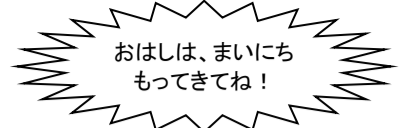


令和6年11月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくる
たべもの
(魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など)

♦おもに熱や力のもとになる
たべもの
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえる
たべもの
(野菜・果物 など)



1 日 (金)	ふりかけ ごはん	はくさいのにびたし さんまのかばやきふう	きのこのみそしる さんま	ぎゅうにゅう 牛乳	さんま 秋を代表する魚です。秋の風物詩として、和歌や俳句などでも親しまれてきました。 た。漢字では「秋刀魚」と書きます。 エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 25.0 しつ g 24.7	12 日 (火)	ヨーグルト ごはん	わりぼしだいこんのはりはりづけ あげごぼうのごまダレがけ	とりつくねとはくさいのもの ぎゅうにゅう 牛乳	大豆製品 大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を多く含んでいます。大豆は、様々な食品に加工されています。 エネルギー kcal 678 たんぱく質 g 25.8 しつ g 20.2
	ふりかけ1ふくら こめ70	ひらてん5 (けずりぶし)0.5 さんま1きれ とうふ20 あぶらあげ10 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	た。漢字では「秋刀魚」と書きます。 エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 25.0 しつ g 24.7	ヨーグルト1こ こめ70	こんぶ0.15 とりつくね45 こうやどうふ5 (けずりぶし)1 しろごま0.4	スライド				
	はくさい15 にんじん5	しょうが0.1 しめじ5 えのきたけ5 まいたけ3 たまねぎ10 にんじん5 あおねぎ3	エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 25.0 しつ g 24.7	わりぼしだいこん3 ごぼう25 はくさい40 にんじん10 えだまめ6 しょうが0.2 ほししいたけ0.5	エネルギー kcal 678 たんぱく質 g 25.8 しつ g 20.2					
5 日 (火)	ごはん チンゲンサイのいためもの	ちくわのいそべあげ ごまみそに	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 ちくわは何から作られているのでしょうか? ①豆腐 ②海そう ③白身魚 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 26.2 しつ g 18.4	13 日 (水)	うずまきパン マスタードふうみサラダ	あじのパプリカあげ さつまいものこめことうにゅうクリームシチュー	ぎゅうにゅう 牛乳	さつまいもの こめことうにゅう 米粉豆乳 クリームシチュー 今日のシチュー は、米粉と豆乳から出来たルウに牛乳などを加えて作っています。小麦粉は使っていません。 エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 28.8 しつ g 24.3	
	やきぶた7 こめ70	ちくわ30 あおさ0.1	ぶたにく30 あつあげ30 しろみそ4 あかみそ3	①豆腐 ②海そう ③白身魚 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 26.2 しつ g 18.4	うずまきパン1こ あじ1きれ	さつまいも30 なまクリーム1 こめことうにゅうホワイトルウ10	とりにく20 (とんこつスープ)4 チーズ2 (とりがらスープ)7 ぎゅうにゅう20	さつまいも30 こめことうにゅうホワイトルウ10	エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 28.8 しつ g 24.3	
	チンゲンサイ20 にんじん5	たまねぎ10 にんじん5 こんにやく30	ぶたにく30 あつあげ30 しろみそ4 あかみそ3	エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 26.2 しつ g 18.4	さつまいも30 こめことうにゅうホワイトルウ10	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30 にんじん15 しめじ5 えだまめ5	さつまいも30 こめことうにゅうホワイトルウ10	エネルギー kcal 680 たんぱく質 g 28.8 しつ g 24.3	
6 日 (水)	こくとうパン レモンガーリックチキン	キャベツのサラダ きのこのトマトに	ぎゅうにゅう 牛乳	きのこ 種類によって、形・味・香りが異なります。トマト煮には3種類のきのこが入っています。 3種類みつける ことができるかな? えいこせんせい エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.9 しつ g 24.7	14 日 (木)	ごはん にんじんしりしり	とりレバーのしろごまがらめ ぶたじる	ぎゅうにゅう 牛乳	レバー たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンB ₂ など たくさんの栄養素が含まれています。 鶏のレバーは、牛や豚に比べて臭みが少なく食べやすいのが特ちょうです。 エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 26.7 しつ g 21.6	
