10	黄	さつまいも	10	黄					
		キャベツ	30	黄	水	60~70	黄	水	60~70	黄	にんじん	15	緑	水	60~70	黄	にんじん	15	緑	水	60~70	黄					
		玉ねぎ	30	緑	ベーコン	8	赤	ベーコン	8	赤	にんじん	15	緑	玉ねぎ	30	緑	ベーコン	8	赤	にんじん	15	緑	玉ねぎ	30	緑		
		にんじん	10	緑	じゃがいも	55	黄	じゃがいも	55	黄	セロリ	10	黄	セロリ	10	黄	じゃがいも	55	黄	セロリ	10	黄					
		セロリ	10	黄	玉ねぎ	10	黄	玉ねぎ	10	黄	トマト水煮	15	緑	パセリ	0.5	黄	パセリ	0.5	黄	パセリ	0.5	黄					
		トマト水煮	15	緑	パセリ	0.5	黄	パセリ	0.5	黄	トマトケチャップ	7	黄	オリーブ油	0.4	黄	オリーブ油	0.4	黄	オリーブ油	0.4	黄					
		トマトケチャップ	7	黄	オリーブ油	0.4	黄	オリーブ油	0.4	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄	塩	0.2	黄					
		塩	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄					

520	23.3	16.2	2.8	305	78	1.8	2.3	168	0.81	0.69	41	10.4	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	------	------	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	------	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

24日(木)	おさつパン ぎゅうにゅう はつぼうさい だいずのちゅうかに	おさつパン	1こ	黄	澱粉	1.8	黄	おさつパン	1こ	黄	澱粉	1.8	黄	おさつパン	1こ	黄	澱粉	1.8	黄
		ぎゅうにゅう	15	赤	大豆(乾)	12	赤	ぎゅうにゅう	15	赤	大豆(乾)	12	赤	ぎゅうにゅう	15	赤	大豆(乾)	12	赤
		はつぼうさい	0.5	赤	鶏肉	0.5	赤	はつぼうさい	0.5	赤	鶏肉	0.5	赤	はつぼうさい	0.5	赤	鶏肉	0.5	赤
		だいずのちゅうかに	63	緑	酒	0.3	黄	だいずのちゅうかに	63	緑	酒	0.3	黄	だいずのちゅうかに	63	緑	酒	0.3	黄
		はくさい	0.5	緑	こいくちしょうゆ	0.5	赤	はくさい	0.5	緑	こいくちしょうゆ	0.5	赤	はくさい	0.5	緑	こいくちしょうゆ	0.5	赤
		玉ねぎ	20	緑	にんじん	15	緑	玉ねぎ	20	緑	にんじん	15	緑	玉ねぎ	20	緑	にんじん	15	緑
		にんじん	20	緑	白ねぎ	5	黄	にんじん	20	緑	白ねぎ	5	黄	にんじん	20	緑	白ねぎ	5	黄
		タアサイ	20	黄	土しょうが	0.5	赤	タアサイ	20	黄	土しょうが	0.5	赤	タアサイ	20	黄	土しょうが	0.5	赤
		たけのこ(水煮)	15	緑	さとう	1	黄	たけのこ(水煮)	15	緑	さとう	1	黄	たけのこ(水煮)	15	緑	さとう	1	黄
		干し椎茸	0.3	黄	みりん	1	黄	干し椎茸	0.3	黄	みりん	1	黄	干し椎茸	0.3	黄	みりん	1	黄

572	28.2	16.8	2.6	388	104	2.6	2.9	375	0.97	0.83	31	8.3	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	------	------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

