



# 11月の給食申し込みは

マークシート  
10月15日(水)

インターネット  
10月20日(月)

しめ切りです。

11月17日～28日分は、インターネットのみ11月5日(水)まで 追加予約ができます。



ごはんと牛乳(200ml)がつきます。  
給食のときはおはしを忘れずに!!



## 4日(火) 蓮根メンチカツ



焼きそば風スパゲティ  
切干大根の煮物 白桃ゼリー

## 5日(水) チキン南蛮



豚肉と大根の照り煮 きんぴらピーマン  
さつまいものレモン煮

## 6日(木) 中華丼



揚げ焼売 大学かぼちゃ ピリカラ小松菜

## 7日(金) 豚のねぎ塩だれ



NEW

照り焼きこんにやく カミカミごぼうサラダ  
わかめのくたくた煮 かみかみ豆



## 10日(月) 白身魚のエスカベッシュ



パジルマカロニ もやし炒め  
手作りひじきふりかけ

NEW

## 11日(火) すき焼き



ちくわの磯辺揚げ 粉ふきいも  
れんこんのごま和え

## 12日(水) まぜたらチキンライス



カレーポテトコロッケ  
小松菜とキャベツのソテー みかん缶



## 13日(木) 豚の焼肉



きびなごのサクサク揚げ  
しろなの煮浸し 梨ゼリー

## 14日(金) デニッシュパン



クリームシチュー サワーソテー  
焼きかぼちゃ 切干ナポリタン



## 17日(月) いわしのかば焼き



NEW

鶏肉と大根の塩麹煮 はくさいのおかか  
お豆のくるみ餅

## 18日(火) ジャーザー麺



揚げパオズ チンゲン菜のオイスターソース炒め  
ココアと伊予柑の豆乳ドーナツ

## 19日(水) 菜飯



かき揚げ 豚肉とはくさいの煮物  
きゅうりとわかめの酢の物 金時豆の甘煮



## 20日(木) ヤンニョムチキン



チョレギサラダこんにゃくの煮物  
里芋のそぼろあん

## 21日(金) みそロースカツ



ツナポテト 高野豆腐の煮物 たらこ人参



## 25日(火) 中華風ハンバーグ



NEW

中華和え ちくわのチリソース煮 ココア豆

## 26日(水) 二色丼



かぼちゃの天ぷら 大根キムチ 甘夏みかん缶



## 27日(木) あじのバジル焼き



NEW

ペペロンチーノ マッシュさつま  
ベーコンのトマト煮

## 28日(金) ポークカレーライス



かつおメンチカツ はりはり漬け  
シャインマスカットゼリー





# 吹田市中学校給食予定献立表



令和7年 11月

吹田市教育委員会  
吹田市学校給食会

## 給食のときは

### おはしを忘れずに！

「スプーンの日」は  
おはしとスプーンが  
あると食べやすい日です。



|                                                                               |                                                                       |                                                                          |                                                                    |                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10 (月) 白身魚のエスカベッシュ</b><br>バジルマカロニ<br>もやし炒め<br>手作りひじきふりかけ                   | <b>4 (火) 蓮根メンチカツ</b><br>焼きそば風スバゲティ<br>切干大根の煮物<br>白桃ゼリー                | <b>5 (水) チキン南蛮</b><br>豚肉と大根の照り煮<br>きんぴらピーマン<br>さつまいものレモン煮                | <b>6 (木) 中華丼</b><br>揚げ焼売<br>大学かぼちゃ<br>ピリカラ小松菜<br>スプーンの日            | <b>7 (金) 豚のねぎ塩だれ</b><br>照り焼きこんにゃく<br>カミカミごぼうサラダ <sup>New!!</sup><br>わかめのくたくた煮<br>かみかみ豆<br>いい歯の日 |