	とりにく45 こくとうパン1こ	まぐろあぶらづけ5 キャベツ15 こまつな5	ぶたにく30 あつあげ30 しろみそ4 あかみそ3	きのこ 種類によって、形・味・香りが異なります。トマト煮には3種類のきのこが入っています。 3種類みつける ことができるかな? えいこせんせい エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.9 しつ g 24.7	にんじんしりしり こめ70	まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2 とりにく30 とりにく10	ぶたにく20 あぶらあげ5 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	レバー たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンB ₂ など たくさんの栄養素が含まれています。 鶏のレバーは、牛や豚に比べて臭みが少なく食べやすいのが特ちょうです。 エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 26.7 しつ g 21.6		
	しょうが0.1 にんにく0.3 レモンじり0.5	たまねぎ30 にんじん10 しめじ5 えのきたけ5 まいたけ5 トマト10 セロリ2 にんにく0.05	ぶたにく30 あつあげ30 しろみそ4 あかみそ3	エネルギー kcal 646 たんぱく質 g 25.9 しつ g 24.7	にんじん20 しょうが0.28 にんにく0.02	たまねぎ15 にんじん10 ごぼう5 あおねぎ5 こんにやく10	ぶたにく20 あぶらあげ5 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5	レバー たんぱく質・鉄・ビタミンA・ビタミンB ₂ など たくさんの栄養素が含まれています。 鶏のレバーは、牛や豚に比べて臭みが少なく食べやすいのが特ちょうです。 エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 26.7 しつ g 21.6		
7 日 (木)	ごはん れんこんのいためもの	にくだんごのあまずあんかけ とうふとぶたにくのキムチいため	ぎゅうにゅう 牛乳	れんこん 秋から冬にかけてが旬の野菜です。空気の少ないどろみずの中であまみずで育ちます。葉から取り入れた空気を根に送るためにあな穴が空いています。 エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 28.7 しつ g 18.7	15 日 (金)	ごはん ほうれんそうのごまあえ	さけのしおやき とりにくとじゃがいものにももの	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 さけはどこで産まれるのでしょうか? ①海 ②川 ③池 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.9 しつ g 21.6	
	ひらてん5 こめ70	にくだんご40 しろごま0.6	ぶたにく25 とうふ50 (とんこつスープ)5	れんこん 秋から冬にかけてが旬の野菜です。空気の少ないどろみずの中であまみずで育ちます。葉から取り入れた空気を根に送るためにあな穴が空いています。 エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 28.7 しつ g 18.7	ほうれんそう10 こめ70	ほうれんそう10 はくさい10 にんじん5	とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5 じゃがいも50	クイズ2 さけはどこで産まれるのでしょうか? ①海 ②川 ③池 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.9 しつ g 21.6		
	れんこん20 にんじん8	たまねぎ20 たけのこ15 チンゲンサイ15 にんじん10 えのきたけ5 あおねぎ5 はくさいキムチ10 しょうが0.3	ぶたにく25 とうふ50 (とんこつスープ)5	エネルギー kcal 635 たんぱく質 g 28.7 しつ g 18.7	ほうれんそう10 はくさい10 にんじん5	とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5 じゃがいも50	とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5 じゃがいも50	クイズ2 さけはどこで産まれるのでしょうか? ①海 ②川 ③池 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 657 たんぱく質 g 28.9 しつ g 21.6		
