



11月の給食申し込みは

マークシート **10月15日(火)** インターネット **10月20日(日)** しめ切りです。

11月18~29日分は、インターネットのみ **11月5日(火)**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!!



11日(月) てりやき豆腐ハンバーグ

茎わかめのサラダ かつおの甘辛
こんにゃくの煮物 和風ドレッシング

18日(月) 春巻

もやし炒め 家常豆腐
わかめのくたくた煮 みかん(缶詰)

25日(月) いわしのかば焼き

タイ風えびピーフン かぼちゃの煮物
カクテルゼリー

5日(火) ソースロースカツ

ベーコンと野菜のソテー ごぼうの甘辛炒め
ココアパスタ

12日(火) ミンチカツ

キャベツのガーリックソテー 春雨ナポリタン
さつまいもの甘煮 水菜のお浸し

19日(火) 米粉の白身魚フライ

マカロニのペペロンチーノ
肉団子の甘辛 大根漬け

26日(火) ハムカツ

どて煮 豚肉とはくさいの炒め物
豆乳杏仁豆腐

6日(水) ツナピラフ

コロケ みそおでん
はくさいのゆず和え 黄桃(缶詰)

13日(水) スタミナ丼

ちくわの衣揚げ 高野豆腐の煮物
ピリカラきゅうり

20日(水) 吹き寄せご飯

肉じゃが 茎わかめカツ
抹茶わらび餅 はくさいのおかか

27日(水) ポークカレーライス

きびなごのカリカリフライ
さっぱりサラダ ココア豆

7日(木) あじフライ

ミートマカロニ 豚肉とチンゲン菜のソテー
シャインマスカットゼリー

14日(木) 鶏の塩麹焼き

大根ポトフ 青のりポテトビーンズ
小松菜の煮浸し

21日(木) チキン竜田タルタルソースがけ

ほうれん草のナムル きんぴらごぼう
マッシュさつま ノンエッグタルタルソース

28日(木) ガーリックペッパーチキン

リヨネーズポテト ひじきの甘辛炒め
れんこんのかりん揚げ

8日(金) 豚のから揚げねぎ塩だれ

焼豚とキャベツのからし和え
きな粉だんご かみかみ豆

15日(金) デニッシュパン

クリームシチュー キャベツのサワーソテー
大学かぼちゃ ツナとひじきのさっと煮

22日(金) 天丼(いか・かき揚げ)

豚肉と大根の煮物 小松菜のごま和え
お豆のくるみ餅 天つゆ

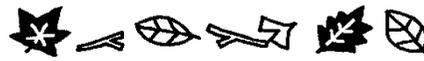
29日(金) 豚キムチ

かぼちゃコロケ チンゲン菜とキャベツのお浸し
金時豆の甘煮

1日(金) 鶏の大豆フレーク焼き

ジャーマンポテト 大根と人参の煮物
チンゲン菜のごま和え

吹田市中学校給食 献立表

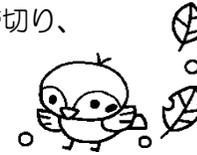


令和6年 11月

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。



11月の給食費は10月15日(火)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(火)締切りです。
インターネットの申込みは、1回目(1~29日分)は10月20日(日)締切り、
2回目(18~29日分)は11月5日(火)まで追加予約ができます。
※1回目に予約完了した18日以降の給食は、2回目の予約期間
中でもキャンセルはできませんので、ご注意ください。

※ご注意ください!!