| <b>11 (月) 白身魚のエスカベッシュ</b><br>バジルマカロニ<br>もやし炒め<br>手作りひじきふりかけ                   | <b>11 (火) すき焼き</b><br>ちくわの磯辺揚げ<br>粉ふきいも<br>れんこんのごま和え                  | <b>12 (水) まぜたらチキンライス</b><br>カレーポテトコロッケ<br>小松菜とキャベツのソテー<br>みかん缶<br>スプーンの日 | <b>13 (木) 豚の焼肉</b><br>きびなごのサクサク揚げ<br>しろな煮浸し<br>梨ゼリー                | <b>14 (金) デニッシュパン</b><br>クリームシチュー<br>サワーソテー<br>焼きかぼちゃ<br>切干ナポリタン<br>パン・スプーンの日                   |
| <b>17 (月) いわしのかば焼き</b><br>鶏肉と大根の塩麹煮 <sup>New!!</sup><br>はくさいのおかか<br>お豆のくるみ餅   | <b>18 (火) ジャージャー麺</b><br>揚げパオズ<br>チンゲン菜のオイスターソース炒め<br>ココアと伊予柑の豆乳ドーナツ  | <b>19 (水) 菜飯</b><br>かき揚げ<br>豚肉とはくさいの煮物<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>金時豆の甘煮<br>和食の日 | <b>20 (木) ヤンニョムチキン</b><br>チョレギサラダ<br>こんにゃくの煮物<br>里芋のそぼろあん          | <b>21 (金) みそロースカツ</b><br>ツナポテト<br>高野豆腐の煮物<br>たらこ人参                                              |
| <b>※ご注意ください!!</b><br>献立表は吹田市全校共通です。<br>申込みができない日は、学校<br>行事などで給食の実施がない<br>日です。 | <b>25 (火) 中華風ハンバーグ</b><br>中華和え <sup>New!!</sup><br>ちくわのチリソース煮<br>ココア豆 | <b>26 (水) 二色丼</b><br>かぼちゃの天ぷら<br>大根キムチ<br>甘夏みかん缶<br>スプーンの日               | <b>27 (木) あじのバジル焼き</b><br>ペペロンチーノ<br>マッシュさつま<br>バーコンのトマト煮<br>New!! | <b>28 (金) ポークカレーライス</b><br>かつおメンチカツ<br>はりはり漬け<br>シャインマスカットゼリー<br>スプーンの日                         |

**11月の給食費は10月15日(水)までに納付してください。**  
**マークシートの申込みは10月15日(水)締切りです。**  
**パソコン・携帯電話の申込みは、**  
**1回目(4~28日分)は10月20日(月)締切り、**  
**2回目(17~28日分)は11月5日(水)まで追加予約できます。**



※1回目に予約完了した17日以降の給食は、  
2回目の予約期間中でもキャンセルできませんのでご注意ください。

## 配膳室での食券配付予定日

**11月分(1回目) 10月28日(火)~30日(木)**  
**11月分(2回目) 11月11日(火)~13日(木)**

昼休みに配膳室で食券を配付します。生徒手帳と  
名札を持って、各自で忘れずに取りにきてください。  
(配付日は学校によって異なります。)