8 日 (金)	ごはん ひじきとかつおのふりかけ	いもけんぴ かわちのっぺ	ぎゅうにゅう 牛乳	いい菌の日 いい菌を作るために大切なことは、よくかんで食べることや、歯や骨を作るカルシウムをとることなどです。 エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.8 しつ g 18.8	18 日 (月)	ごはん こうやどうふのふくめに	さといものでんがく とりにくとがんものごまふうみ	ぎゅうにゅう 牛乳	さといも 縄文時代に日本へ伝わり、それから食べられてきたと言われています。 小さいものがたくさんとれるため、子孫はんらいの縁起物としても使われます。 エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 24.7 しつ g 22.2	
	こなかつお2.25 めひじき0.75 こめ70	いもけんぴ かわちのっぺ	とりにく30 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5 ちくわ8	いい菌の日 いい菌を作るために大切なことは、よくかんで食べることや、歯や骨を作るカルシウムをとることなどです。 エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.8 しつ g 18.8	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5 こめ70	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5 さといも35	とりにく30 がんもどき20 しろごま0.6 すりごま0.6	さといも 縄文時代に日本へ伝わり、それから食べられてきたと言われています。 小さいものがたくさんとれるため、子孫はんらいの縁起物としても使われます。 エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 24.7 しつ g 22.2		
	いもけんぴ かわちのっぺ	いもけんぴ かわちのっぺ	とりにく30 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5 ちくわ8	いい菌の日 いい菌を作るために大切なことは、よくかんで食べることや、歯や骨を作るカルシウムをとることなどです。 エネルギー kcal 664 たんぱく質 g 22.8 しつ g 18.8	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5 こめ70	こうやどうふ6 (けずりぶし)0.5 さといも35	とりにく30 がんもどき20 しろごま0.6 すりごま0.6	さといも 縄文時代に日本へ伝わり、それから食べられてきたと言われています。 小さいものがたくさんとれるため、子孫はんらいの縁起物としても使われます。 エネルギー kcal 666 たんぱく質 g 24.7 しつ g 22.2		
11 日 (月)	ごはん ししゃものカリカリあげ	ポークカレー だいこんとハムのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃも ほっかいどうの北海道で親しまれてきた魚です。柳の葉からししゃもが作られたというアイヌ(北海道の先住民族)の伝説から、漢字では「柳葉魚」と書きます。 エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 26.2 しつ g 17.9	19 日 (火)	ごはん きわかめのつくだに	とりにくのでりからダレ ぶたにくとあつあげのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう 牛乳	きわかめ わかめのきの部分です。食物せんいが多く含まれています。 エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.0 しつ g 24.3	
	ししゃものカリカリあげびき こめ75	ポークカレー だいこんとハムのサラダ	とりにく30 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5 ちくわ8	ししゃも ほっかいどうの北海道で親しまれてきた魚です。柳の葉からししゃもが作られたというアイヌ(北海道の先住民族)の伝説から、漢字では「柳葉魚」と書きます。 エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 26.2 しつ g 17.9	きわかめ1 こめ70	きわかめ1 しろごま0.6	とりにく40 あつあげ40 ぶたにく30	きわかめ わかめのきの部分です。食物せんいが多く含まれています。 エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.0 しつ g 24.3		
	ししゃものカリカリあげびき こめ75	ポークカレー だいこんとハムのサラダ	とりにく30 (けずりぶし)2 あぶらあげ7 (だしこんぶ)0.5 ちくわ8	ししゃも ほっかいどうの北海道で親しまれてきた魚です。柳の葉からししゃもが作られたというアイヌ(北海道の先住民族)の伝説から、漢字では「柳葉魚」と書きます。 エネルギー kcal 658 たんぱく質 g 26.2 しつ g 17.9	きわかめ1 こめ70	きわかめ1 しろごま0.6	とりにく40 あつあげ40 ぶたにく30	きわかめ わかめのきの部分です。食物せんいが多く含まれています。 エネルギー kcal 669 たんぱく質 g 30.0 しつ g 24.3		