献立表は吹田市全校共通です。
申込みができない日は、学校
行事などで給食の実施がない
日です。

	1 (金) 鶏の大豆フレーク焼き ジャーマンポテト New!! 大根と人参の煮物 チンゲン菜のごま和え
5 (火) ソースロースカツ ベーコンと野菜のソテー ごぼうの甘辛炒め New!! ココアパスタ	6 (水) ツナピラフ コロック みそおでん はくさいのゆず和え 黄桃 (缶詰) スプーンの日
7 (木) あじフライ ミートマカロニ 豚肉とチンゲン菜のソテー シャインマスカットゼリー	8 (金) 豚のから揚げねぎ塩だれ 焼豚とキャベツのからし和え New!! きな粉だんご かみかみ豆 いい歯の日
11 (月) てりやき豆腐ハンバーグ 茎わかめのサラダ かつおの甘辛 こんにゃくの煮物 和風ドレッシング	12 (火) ミンチカツ キャベツのガーリックソテー 春雨ナポリタン さつまいもの甘煮 水菜のお浸し
13 (水) スタミナ丼 ちくわの衣揚げ 高野豆腐の煮物 ピリカラきゅうり	14 (木) 鶏の塩麹焼き 大根ポトフ 青のりポテトビーンズ 小松菜の煮浸し
15 (金) デニッシュパン クリームシチュー キャベツのサワーソテー 大学かぼちゃ ツナとひじきのさっと煮 パン・スプーンの日	
18 (月) 春巻 もやし炒め 家常豆腐 わかめのくたくた煮 みかん (缶詰)	19 (火) 米粉の白身魚フライ マカロニのパペロンチーノ 肉団子の甘辛 大根漬け
20 (水) 吹き寄せご飯 肉じゃが 茎わかめカツ 抹茶わらび餅 はくさいのおかか	21 (木) チキン竜田タルタルソースがけ ほうれん草のナムル きんぴらごぼう マッシュさつま ノンエッグタルタルソース
22 (金) 天丼 (いか・かき揚げ) 豚肉と大根の煮物 小松菜のごま和え お豆のくるみ餅 天つゆ 和食の日	
25 (月) いわしのかば焼き タイ風えびピーフン かぼちゃの煮物 カクテルゼリー	26 (火) ハムカツ どて煮 豚肉とはくさいの炒め物 豆乳杏仁豆腐
27 (水) ポークカレーライス きびなごのカリカリフライ さっぱりサラダ ココア豆 スプーンの日	28 (木) ガーリックペッパーチキン リヨネーズポテト New!! ひじきの甘辛炒め れんこんのかりん揚げ
29 (金) 豚キムチ かぼちゃコロック チンゲン菜とキャベツのお浸し 金時豆の甘煮	



牛乳は給食時間
中に飲みましょう!



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>



※こちらの2次元コード
からも予約ができます。



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〉									
	卵	乳	小麦	えび	大豆	豚肉	鶏肉	りんご	ごま	その他
11月1日					○	○	○		○	
11月5日			○			○	○		○	
11月6日			○		○	○	○			もも
11月7日			○		○	○	○			
11月8日			○		○	○			○	
11月11日			○		○	○	○		○	
11月12日			○		○	○				
11月13日					○	○			○	
11月14日					○	○	○			
11月15日		○	○			○	○		○	
11月18日			○		○	○	○		○	
11月19日			○		○	○	○			
11月20日			○		○	○	○			
11月21日			○		○	○	○	○	○	
11月22日			○		○	○			○	いか
11月25日				○	○			○		もも
11月26日					○	○	○		○	牛肉
11月27日			○		○	○	○			
11月28日						○	○			
11月29日			○		○	○				

～ 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。

～ 長期欠席に伴う返金について ～

新型コロナウイルス関連、インフルエンザや入院等で、連続して4日以上欠席する場合は、保健給食室へ連絡いただいた日から4日目（土日祝を除く）以降が返金の対象になります。

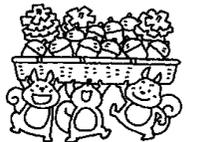
※給食を申し込んでいる方で長期欠席する場合は、保健給食室まで電話でご連絡ください。