**※こちらの2次元コード  
からも予約ができます。**



## 吹田市中学校給食予約システム

PC・スマホ <http://www.chugakukyu-suita.jp>  
 携帯 <http://www.chugakukyu-suita.jp/m>



# 献立に含まれるアレルギー物質

※飲用牛乳・一部調味料（醤油、油、削り節）を除く

| 使用日       | 特定原材料及びそれに準ずるもの〈28品目中〉 |   |    |    |     |    |    |    |     |    | その他 |
|-----------|------------------------|---|----|----|-----|----|----|----|-----|----|-----|
|           | 卵                      | 乳 | 小麦 | えび | くるみ | 大豆 | 豚肉 | 鶏肉 | りんご | ごま |     |
| 11月4日(火)  |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     |    | もも  |
| 11月5日(水)  |                        |   |    |    |     |    | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 11月6日(木)  |                        |   | ○  |    |     |    | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 11月7日(金)  |                        |   |    |    |     | ○  | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 11月10日(月) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 11月11日(火) |                        |   | ○  |    |     |    | ○  |    |     | ○  |     |
| 11月12日(水) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     |    |     |
| 11月13日(木) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  |    |     | ○  |     |
| 11月14日(金) |                        | ○ | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     |    |     |
| 11月17日(月) |                        |   |    |    |     | ○  |    | ○  |     |    |     |
| 11月18日(火) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  |    |     | ○  | 牛肉  |
| 11月19日(水) |                        |   | ○  |    |     |    | ○  |    |     |    |     |
| 11月20日(木) |                        |   |    |    |     | ○  |    | ○  |     | ○  |     |
| 11月21日(金) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  |    |     | ○  |     |
| 11月25日(火) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     | ○  |     |
| 11月26日(水) |                        |   | ○  |    |     | ○  |    | ○  |     | ○  |     |
| 11月27日(木) |                        |   | ○  |    |     |    | ○  | ○  |     |    |     |
| 11月28日(金) |                        |   | ○  |    |     | ○  | ○  | ○  |     |    |     |

## ～ 台風の接近に伴う中学校給食の対応について ～

午前7時現在、北大阪地域に暴風警報・大雨特別警報が発令されている場合、当日の給食は中止させていただきます。  
また、午前9時までの間に暴風警報が解除され、授業が再開された場合も、当日の給食は中止させていただきます。

当日の給食費については、返金して残金に繰越しされます。  
ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。



## ～ よくあるお問合せ ～

「インターネットで申込みしたのに、食券がないと言われたのですが…」

確認画面で「予約する」をクリックし、「予約が完了しました」と表示されるまで、処理を行ってください。  
(予約の途中で操作が終了になった場合、申込みができていません。)

申込み後は「マイページ」→「申込確認とキャンセル」で予約が完了している(申込み日の給食がある)か、必ず保護者の方が確認してください。

## ～ アレルギーに関するお知らせ ～

- ※(濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ・油・揚げ油・削り節について
- ・【献立に含まれるアレルギー物質】に表記していません。  
アレルギーは以下の表をご覧ください。
  - ・使用日は、【使用食材一覧表】をご確認ください。



|                 | アレルギー物質 |
|-----------------|---------|
| (濃)しょうゆ・(薄)しょうゆ | 小麦・大豆   |
| 油・揚げ油           | 大豆      |
| 削り節             | さば      |

※給食には「落花生」「そば」「かに」は使用していません。  
※揚げ物は本市の給食以外の多岐にわたる食材を、同じ油で調理しています。  
※加工食品などの原材料の詳細を希望される方はお問合せください。