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和6年
11月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳	○ヨーグルト(12日)
	○パンまたは米飯	○ゆずゼリー(29日)

20 日 (水)	ランチパン ポテトサラダ スコッチブロス ぎゅうにゅう	イギリス料理のスコッチブロスに入っています。大麦は、麦ご飯の他に、お茶や、みそ・醤油の原料になります。	27 日 (水)	レーズンパン ぶたにくのからあげあんかけ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ ぎゅうにゅう	クイズ3 ブロッコリーはどの部分を食べているでしょうか? ①茎 ②葉 ③つぼみ																																																																																													
	<table border="1"> <tr><td>だいず12</td><td>ぶたにく20</td><td>とりにく25</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>(とんこつスープ)5</td><td></td><td>(とりがらスープ)10</td><td></td></tr> <tr><td>ランチパン1こ</td><td>じゃがいも25</td><td>おおもむぎ10</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>マヨネーズふちようみりょう1こ</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>にんにく0.05</td><td>にんじん7</td><td>たまねぎ30</td><td>キャベツ15</td></tr> <tr><td>ソテーたまねぎ3</td><td>きゅうり5</td><td>にんじん10</td><td>しめじ5</td></tr> <tr><td>トマト7</td><td>セロリー2</td><td>にんにく0.02</td><td></td></tr> <tr><td>えだまめ6</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	だいず12	ぶたにく20	とりにく25	ぎゅうにゅう	(とんこつスープ)5		(とりがらスープ)10		ランチパン1こ	じゃがいも25	おおもむぎ10			マヨネーズふちようみりょう1こ			にんにく0.05	にんじん7	たまねぎ30	キャベツ15	ソテーたまねぎ3	きゅうり5	にんじん10	しめじ5	トマト7	セロリー2	にんにく0.02		えだまめ6				<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>666</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>26.4</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>26.3</td></tr> </table>	エネルギー kcal	666	たんぱく質 g	26.4	しつ g	26.3	<table border="1"> <tr><td>ぶたにく50</td><td>まぐろあぶらづけ5</td><td>ベーコン5</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ショルダーベーコン5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(とりがらスープ)10</td><td></td></tr> <tr><td>レーズンパン1こ</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ブロッコリー20</td><td>にんにく0.05</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ホールコーン5</td><td>たまねぎ20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>キャベツ15</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>にんじん10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>トマト7</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>セロリー2</td></tr> </table>	ぶたにく50	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5	ぎゅうにゅう			ショルダーベーコン5				(とりがらスープ)10		レーズンパン1こ						ブロッコリー20	にんにく0.05			ホールコーン5	たまねぎ20				キャベツ15				にんじん10				トマト7				セロリー2	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>634</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>27.7</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>22.4</td></tr> </table>	エネルギー kcal	634	たんぱく質 g	27.7	しつ g	22.4										
	だいず12	ぶたにく20	とりにく25	ぎゅうにゅう																																																																																														
(とんこつスープ)5		(とりがらスープ)10																																																																																																
ランチパン1こ	じゃがいも25	おおもむぎ10																																																																																																
	マヨネーズふちようみりょう1こ																																																																																																	
にんにく0.05	にんじん7	たまねぎ30	キャベツ15																																																																																															
ソテーたまねぎ3	きゅうり5	にんじん10	しめじ5																																																																																															
トマト7	セロリー2	にんにく0.02																																																																																																
えだまめ6																																																																																																		
エネルギー kcal	666																																																																																																	
たんぱく質 g	26.4																																																																																																	
しつ g	26.3																																																																																																	
ぶたにく50	まぐろあぶらづけ5	ベーコン5	ぎゅうにゅう																																																																																															
		ショルダーベーコン5																																																																																																
		(とりがらスープ)10																																																																																																
レーズンパン1こ																																																																																																		
		ブロッコリー20	にんにく0.05																																																																																															
		ホールコーン5	たまねぎ20																																																																																															
			キャベツ15																																																																																															
			にんじん10																																																																																															
			トマト7																																																																																															
			セロリー2																																																																																															
エネルギー kcal	634																																																																																																	
たんぱく質 g	27.7																																																																																																	
しつ g	22.4																																																																																																	
21 日 (木)	ごはん セルフチャーハン はたはたのからあげ マーボー豆腐 ぎゅうにゅう	はたはた海が荒れ雷が鳴る時、浅瀬に押し寄せることから、「雷魚」と呼ばれています。秋田県ではハタハタ舞しやしよつる鍋など、はたはたを使った郷土料理があります。	28 日 (木)	ごはん きんときまめのあまに さばのだいこんおろしダレ こうや豆腐のたまごじ ぎゅうにゅう	金時豆 金時とは、赤い色を表す言葉です。豆の色が赤いことから、名付けられました。豆自体に甘さがあり、煮物にして食べることが多いです。																																																																																													