25日(金)	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ちくわの こめこいそべあげ	精白米	70	黄	塩	0.5	黄	ごはん	70	黄	塩	0.5	黄	ごはん	70	黄	塩	0.5	黄
		豚肉	15	赤	澱粉	1.5	黄	ぎゅうにゅう	15	赤	澱粉	1.5	黄	ぎゅうにゅう	15	赤	澱粉	1.5	黄
		きざみ揚げ	5	赤	削り節	2	黄	カレーうどん	60	黄	削り節	2	黄	カレーうどん	60	黄	削り節	2	黄
		うどん	60	黄	水	110	黄	ちくわの	45	黄	水	110	黄	ちくわの	45	黄	水	110	黄
		玉ねぎ	45	黄	焼き竹輪	2こ	赤	こめこいそべあげ	10	緑	焼き竹輪	2こ	赤	こめこいそべあげ	10	緑	焼き竹輪	2こ	赤
		にんじん	10	緑	米粉	7	黄	にんじん	10	緑	米粉	7	黄	にんじん	10	緑	米粉	7	黄
		青ねぎ	10	緑	米粉	2	黄	青ねぎ	10	緑	米粉	2	黄	青ねぎ	10	緑	米粉	2	黄
		カレー粉	0.5	黄	澱粉	2	黄	カレー粉	0.5	黄	澱粉	2	黄	カレー粉	0.5	黄	澱粉	2	黄
		みりん	0.5	黄	あおさ	0.3	赤	みりん	0.5	黄	あおさ	0.3	赤	みりん	0.5	黄	あおさ	0.3	赤
		うすくちしょうゆ	3	黄	水	14	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	水	14	黄	うすくちしょうゆ	3	黄	水	14	黄

693	27.6	19	2.1	279	80	1.4	2.6	184	0.54	0.39	9	2.5	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	---	-----	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

28日(月)	ごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのピリッとジャン こまつなとにんじんの しおこんぶナムル	精白米	80	黄	さとう	2.5	黄	ごはん	80	黄	さとう	2.5	黄	ごはん	80	黄	さとう	2.5	黄
		じゃがいも	25	黄	酒	1.5	黄	ぎゅうにゅう	25	赤	酒	1.5	黄	ぎゅうにゅう	25	赤	酒	1.5	黄
		玉ねぎ	25	黄	酢	2	黄	みそしる	10	黄	酢	2	黄	みそしる	10	黄	酢	2	黄
		にんじん	10	緑	こいくちしょうゆ	4	黄	さばのピリッとジャン	7	黄	こいくちしょうゆ	4	黄	さばのピリッとジャン	7	黄	こいくちしょうゆ	4	黄
		えのき茸	7	黄	水	20	黄	こまつなとにんじんの	5	黄	水	20	黄	こまつなとにんじんの	5	黄	水	20	黄
		青ねぎ	5	黄	小松菜	35	緑	しおこんぶナムル	9	赤	小松菜	35	緑	しおこんぶナムル	9	赤	小松菜	35	緑
		赤味噌	2.5	赤	にんじん	15	緑	しおこんぶナムル	9	赤	にんじん	15	緑	しおこんぶナムル	9	赤	にんじん	15	緑
		煮干し	2.5	赤	塩昆布	1	黄	煮干し	2.5	赤	塩昆布	1	黄	煮干し	2.5	赤	塩昆布	1	黄
		水	120	黄	白ごま	0.1	黄	水	120	黄	白ごま	0.1	黄	水	120	黄	白ごま	0.1	黄
		さば	1	赤	こいくちしょうゆ	1	黄	さば	1	赤	こいくちしょうゆ	1	黄	さば	1	赤	こいくちしょうゆ	1	黄

667	29.2	22.1	2.0	393	92	3.7	3.3	456	0.64	0.62	29	5.4	593	22.2	18	2.2	303	73	1.2	2.8	252	0.52	0.46	38	5.6
-----	------	------	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----	-----	------	----	-----	-----	----	-----	-----	-----	------	------	----	-----

## 11月8日「いい歯の日」

よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。  
8日の給食には、「玄米ごはん」「かみかみ豆」など噛みごたえのある「かみかみメニュー」が登場します。



### 11月11日(金)「カレーんこん」

(材料・分量は献立表を参考にしてください)

【作り方】

- ①れんこんは3~5mmのいちょう切りにする。
- ②油を熱し、豚肉と下味の調味料を入れて炒める。
- ③れんこん・水を加え、れんこんに火が通ったら、調味料を加えて仕上げる。

### 〈デニッシュパンの学校〉

15日(火)  
吹田第一、吹田第二、吹田第三、吹田東、千里第一、岸部第一、豊津第一、豊津第二、江坂大池、山手、片山、山田第二、山田第五、東山田、南山田、千里丘北、佐竹台、桃山台  
29日(火)  
吹田南、吹田第六、千里第二、千里第三、千里新田、佐井寺、東佐井寺、岸部第二、山田第一、山田第三、西山田、北山田、高野台、津雲台、古江台、藤白台、青山台、千里たけみ

### 【アレルギーの対応に関するお知らせ】

卵・乳の除去食を実施しています。  
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。

●給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ」は、そのものでの提供や加工品に含まれることはありません。

●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。