吹田市教育委員会 保健給食室 06-6155-8153

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。

## 吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和7年 11月

【 毎日のエネルギーには、飲用牛乳の137kcalも含んでいます 】

| 4(火)                                                                                                                                                                                                                                               | たんぱく質   | 脂質       | エネルギー   | 5(水)                                                                                                                                                                                                                     | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 6(木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 7(金)                                                                                                                                                                                                                                           | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|---------|--|--------|---------|-------|---------|---------|-------|-----|--------|----|-----|--------|-------|-------|-------|--------|------|-------|---|--------|--------|-------|---------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|------|------|------|------|------|-------|-------|--------|
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 28.2g   | 20.7g    | 808kcal |                                                                                                                                                                                                                          | 40.9g | 29.3g | 852kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 24.8g | 20.1g | 750kcal |                                                                                                                                                                                                                                                | 32.7g | 23.4g | 806kcal |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ごはん<br>蓮根メンチカツ<br>(冷)根菜入りみぞれ、揚げ油<br>焼きそば風スパゲティ<br>豚肉、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、人参、油<br>トカゲ、オリーブオイル、ケチャップ、(濃)しょうゆ<br>塩、コショウ、おかか、あおさ<br>切干大根の煮物<br>きざみ揚げ、人参、切干大根、(薄)しょうゆ<br>料理酒、砂糖、削り節<br>白桃ゼリー                                                                   |         |          |         | ごはん<br>チキン南蛮<br>鶏肉、コンニャク、ケチャップ、料理酒、砂糖、コショウ、澱粉<br>揚げ油、白ねぎ、ごま油、米粉、(濃)しょうゆ<br>豆板醤<br>豚肉と大根の照り煮<br>豚肉、大根、人参、青ねぎ、ケチャップ、油<br>(濃)しょうゆ、みりん、削り節<br>きんぴらピーマン<br>ピーマン、人参、こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ<br>砂糖、ごま<br>さつまいものレモン煮<br>さつまいも、レモン果汁、砂糖 |       |       |         | ごはん<br>中華丼<br>豚肉、料理酒、なると、ゆかり、玉ねぎ、人参<br>ケチャップ、干し椎茸、コショウ、油、(冷)鶏がらスープ<br>(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、コショウ<br>ごま油、澱粉<br>揚げ焼き<br>(冷)揚げ焼き、揚げ油<br>大学かぼちゃ<br>かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま<br>澱粉<br>ピリカラ小松菜<br>小松菜、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま<br>ごま油                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |       |       |         | ごはん<br>豚のねぎ塩だれ<br>豚肉、コンニャク、ケチャップ、(濃)しょうゆ、料理酒<br>コショウ、澱粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、塩<br>照り焼きこんにゃく<br>こんにゃく、(濃)しょうゆ、砂糖<br>カミカミごぼうサラダ<br>キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり、切干大根<br>砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、コショウ<br>わかめのくたくた煮<br>鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒<br>削り節、ごま<br>かみかみ豆<br>大豆、砂糖、(濃)しょうゆ |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 10(月)                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質   | 脂質       | エネルギー   | 11(火)                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 12(水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 13(木)                                                                                                                                                                                                                                          | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 24.5g   | 23.9g    | 797kcal |                                                                                                                                                                                                                          | 28.8g | 18.5g | 767kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 27.8g | 21.5g | 761kcal |                                                                                                                                                                                                                                                | 30.0g | 22.7g | 763kcal |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ごはん<br>白身魚のエスカベッシュ<br>(冷)たら天ぷら、揚げ油、玉ねぎ、人参、油<br>砂糖、米粉、レモン果汁、料理酒、塩、コショウ、澱粉<br>バジルマカロニ<br>パセリ、マヨネーズ、キャベツ、玉ねぎ、トマト、コンニャク<br>オリーブオイル、パセリ、トマト、(薄)しょうゆ、塩<br>コショウ<br>もやし炒め<br>小大豆もやし、人参、油、コショウ、塩、コショウ、ごま油<br>手作りのきざみ豆腐<br>干ひじき、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>ゆかり、削り節、ごま |         |          |         | ごはん<br>すき焼き<br>豚肉、焼きそば、ゆかり、人参、白ねぎ、しらたき<br>油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>焼き竹輪、澱粉、コショウ、油、あおさ<br>パセリ、ケチャップ、揚げ油<br>粉ふきもち<br>じゃがいも、パセリ、塩、コショウ<br>れんこんのごま和え<br>れんこん、ケチャップ、(濃)しょうゆ、ごま、砂糖<br>削り節                               |       |       |         | ごはん<br>まぜたらチキンライス<br>鶏肉、玉ねぎ、人参、コンニャク、油、ケチャップ、トマト、オリーブオイル、パセリ、コショウ、コショウ<br>カレーポテトコロッケ<br>(冷)カレーポテト、揚げ油<br>小松菜とキャベツのソテー<br>キャベツ、小松菜、油、(薄)しょうゆ、塩、コショウ<br>みかん缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | ごはん<br>豚の焼肉<br>豚肉、コンニャク、ケチャップ、(濃)しょうゆ、料理酒<br>油、玉ねぎ、人参、塩、コショウ、ごま油、砂糖<br>ごま、澱粉<br>きびなごのサクサク揚げ<br>(冷)きびなご、揚げ油、揚げ油<br>しろな煮浸し<br>きざみ揚げ、しろな、(薄)しょうゆ、みりん<br>削り節<br>梨ゼリー                                                                               |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 14(金)                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質   | 脂質       | エネルギー   | 17(月)                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 18(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 19(水)                                                                                                                                                                                                                                          | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 22.0g   | 37.0g    | 798kcal |                                                                                                                                                                                                                          | 30.1g | 20.2g | 769kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 26.7g | 22.7g | 798kcal |                                                                                                                                                                                                                                                | 25.5g | 20.0g | 834kcal |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| デニッシュパン (大盛不可)<br>クリームサンド<br>鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ほうれん草<br>油、小麦粉、バター、塩、コショウ、コショウ、牛乳<br>サワークリーム<br>豚肉、キャベツ、油、米粉、塩、コショウ<br>焼きかぼちゃ<br>かぼちゃ、オリーブオイル、塩<br>切干ポリタン<br>パセリ、切干大根、玉ねぎ、油、ケチャップ、オリーブオイル<br>塩、コショウ                                                   |         |          |         | ごはん<br>いわしのかば焼き<br>(冷)いわし開き、揚げ油、揚げ油、砂糖<br>(濃)しょうゆ、みりん、澱粉<br>鶏肉と大根の塩麹煮<br>鶏肉、大根、人参、白ねぎ、油、塩麹<br>(濃)しょうゆ、みりん、砂糖、削り節、澱粉<br>はくさいのおかか<br>ゆかり、油、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ、塩<br>おかか<br>お豆のくるみ餅<br>(冷)だんご、青大豆、砂糖、砂糖、塩                       |       |       |         | ごはん<br>ジャンジャン麺<br>中華麺、オリーブオイル、牛肉、豚肉、玉ねぎ<br>人参、青ねぎ、コンニャク、ごま油、赤味噌<br>(濃)しょうゆ、ケチャップ、砂糖<br>揚げパオ<br>(冷)パオ、揚げ油<br>チンゲン菜のオイスターソース炒め<br>ケチャップ、油、オリーブオイル、コショウ、澱粉<br>ココアと伊予柑の豆乳ドーナツ<br>(冷)豆乳と伊予柑の豆乳ドーナツ【豆乳、植物油脂<br>揚げ油、大豆たん白、砂糖、おから、(冷)糖漬<br>豆乳、米粉他】                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | 基飯 (大盛不可)<br>米、菜めしの素、料理酒、塩<br>かき揚げ<br>さつまいも、玉ねぎ、人参、小麦粉、澱粉<br>おかか、揚げ油<br>豚肉とはくさいの煮物<br>豚肉、ゆかり、人参、青ねぎ、(濃)しょうゆ、砂糖<br>削り節<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>わかめ、きゅうり、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ<br>削り節<br>金時豆の甘露<br>金時豆、砂糖、塩                                                   |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 20(木)                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質   | 脂質       | エネルギー   | 21(金)                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 25(火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | 26(水)                                                                                                                                                                                                                                          | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