	<table border="1"> <tr><td>ウインナー15</td><td>はたはたのからあげ1びき</td><td>とうふ90</td><td>ぶたにく25</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>あかみそ1.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>はちようみそ1.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ホールコーン5</td><td></td><td>しょうが0.3</td><td>にんにく0.2</td><td></td></tr> <tr><td>えだまめ6</td><td></td><td>たけのこ15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>ソテーたまねぎ2</td><td></td><td>チンゲンサイ10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ほししいたけ0.3</td><td></td><td></td></tr> </table>	ウインナー15	はたはたのからあげ1びき	とうふ90	ぶたにく25	ぎゅうにゅう			あかみそ1.7					はちようみそ1.7			こめ70					ホールコーン5		しょうが0.3	にんにく0.2		えだまめ6		たけのこ15			ソテーたまねぎ2		チンゲンサイ10					ほししいたけ0.3			<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>643</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>29.5</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>23.0</td></tr> </table>	エネルギー kcal	643	たんぱく質 g	29.5	しつ g	23.0	<table border="1"> <tr><td>さば1きり</td><td>とりにく15</td><td>たまご20</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>(けずりぶし)1</td><td></td><td>こうや豆腐7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(けずりぶし)0.5</td><td></td></tr> <tr><td>こめ70</td><td>きんときまめ6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>だいこん15</td><td>たまねぎ25</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>にんじん10</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>キャベツ20</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>ほししいたけ0.3</td></tr> </table>	さば1きり	とりにく15	たまご20	ぎゅうにゅう	(けずりぶし)1		こうや豆腐7				(けずりぶし)0.5		こめ70	きんときまめ6					だいこん15	たまねぎ25				にんじん10				キャベツ20				ほししいたけ0.3	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>648</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>31.2</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.4</td></tr> </table>	エネルギー kcal	648	たんぱく質 g	31.2	しつ g	20.4										
	ウインナー15	はたはたのからあげ1びき	とうふ90	ぶたにく25	ぎゅうにゅう																																																																																													
		あかみそ1.7																																																																																																
		はちようみそ1.7																																																																																																
こめ70																																																																																																		
ホールコーン5		しょうが0.3	にんにく0.2																																																																																															
えだまめ6		たけのこ15																																																																																																
ソテーたまねぎ2		チンゲンサイ10																																																																																																
		ほししいたけ0.3																																																																																																
エネルギー kcal	643																																																																																																	
たんぱく質 g	29.5																																																																																																	
しつ g	23.0																																																																																																	
さば1きり	とりにく15	たまご20	ぎゅうにゅう																																																																																															
(けずりぶし)1		こうや豆腐7																																																																																																
		(けずりぶし)0.5																																																																																																
こめ70	きんときまめ6																																																																																																	
		だいこん15	たまねぎ25																																																																																															
			にんじん10																																																																																															
			キャベツ20																																																																																															
			ほししいたけ0.3																																																																																															
エネルギー kcal	648																																																																																																	
たんぱく質 g	31.2																																																																																																	
しつ g	20.4																																																																																																	
22 日 (金)	ごはん きゅうりとすりぼしだいこんのすのもの とりにくのたつたあげ あきのすまじる ぎゅうにゅう	和食の日 11月24日は、和食の日です。日本の食文化について見直し、和食の大切さを考える日です。	29 日 (金)	ゆずゼリー ごはん きりぼしだいこんのいためもの あげギョーザ ぎゅうにゅう	ゆず 花が咲くのは5月から6月頃で、7月には実が付き、秋の終わりから冬にかけてが食べ頃です。さわやかな香りと酸味で料理を引き立てます。																																																																																													
	<table border="1"> <tr><td>とりにく45</td><td>とうふ10</td><td>かまぼこ7</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td>(けずりぶし)2</td><td>あぶらあげ7</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>(だしこんぶ)0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめ70</td><td>しろごま0.6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>きりぼしだいこん2</td><td>しょうが0.2</td><td>こまつな5</td></tr> <tr><td></td><td>きゅうり15</td><td></td><td>にんじん5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>しめじ5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>えのきたけ5</td></tr> </table>	とりにく45	とうふ10	かまぼこ7	ぎゅうにゅう		(けずりぶし)2	あぶらあげ7			(だしこんぶ)0.5			こめ70	しろごま0.6				きりぼしだいこん2	しょうが0.2	こまつな5		きゅうり15		にんじん5				しめじ5				えのきたけ5	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>621</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>23.1</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>22.1</td></tr> </table>	エネルギー kcal	621	たんぱく質 g	23.1	しつ g	22.1	<table border="1"> <tr><td>やきぶた5</td><td>ギョーザ2こ</td><td>ぶたにく35</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>やき豆腐40</td><td></td></tr> <tr><td>ゆずゼリー1こ</td><td>こめ70</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>きりぼしだいこん2</td><td>しょうが0.3</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>にんじん5</td><td>にんにく0.05</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ホールコーン5</td><td>たまねぎ30</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>しめじ5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>しろねぎ5</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>いとこんぶやく30</td></tr> </table>	やきぶた5	ギョーザ2こ	ぶたにく35	ぎゅうにゅう			やき豆腐40		ゆずゼリー1こ	こめ70					きりぼしだいこん2	しょうが0.3			にんじん5	にんにく0.05			ホールコーン5	たまねぎ30				しめじ5				しろねぎ5				いとこんぶやく30	<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>641</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>27.6</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>17.3</td></tr> </table>	エネルギー kcal	641	たんぱく質 g	27.6	しつ g	17.3														
	とりにく45	とうふ10	かまぼこ7	ぎゅうにゅう																																																																																														
	(けずりぶし)2	あぶらあげ7																																																																																																
	(だしこんぶ)0.5																																																																																																	
こめ70	しろごま0.6																																																																																																	
	きりぼしだいこん2	しょうが0.2	こまつな5																																																																																															
	きゅうり15		にんじん5																																																																																															
			しめじ5																																																																																															
