

# 学校給食予定献立表

大阪狭山市立学校給食センター  
TEL 072-366-0567  
FAX 072-368-2394

URL: [http://www.city.osakasaya.ma.osaka.jp/kosodate\\_kyoiku/kyoiku/gakkou/kyuusyoku/](http://www.city.osakasaya.ma.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoiku/gakkou/kyuusyoku/)  
1612485692827.html

QRコード



本日の給食は  
コチラから



食物アレルギー対応  
除去するもの【5種類9品目】

- 卵
- ▲乳製品  
(牛乳・チーズ・ヨーグルト・  
バター・脱脂粉乳)
- いか
- ★えび
- ◆かに
- 除去対象献立名

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助  
け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあ  
ります。よくかむことを意識しましょう。

家庭とつながる！新食育ブック①子どもの食と健康

- ・大阪狭山市立小・中学校は共通献立のため、実施日は学校によって異なります。
- ・各日の「食品名と数量」は副食の内容になります。

令和5年11月分

11月分の給食費は11月1日(水)～11月28日(火)

大阪狭山市教育委員会  
大阪狭山市学校給食会

| 献立名                    | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                          | 献立名                                                      | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 献立名                                                  | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 秋が旬<br>れんこん入り<br>麻婆豆腐丼 | 赤 豆腐 45<br>緑 豚ミンチ 20<br>緑 たまねぎ 30<br>緑 れんこん 10<br>緑 にんにく 8<br>緑 生しめじ 5<br>赤 土生菜 0.3<br>緑 にんにく 0.3<br>赤 甜麺醤 4<br>赤 八丁みそ 5<br>赤 酒 1<br>赤 しょうゆ 3<br>黄 中華スープ 0.5<br>黄 豆板醤 0.4<br>黄 さとう 0.2<br>黄 塩 0.1<br>黄 黒こしょう 0.02<br>黄 でん粉 2<br>黄 664 20.6 23.7 | 全粒粉パン<br>牛乳<br>チキンバークの<br>バルサミコソース<br>きやべつのソティ<br>トマトスープ | 赤 チキンバーク 1個<br>赤 鶏がらスープ 5<br>赤 赤ワイン 1<br>赤 とんかつソース 1<br>赤 バルサミコ酢 0.5<br>赤 トマトケチャップ 0.5<br>赤 ウスターソース 0.3<br>黄 さとう 0.01<br>黄 こしょう 0.01<br>黄 でん粉 0.2<br>赤 オイルツナ 10<br>赤 ミールコン 25<br>赤 しょうゆ 5<br>赤 にんにく 0.2<br>赤 コンソメ 0.1<br>赤 塩 0.01<br>赤 黒こしょう 0.01<br>赤 たまねぎ 20<br>赤 だいこん 15<br>赤 しめじ 5<br>赤 セロリ 3<br>赤 トマトジュース 6<br>赤 鶏がらスープ 5<br>赤 さとう 1.3<br>赤 コンソメ 1<br>赤 チキンブイオン 0.7<br>黄 塩 0.01<br>黄 でん粉 0.5 | 減量ごはん<br>牛乳<br>きざみうどん<br>さわらの照り焼き<br>れんこんの<br>ごまみそ炒め | 赤 うすあげ 5<br>赤 うすあげ 35<br>赤 うすあげ 25<br>赤 うすあげ 7<br>赤 うすあげ 7<br>赤 うすあげ 2.5<br>赤 うすあげ 2.5<br>赤 うすあげ 3<br>赤 うすあげ 2<br>赤 うすあげ 0.2<br>赤 うすあげ 1.2<br>赤 うすあげ 0.3<br>赤 うすあげ 0.3<br>赤 うすあげ 0.5<br>赤 うすあげ 0.06<br>赤 うすあげ 0.2<br>赤 うすあげ 8<br>赤 うすあげ 20<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 5<br>赤 うすあげ 0.2<br>赤 うすあげ 2<br>赤 うすあげ 1.5<br>赤 うすあげ 1<br>赤 うすあげ 0.5<br>赤 うすあげ 0.5<br>赤 うすあげ 0.4<br>赤 うすあげ 0.1<br>赤 うすあげ 0.5<br>赤 うすあげ 35<br>赤 うすあげ 45<br>赤 うすあげ 25<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 20<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 0.4<br>赤 うすあげ 0.3<br>赤 うすあげ 4.2<br>赤 うすあげ 3.5<br>赤 うすあげ 2<br>赤 うすあげ 1.6<br>赤 うすあげ 1.5<br>赤 うすあげ 0.4<br>赤 うすあげ 0.1<br>赤 うすあげ 0.02<br>赤 うすあげ 0.009<br>赤 うすあげ 0.009<br>赤 うすあげ 0.004<br>赤 うすあげ 0.001<br>赤 うすあげ 20<br>赤 うすあげ 15<br>赤 うすあげ 15<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 6<br>赤 うすあげ 15<br>赤 うすあげ 15<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 10<br>赤 うすあげ 12 |