|                                                                                                                                                                                                                                                    | 38.5g   | 36.6g    | 862kcal |                                                                                                                                                                                                                          | 28.7g | 29.5g | 835kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30.8g | 22.9g | 792kcal |                                                                                                                                                                                                                                                | 30.8g | 19.2g | 777kcal |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>鶏肉、料理酒、澱粉、揚げ油、コンニャク、油、ケチャップ<br>コショウ、砂糖、(濃)しょうゆ、豆板醤、ごま<br>チョコレート<br>きょうな、キャベツ、人参、(濃)しょうゆ、ごま<br>ごま油、塩<br>こんにゃく煮<br>こんにゃく、ごま油、(濃)しょうゆ、米粉<br>砂糖<br>里芋のそぼろあん<br>鶏肉、里芋、コショウ、(濃)しょうゆ、砂糖<br>料理酒、みりん、削り節、澱粉                              |         |          |         | ごはん<br>みそロースカツ<br>(冷)豚ロース、揚げ油、赤だし味噌、砂糖、料理酒<br>みりん、ごま<br>ツナポテト<br>ツナ、じゃがいも、玉ねぎ、パセリ、油、(濃)しょうゆ<br>塩、コショウ<br>高野豆腐の煮物<br>高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖<br>みりん、削り節<br>たらこ人参<br>(冷)たらこ、人参、油、(薄)しょうゆ、料理酒                                  |       |       |         | ごはん<br>中華風ハンバーグ<br>(冷)ハンバーグ、ケチャップ、玉ねぎ、コンニャク、コショウ<br>(冷)鶏がらスープ、(濃)しょうゆ、砂糖、料理酒<br>オリーブオイル、ごま油、澱粉<br>中華和え<br>キャベツ、きゅうり、人参、ごま油、米粉、砂糖<br>塩、コショウ<br>ちくわのチリソース煮<br>焼き竹輪、玉ねぎ、白ねぎ、コショウ、油<br>ケチャップ、米粉、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ<br>豆板醤、澱粉<br>ココア豆<br>煎り大豆、砂糖、豆乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |       |       |         | ごはん<br>二色丼<br>鶏肉、大豆、コショウ、油、(濃)しょうゆ、砂糖<br>料理酒、ほうれん草、人参、みりん<br>かぼちゃの天ぷら<br>かぼちゃ、小麦粉、澱粉、塩、揚げ油<br>大根キムチ<br>大根、青ねぎ、コンニャク、コショウ、ごま油、パセリ、米粉<br>(薄)しょうゆ、塩、豆板醤、ごま<br>甘夏みかん缶                                                                              |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 27(木)                                                                                                                                                                                                                                              | たんぱく質   | 脂質       | エネルギー   | 28(金)                                                                                                                                                                                                                    | たんぱく質 | 脂質    | エネルギー   | <div>11月の栄養価</div> <table><tr><td></td><td>11月平均値</td><td>文部科学省基準</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>797kcal</td><td>830kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>15%</td><td>13～20%</td></tr><tr><td>脂質</td><td>27%</td><td>20～30%</td></tr><tr><td>カルシウム</td><td>361mg</td><td>450mg</td></tr><tr><td>マグネシウム</td><td>98mg</td><td>120mg</td></tr><tr><td>鉄</td><td>3.68mg</td><td>4.00mg</td></tr><tr><td>ビタミンA</td><td>306μgRE</td><td>300μgRAE</td></tr><tr><td>ビタミンB1</td><td>0.49mg</td><td>0.50mg</td></tr><tr><td>ビタミンB2</td><td>0.53mg</td><td>0.60mg</td></tr><tr><td>ビタミンC</td><td>36mg</td><td>30mg</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>5.7g</td><td>6.5g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.29g</td><td>2.5g未満</td></tr></table> <div>給食費は15日までに納付してください。<br/>残金は繰越され卒業時までご利用いただけます。<br/>残金不足の場合は給食の申込みができませんのでご注意ください。</div> <div></div> |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  | 11月平均値 | 文部科学省基準 | エネルギー | 797kcal | 830kcal | タンパク質 | 15% | 13～20% | 脂質 | 27% | 20～30% | カルシウム | 361mg | 450mg | マグネシウム | 98mg | 120mg | 鉄 | 3.68mg | 4.00mg | ビタミンA | 306μgRE | 300μgRAE | ビタミンB1 | 0.49mg | 0.50mg | ビタミンB2 | 0.53mg | 0.60mg | ビタミンC | 36mg | 30mg | 食物繊維 | 5.7g | 6.5g | 食塩相当量 | 2.29g | 2.5g未満 |
|                                                                                                                                                                                                                                                    |         | 11月平均値   | 文部科学省基準 |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| エネルギー                                                                                                                                                                                                                                              | 797kcal | 830kcal  |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| タンパク質                                                                                                                                                                                                                                              | 15%     | 13～20%   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 脂質                                                                                                                                                                                                                                                 | 27%     | 20～30%   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| カルシウム                                                                                                                                                                                                                                              | 361mg   | 450mg    |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| マグネシウム                                                                                                                                                                                                                                             | 98mg    | 120mg    |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 鉄                                                                                                                                                                                                                                                  | 3.68mg  | 4.00mg   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ビタミンA                                                                                                                                                                                                                                              | 306μgRE | 300μgRAE |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ビタミンB1                                                                                                                                                                                                                                             | 0.49mg  | 0.50mg   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ビタミンB2                                                                                                                                                                                                                                             | 0.53mg  | 0.60mg   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ビタミンC                                                                                                                                                                                                                                              | 36mg    | 30mg     |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 食物繊維                                                                                                                                                                                                                                               | 5.7g    | 6.5g     |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| 食塩相当量                                                                                                                                                                                                                                              | 2.29g   | 2.5g未満   |         |                                                                                                                                                                                                                          |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |
| ごはん<br>あじのバジル焼き<br>(冷)あじ、パセリ、トマト、塩、コンニャク、コショウ、オリーブオイル<br>ペペロニー<br>豚肉、パセリ、小松菜、玉ねぎ、コンニャク<br>オリーブオイル、(薄)しょうゆ、コショウ、塩、唐辛子<br>コショウ<br>マッシュきつま<br>さつまいも、砂糖、塩<br>ベーコンのトマト煮<br>パセリ、玉ねぎ、人参、トマト、オリーブオイル、トマトピューレ<br>赤ワイン、塩、コショウ、コショウ                           |         |          |         | ごはん<br>ボークカレーライス<br>豚肉、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参<br>コンニャク、コショウ、油、小麦粉、(冷)オリーブオイル、ケチャップ<br>(濃)しょうゆ、オリーブオイル、コンニャク、パセリ、塩<br>パセリ、ミソ<br>かつおメンチカツ<br>(冷)かつお、揚げ油<br>はりはり漬け<br>切干大根、米粉、砂糖、(薄)しょうゆ<br>(濃)しょうゆ<br>シャインマスカットゼリー                |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |       |       |         |                                                                                                                                                                                                                                                |       |       |         |  |        |         |       |         |         |       |     |        |    |     |        |       |       |       |        |      |       |   |        |        |       |         |          |        |        |        |        |        |        |       |      |      |      |      |      |       |       |        |

11月の栄養価

|        | 11月平均値  | 文部科学省基準  |
|--------|---------|----------|
| エネルギー  | 797kcal | 830kcal  |
| タンパク質  | 15%     | 13~20%   |
| 脂質     | 27%     | 20~30%   |
| カルシウム  | 361mg   | 450mg    |
| マグネシウム | 98mg    | 120mg    |
| 鉄      | 3.68mg  | 4.00mg   |
| ビタミンA  | 306μgRE | 300μgRAE |
| ビタミンB1 | 0.49mg  | 0.50mg   |
| ビタミンB2 | 0.53mg  | 0.60mg   |
| ビタミンC  | 36mg    | 30mg     |
| 食物繊維   | 5.7g    | 6.5g     |
| 食塩相当量  | 2.29g   | 2.5g未満   |

☆☆☆

給食費は15日までに  
納付してください。  
残金は繰越され  
卒業時までご使用いただけます。

残金不足の場合は  
給食の申込みができませんので  
ご注意ください。