			えのきたけ5																																																																																															
エネルギー kcal	621																																																																																																	
たんぱく質 g	23.1																																																																																																	
しつ g	22.1																																																																																																	
やきぶた5	ギョーザ2こ	ぶたにく35	ぎゅうにゅう																																																																																															
		やき豆腐40																																																																																																
ゆずゼリー1こ	こめ70																																																																																																	
		きりぼしだいこん2	しょうが0.3																																																																																															
		にんじん5	にんにく0.05																																																																																															
		ホールコーン5	たまねぎ30																																																																																															
			しめじ5																																																																																															
			しろねぎ5																																																																																															
			いとこんぶやく30																																																																																															
エネルギー kcal	641																																																																																																	
たんぱく質 g	27.6																																																																																																	
しつ g	17.3																																																																																																	
25 日 (月)	ごはん じゃことかぶのつけもの おからとひじきのカルシウムハンバーグ さつまももやさいのすいとん ぎゅうにゅう	学校給食献立コンテスト審査員特別賞 献立コンテスト受賞 献立です。今月は、高鷲北小学校5年生の鶴野はるひさんの「ヘルシーな和食献立」です。野菜たっぷりポイントです。	26 日 (火)	ごはん ゆずあえ さわらのあまからあんかけ おでん ぎゅうにゅう	おでん 「おでんおんせんにいく」 作：中川 ひろたか 絵：長谷川 義史 出版：佼成出版社																																																																																													
	<table border="1"> <tr><td>ちりめんじゃこ2</td><td>おからとひじきの</td><td>ぶたにく20</td><td>あぶらあげ10</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td>こなかつお0.2</td><td>カルシウムハンバーグ1こ</td><td>(けずりぶし)2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(だしこんぶ)0.7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td>すいとん20</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>かぶ20</td><td>さつまもも15</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>トマトピューレ1.2</td><td>はくさい10</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>しろねぎ5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>にんじん5</td><td></td></tr> </table>	ちりめんじゃこ2	おからとひじきの	ぶたにく20	あぶらあげ10	ぎゅうにゅう	こなかつお0.2	カルシウムハンバーグ1こ	(けずりぶし)2					(だしこんぶ)0.7			こめ70		すいとん20				かぶ20	さつまもも15					トマトピューレ1.2	はくさい10					しろねぎ5					にんじん5		<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>637</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>25.8</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>19.7</td></tr> </table>	エネルギー kcal	637	たんぱく質 g	25.8	しつ g	19.7	<table border="1"> <tr><td>(けずりぶし)0.3</td><td>さわら1きり</td><td>とりにく20</td><td>あつあげ20</td><td>ひらてん10</td><td>ぎゅうにゅう</td></tr> <tr><td></td><td></td><td>ちくわ15</td><td>(とりがらスープ)2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td><td>(けずりぶし)1</td><td>(だしこんぶ)0.5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>こめ70</td><td></td><td>じゃがいも40</td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>はくさい25</td><td></td><td>だいこん25</td><td>こんにやく10</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ほうれんそう5</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ゆずじる0.3</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	(けずりぶし)0.3	さわら1きり	とりにく20	あつあげ20	ひらてん10	ぎゅうにゅう			ちくわ15	(とりがらスープ)2					(けずりぶし)1	(だしこんぶ)0.5			こめ70		じゃがいも40					はくさい25		だいこん25	こんにやく10			ほうれんそう5						ゆずじる0.3					<table border="1"> <tr><td>エネルギー kcal</td><td>692</td></tr> <tr><td>たんぱく質 g</td><td>30.3</td></tr> <tr><td>しつ g</td><td>20.8</td></tr> </table>	エネルギー kcal	692	たんぱく質 g	30.3	しつ g	20.8
	ちりめんじゃこ2	おからとひじきの	ぶたにく20	あぶらあげ10	ぎゅうにゅう																																																																																													
こなかつお0.2	カルシウムハンバーグ1こ	(けずりぶし)2																																																																																																
		(だしこんぶ)0.7																																																																																																
こめ70		すいとん20																																																																																																
	かぶ20	さつまもも15																																																																																																
		トマトピューレ1.2	はくさい10																																																																																															
			しろねぎ5																																																																																															
			にんじん5																																																																																															
エネルギー kcal	637																																																																																																	
たんぱく質 g	25.8																																																																																																	
しつ g	19.7																																																																																																	
(けずりぶし)0.3	さわら1きり	とりにく20	あつあげ20	ひらてん10	ぎゅうにゅう																																																																																													
		ちくわ15	(とりがらスープ)2																																																																																															
		(けずりぶし)1	(だしこんぶ)0.5																																																																																															
こめ70		じゃがいも40																																																																																																
	はくさい25		だいこん25	こんにやく10																																																																																														
	ほうれんそう5																																																																																																	
	ゆずじる0.3																																																																																																	
エネルギー kcal	692																																																																																																	
たんぱく質 g	30.3																																																																																																	
しつ g	20.8																																																																																																	