## 感謝して食べましょう

| 献立名                                                                 | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 献立名                                                         | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 献立名                                          | 食品名と数量                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ライ麦パン<br>牛乳<br>白身魚のフライ<br>きやべつの<br>ごまドレサラダ<br>コーンの<br>豆乳クリーム<br>スープ | 赤 白身魚のフライ 1個<br>緑 きやべつ 22<br>緑 きやうり 20<br>赤 赤ピーマン 3<br>黄 緑いりごま 2.5<br>黄 淡口しょうゆ 1.2<br>黄 さとう 0.8<br>黄 酢 0.2<br>黄 塩 0.05<br>黄 油 0.01<br>赤 豆乳 10<br>赤 たまねぎ 8<br>赤 にんにく 25<br>赤 クリームコン 13<br>赤 白いんげん豆ペースト 7<br>赤 ホールコン 10<br>赤 鶏がらスープ 8<br>赤 コンソメ 1<br>赤 チキンブイオン 0.5<br>黄 塩 0.05<br>黄 こしょう 0.01<br>黄 でん粉 0.01<br>赤 牛肉 30<br>赤 あらびき大豆フレーク 60<br>赤 たまねぎ 10<br>赤 にんにく 12<br>赤 トマトジュース 8<br>赤 トマトケチャップ 8<br>赤 赤ワイン 3<br>赤 とんかつソース 3<br>赤 八丁みそ 1<br>赤 さとう 1.5<br>赤 ウスターソース 1<br>赤 コンソメ 1<br>赤 チキンブイオン 1<br>黄 塩 0.1<br>黄 こしょう 0.02<br>黄 オイルツナ 0.001<br>黄 米粉 2<br>黄 カクテルゼリー 5<br>赤 みかん缶 15<br>赤 りんご缶 15<br>赤 黄桃缶 10<br>赤 福神漬 12<br>赤 さば 1<br>赤 塩 0.2<br>赤 油 0.2<br>赤 うるめさば節 0.3<br>赤 酒 0.6<br>赤 さとう 0.5<br>赤 淡口しょうゆ 0.5<br>赤 すだち果汁 0.3<br>赤 塩 0.01<br>赤 でん粉 0.2<br>赤 豚ミンチ 10<br>赤 こまつな 15<br>赤 だいこん 15<br>赤 にんにく 5<br>赤 土生菜 2<br>赤 いりごま 0.4<br>赤 淡口しょうゆ 0.4<br>赤 しょうゆ 1<br>赤 酒 1<br>赤 しょうゆ 0.6<br>赤 さとう 0.5<br>赤 塩 0.5<br>赤 油 0.01<br>赤 でん粉 0.2<br>赤 はくさい 20<br>赤 もやし 10<br>赤 板こんにやく 5<br>赤 青ねぎ 5<br>赤 うるめさば節 0.3<br>赤 いりごま 3.5<br>赤 白みそ 7<br>赤 白みそ 4.5 | ごはん<br>牛乳<br>きやべつ入り<br>つくねのあんかけ<br>切干大根の煮物<br>じゃがいもの<br>みそ汁 | 赤 きやべつ入りつくね 1個<br>赤 油 0.5<br>赤 酒 1<br>赤 しょうゆ 0.8<br>赤 みりん 0.3<br>赤 