※学級閉鎖・学校行事等で給食が中止になる場合は、保健給食室で対応しますので、個別の連絡は必要ありません。

～ 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

吹田市中学校給食使用食材一覧表



令和6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 】

1(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	5(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	6(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	7(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
	37.3g	23.6g	780kcal		26.3g	26.1g	837kcal		26.0g	26.1g	808kcal		31.7g	21.7g	811kcal							
ごはん 鶏の大豆フレーク焼き 鶏肉、塩、ｺﾝﾌﾞ、大豆ﾌﾞﾚｰｸ、ﾊﾞｰﾐﾝｸﾞ、ﾊﾞｰﾐﾝｸﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ｼﾞｬｶｲﾓ、玉ねぎ、油、(濃)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ 大根と人参の煮物 きざみ揚げ、大根、人参、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 ﾁﾝﾍﾞﾝ菜のごま和え ﾌﾞﾗｯｸﾞ、ごま、(濃)しょうゆ、砂糖、削り節	342kcal 179kcal	73kcal	28kcal	21kcal	ごはん ソーロスカツ (冷)豚ﾊﾞｰｸ、揚げ油、ﾄｯﾊﾟｰｽ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、砂糖、からし ﾊﾞｰﾝｺﾝと野菜のソテー ﾊﾞｰﾝｺﾝ、ｷﾞﾗｰﾌﾞ、玉ねぎ、人参、ﾋﾞｰﾝ、油、(濃)しょうゆ、ｺﾝﾌﾞ、ｺﾝﾌﾞ ごぼうの甘辛炒め ごぼう、油、(濃)しょうゆ、砂糖、みりん、ごま ごま油 ｺｺｱﾊﾞｽﾀ ﾊﾞｰﾝ、砂糖、ｺﾝﾌﾞ	342kcal 174kcal	61kcal	63kcal	60kcal	ﾅﾝﾊﾞｰﾌﾞ (大盛不可) 米、ﾌﾞﾗ、人参、玉ねぎ、(冷)鶏ｶﾞｽﾄｰﾌﾞ、(薄)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ ｺﾛｯﾂ (冷)ﾊﾞｰｸ、揚げ油 みぞあて 鶏肉、(冷)厚揚げ、大根、こんにゃく、赤味噌、砂糖 (濃)しょうゆ、削り節 はくさいの炒す和え ｲﾝﾁ、小松菜、人参、油、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん だし昆布、ゆず果汁 黄桃(缶詰)	386kcal	167kcal	80kcal	18kcal	20kcal	ごはん あじろフライ (冷)ﾌﾞﾗ、揚げ油 ﾐｰﾄﾞﾏｶﾛﾝ 豚肉、ﾌﾞﾗ、玉ねぎ、人参、油、ﾄｯﾊﾟｰｽ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、塩、ｺﾝﾌﾞ、ｺﾝﾌﾞ 豚肉とﾁﾝﾍﾞﾝ菜のソテー 豚肉、ﾌﾞﾗ、人参、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝﾏｽﾀｰﾃﾞｰﾘｰ	342kcal 158kcal	109kcal	35kcal	30kcal		
8(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	11(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	12(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	13(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