きゅうしよくだより

「おでんおんせんにいく」
作：中川 ひろたか
絵：長谷川 義史
出版：佼成出版社

【あらすじ】
さつまあげ、たまご、ばくだんのおでん親子が、温泉ランドにやってきました。おしるこの湯に、ラーメンの湯に、寄せ鍋の湯……。温泉ランドは、おもしろいお風呂がたくさんあって大盛況！数々のダジャレとおでんダネの絵が楽しい、ユーモア絵巻です。

R6多子世帯学校給食費助成事業
締め切りは12月27日です！お早めに。

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。
～お問い合わせ先 食育・給食課～

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物繊維 g	亜鉛 mg	
		※1	※2					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg		
栄養摂取基準	650	13～20%	20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
11月分平均栄養量	654	16.5	29.5	2.2	354	90	2.6	257	0.4	0.5	19	3.4	3.1

※1 摂取エネルギー全体の13～20% ※2 摂取エネルギー全体の20～30%

クイズ1
こたえは ③白身魚です。
白身魚の身に塩を混ぜてすりつぶし、形を整えて焼いた物です。かまぼこや平天なども白身魚から作られています。

クイズ2
こたえは ②川です。
さけは秋になると産卵のために海から川へ戻ります。戻る習性があります。卵から生まれたさけは海へ出て成長します。

クイズ3
こたえは ③つぼみです。
小さな粒ひとつひとつがつぼみです。黄色い花が咲きます。