41.4g	27.2g	891kcal	32.8g	21.1g	812kcal	23.1g	22.9g	870kcal	35.1g	24.6g	820kcal											
ごはん 豚のから揚げねぎ塩だれ 豚肉、ｺﾝﾌﾞ、ﾌﾞﾗ、(濃)しょうゆ、料理酒、ｺﾝﾌﾞ 鶏粉、揚げ油、白ねぎ、ごま油、塩 焼豚とｷﾞﾗｰﾌﾞのからし和え 焼豚、ｷﾞﾗｰﾌﾞ、人参、小松菜、油、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖、からし きな粉だんご (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩 かみかみ豆 (冷)だんご、きな粉、砂糖、塩 大豆、砂糖、(濃)しょうゆ	342kcal 237kcal	60kcal	65kcal	50kcal	27kcal	ごはん てりやき豆腐ハンバーグ (冷)豆腐、ﾌﾞﾗ、玉ねぎ、人参、しめじ、油、みりん (濃)しょうゆ、料理酒、砂糖、鶏粉 きつねのサラダ きつね、人参、人参 かつおの甘辛 (冷)かつお、みりん、砂糖 (濃)しょうゆ、みりん、砂糖 こんにゃく煮物 こんにゃく、(濃)しょうゆ、砂糖、ごま油 和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	342kcal 158kcal	15kcal	117kcal	16kcal	27kcal	ごはん ﾐﾝﾁカツ (冷)ﾊﾞｰｸ、揚げ油 ｷﾞﾗｰﾌﾞのｶｰﾘｯｸソテー ｷﾞﾗｰﾌﾞ、ｺﾝﾌﾞ、油、(薄)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ 春雨ﾈｯﾄﾘﾝｸﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ﾌﾞﾗ、玉ねぎ、ﾋﾞｰﾝ、人参、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、ﾌﾞﾗ、塩、ｺﾝﾌﾞ さつまいもの甘煮 さつまいも、砂糖 水菜のお浸し きょうな、ﾌﾞﾗ、人参、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節	342kcal 192kcal	6kcal	92kcal	82kcal	19kcal	ごはん ｽﾀﾐﾅ丼 豚肉、(濃)しょうゆ、料理酒、玉ねぎ、人参、にら ｺﾝﾌﾞ、ﾌﾞﾗ、油、赤味噌、ｲﾝﾁ、砂糖、豆板醤 ごま油、鶏粉 ちくわの衣揚げ 焼き竹輪、鶏粉、ｺﾝﾌﾞ、油、ﾊﾞｰｸ、ﾌﾞﾗ、揚げ油 高野豆腐の煮物 高野豆腐、干し椎茸、(薄)しょうゆ、砂糖、みりん 削り節 ﾄﾞﾘｯｸﾞﾗｰﾌﾞ きゅうり、油、(濃)しょうゆ、砂糖、豆板醤、ごま油	342kcal 180kcal	90kcal	57kcal	14kcal
14(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	15(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	18(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー	19(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
46.5g	33.3g	814kcal	26.0g	43.4g	877kcal	27.7g	29.9g	863kcal	29.3g	22.9g	800kcal											
ごはん 鶏の塩焼焼き 鶏肉、ｺﾝﾌﾞ、ﾌﾞﾗ、塩、砂糖、料理酒、(濃)しょうゆ 大根、油 ﾌﾞﾗ、大根、人参、玉ねぎ、青ねぎ (冷)鶏ｶﾞｽﾄｰﾌﾞ、(薄)しょうゆ、料理酒、塩、ｺﾝﾌﾞ 煮のﾎﾟﾚﾄﾋﾞｰﾝｽﾞ 大豆、ｼﾞｬｶｲﾓ、鶏粉、揚げ油、あおさ、塩 小松菜の煮浸し 小松菜、えのき、(薄)しょうゆ、みりん、削り節	342kcal 183kcal	71kcal	72kcal	9kcal	ごはん ﾃﾞﾆｯｼﾞｬﾝ (大盛不可) ｸﾞﾗｰﾌﾞ ﾏﾞｰﾝ 鶏肉、玉ねぎ、ｼﾞｬｶｲﾓ、人参、しめじ、ﾊﾞｰｸ、油 小麦粉、ﾌﾞﾗ、塩、ｺﾝﾌﾞ、牛乳 ｷﾞﾗｰﾌﾞのｻｰｳｰソテー 豚肉、ｷﾞﾗｰﾌﾞ、油、米酢、塩、ｺﾝﾌﾞ 大学ｶﾎﾞﾁﾔ かぼちゃ、黒砂糖、砂糖、(濃)しょうゆ、ごま、鶏粉 ﾅﾝﾊﾞｰ ﾏﾞｰﾝ ﾌﾞﾗ、干ひじき、みりん、(濃)しょうゆ、料理酒 削り節、ごま	491kcal 119kcal	34kcal	65kcal	31kcal	22kcal	ごはん 春巻 (冷)春巻、揚げ油 もやし炒め 小大豆もやし、人参、油、塩、ｺﾝﾌﾞ、ｺﾝﾌﾞ、ごま油 室巻(ｼﾞｬｰﾝﾌﾞ) 豆腐 豚肉、(冷)厚揚げ、玉ねぎ、人参、ﾌﾞﾗ、ｺﾝﾌﾞ (濃)しょうゆ、赤だし味噌、砂糖、ｲﾝﾁ、ｺﾝﾌﾞ 豆板醤、鶏粉、ごま油 わかめのくたくた煮 鶏肉、わかめ、(薄)しょうゆ、みりん、料理酒 削り節、ごま みかん(缶詰)	342kcal 177kcal	18kcal	140kcal	27kcal	22kcal	ごはん 米粉の白身魚ﾌﾗｲ (冷)米粉ﾌﾗｲ、揚げ油 ﾏｶﾛﾝのﾍﾞﾙﾛﾝﾁｰｽﾞ ﾊﾞｰﾝ、ﾌﾞﾗ、小松菜、ｷﾞﾗｰﾌﾞ、玉ねぎ、ｺﾝﾌﾞ ｸﾞﾗｰﾌﾞ、(薄)しょうゆ、塩、唐辛子、ｺﾝﾌﾞ 肉団子の甘辛 (冷)肉団子、玉ねぎ、人参、しめじ、油、(濃)しょうゆ 砂糖、鶏粉 大根煮 大根、米酢、砂糖、(薄)しょうゆ、(濃)しょうゆ	342kcal 135kcal	91kcal	83kcal	12kcal	
20(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	21(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	22(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー	25(月)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
28.5g	19.3g	837kcal	42.4g	33.0g	898kcal	30.4g	21.2g	882kcal	27.9g	19.5g	787kcal											
炊き寄せご飯(大盛不可) 米、鶏肉、(薄)しょうゆ、料理酒、さつまいも、人参、しめじ、(冷)むぎ枝豆、塩、削り節、だし昆布 肉じゃが 豚肉、料理酒、(濃)しょうゆ、ｼﾞｬｶｲﾓ、玉ねぎ 人参、しらたき、油、砂糖、削り節 きつね (冷)きつね、揚げ油 抹茶わらび餅 (冷)抹茶わらび餅 はくさいのおかか ｲﾝﾁ、油、(濃)しょうゆ、(薄)しょうゆ、塩、おかか	370kcal	131kcal	101kcal	90kcal	8kcal	ごはん ｷﾞﾗｰﾌﾞ ﾏﾞｰﾝ ﾏﾞｰﾝ ﾏﾞｰﾝ ﾏﾞｰﾝ 手ｷﾝﾌﾞﾝﾀﾙﾀﾙﾄﾞｰｽﾞ 鶏肉、人参、玉ねぎ、ｼﾞｬｶｲﾓ、人参、しめじ、ﾊﾞｰｸ、油、みりん、米酢 ほうねん草のﾈﾑﾙ 焼豚、ほうねん草、人参、切干大根、塩、(濃)しょうゆ ごま、ごま油 きんぴらごぼう 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、油、(濃)しょうゆ 砂糖、みりん ﾏｯｼﾞｬ ﾏﾞｰﾝ さつまいも、砂糖、塩 ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙﾄﾞｰｽﾞ	342kcal 285kcal	39kcal	34kcal	38kcal	23kcal	342kcal 101kcal	127kcal	55kcal	36kcal	79kcal	5kcal	342kcal 137kcal	94kcal	50kcal	27kcal	
26(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
28.2g	21.8g	773kcal	36.1g	24.3g	858kcal	41.0g	33.4g	883kcal	28.8g	20.6g	799kcal											
ごはん ﾊﾞﾝﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 牛肉、ﾌﾞﾗ、(濃)しょうゆ、料理酒、大根、人参、白ねぎ、こんにゃく、油、赤だし味噌、砂糖、みりん 削り節、鶏粉 豚肉とはくさいの炒め物 豚肉、ｲﾝﾁ、人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ、ごま油 豆腐煮に豆腐 (冷)豆腐煮に豆腐	342kcal 138kcal	93kcal	44kcal	19kcal	ごはん ﾎｰｸﾞ ﾏﾞｰﾝ 豚肉、鶏肉、ｼﾞｬｶｲﾓ、玉ねぎ、人参、ｺﾝﾌﾞ ﾌﾞﾗ、油、小麦粉、(冷)ﾄｯﾊﾟｰｽ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ (濃)しょうゆ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、油、ｶﾞｰﾘｯｸ、塩、ﾊﾞｰﾝ、ﾌﾞﾗ きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ (冷)きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ、揚げ油 さっぱりサラダ ﾊﾞﾝﾄﾞ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 ｸﾞﾗｰﾌﾞ、油、ｺﾝﾌﾞ ｺｺｱ ﾏﾞｰﾝ 煎り大豆、砂糖、ｺﾝﾌﾞ	342kcal 201kcal	69kcal	43kcal	66kcal	28kcal	342kcal 221kcal	65kcal	51kcal	67kcal	342kcal 129kcal	107kcal	13kcal	71kcal				
26(火)	たんぱく質	脂質	エネルギー	27(水)	たんぱく質	脂質	エネルギー	28(木)	たんぱく質	脂質	エネルギー	29(金)	たんぱく質	脂質	エネルギー							
28.2g	21.8g	773kcal	36.1g	24.3g	858kcal	41.0g	33.4g	883kcal	28.8g	20.6g	799kcal											
ごはん ﾊﾞﾝﾄﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 牛肉、ﾌﾞﾗ、(濃)しょうゆ、料理酒、大根、人参、白ねぎ、こんにゃく、油、赤だし味噌、砂糖、みりん 削り節、鶏粉 豚肉とはくさいの炒め物 豚肉、ｲﾝﾁ、人参、油、みりん、(濃)しょうゆ、塩、ｺﾝﾌﾞ、ごま油 豆腐煮に豆腐 (冷)豆腐煮に豆腐	342kcal 138kcal	93kcal	44kcal	19kcal	ごはん ﾎｰｸﾞ ﾏﾞｰﾝ 豚肉、鶏肉、ｼﾞｬｶｲﾓ、玉ねぎ、人参、ｺﾝﾌﾞ ﾌﾞﾗ、油、小麦粉、(冷)ﾄｯﾊﾟｰｽ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ (濃)しょうゆ、ｸﾞﾗｰﾌﾞ、油、ｶﾞｰﾘｯｸ、塩、ﾊﾞｰﾝ、ﾌﾞﾗ きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ (冷)きびなごのｶﾘｶﾘﾌﾗｲ、揚げ油 さっぱりサラダ ﾊﾞﾝﾄﾞ、切干大根、人参、(薄)しょうゆ、米酢、砂糖 ｸﾞﾗｰﾌﾞ、油、ｺﾝﾌﾞ ｺｺｱ ﾏﾞｰﾝ 煎り大豆、砂糖、ｺﾝﾌﾞ	342kcal 201kcal	69kcal	43kcal	66kcal	28kcal	342kcal 221kcal	65kcal	51kcal	67kcal	342kcal 129kcal	107kcal	13kcal	71kcal				

♪ 11月の栄養価 ♪

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
11月平均値	834kcal	15%	28%	370mg	100mg	4.04mg	309μgRAE	0.51mg	0.54mg	36mg	6.4g	2.3g
文部科学省基準	830kcal	13~20%	20~30%	450mg	120mg	4.00mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	30mg	6.5g	2.5g未満