さとう 0.3<br>赤 塩 0.01<br>赤 でん粉 0.2<br>赤 オイルツナ 5<br>赤 にんにく 5<br>赤 切干大根 4<br>赤 酒 1.5<br>赤 さとう 1.5<br>赤 みりん 1.2<br>赤 油 0.5<br>赤 油 0.3<br>赤 鶏肉 1<br>赤 うすあげ 5<br>赤 じゃがいも 3<br>赤 はくさい 20<br>赤 うるめさば節 10<br>赤 いりごま 5<br>赤 白みそ 7<br>赤 白みそ 4.5<br>赤 豚肉 45<br>赤 きやべつ 20<br>赤 こまつな 10<br>赤 土生菜 1<br>赤 春雨 1.8<br>赤 しょうゆ 1.5<br>赤 みりん 1<br>赤 酒 0.05<br>赤 ジンジャーパウダー 0.01<br>赤 油 0.5<br>赤 でん粉 2<br>赤 だいこん 30<br>赤 はくさい 15<br>赤 柚子 0.1<br>赤 さとう 3<br>赤 酢 2<br>赤 柚子果汁 0.5<br>赤 淡口しょうゆ 0.1<br>赤 塩 0.1<br>赤 うすあげ 3<br>赤 たまねぎ 22<br>赤 もやし 10<br>赤 しめじ 5<br>赤 青ねぎ 5<br>赤 うるめさば節 5<br>赤 いりごま 3.5<br>赤 白みそ 7<br>赤 白みそ 4.5<br>赤 鮭 1<br>赤 塩 0.2<br>赤 油 0.3<br>赤 たまねぎ 8<br>赤 淡口しょうゆ 0.5<br>赤 すだち果汁 0.5<br>赤 塩 0.01<br>赤 でん粉 0.2<br>赤 きやべつ 20<br>赤 きやうり 20<br>赤 にんにく 5<br>赤 塩昆布 0.5<br>赤 淡口しょうゆ 0.5<br>赤 塩 0.1<br>赤 油 0.05<br>赤 豆腐 18<br>赤 鶏肉 10<br>赤 だいこん 5<br>赤 ごぼう 5<br>赤 青ねぎ 5<br>赤 うるめさば節 3.5<br>赤 いりごま 7<br>赤 白みそ 4.5 | 減量ごはん<br>牛乳<br>ちゃんぽん麺<br>ほっけの生煮あん<br>きんぴらごぼう | 赤 豚肉 10<br>赤 スパゲティ 20<br>赤 たまねぎ 15<br>赤 にんにく 15<br>赤 青ねぎ 5<br>赤 鶏がらスープ 3<br>赤 うすあげ 8<br>赤 うるめさば節 3.5<br>赤 中華スープ 0.7<br>赤 淡口しょうゆ 0.7<br>赤 こしょう 0.05<br>赤 しょうゆ 0.01<br>赤 でん粉 1<br>赤 ほっけ 1<br>赤 油 0.2<br>赤 油 0.3<br>赤 土生菜 0.2<br>赤 ジンジャーパウダー 0.01<br>赤 いりごま 0.3<br>赤 しみりん 1<br>赤 塩 0.5<br>赤 油 0.05<br>赤 でん粉 0.2<br>赤 ごぼう 20<br>赤 れんこん 15<br>赤 じゃがいも 5<br>赤 つきこんにやく 2.5<br>赤 しょうゆ 1.5<br>赤 みりん 1<br>赤 塩 1<br>赤 油 0.05<br>赤 塩 0.3<br>赤 豚肉 40<br>赤 水炊き大豆 12<br>赤 たまねぎ 25<br>赤 しめじ 8<br>赤 トマトケチャップ 7<br>赤 トマトピューレ 7<br>赤 赤ワイン 1<br>赤 とんかつソース 0.5<br>赤 ウスターソース 0.5<br>赤 さとう 0.3<br>赤 塩 0.05<br>赤 しょうゆ 0.01<br>赤 デリパウダー 0.03<br>赤 油 0.3<br>赤 はくさい 20<br>赤 白いんげん豆 20<br>赤 淡口しょうゆ 5<br>赤 さとう 0.8<br>赤 すだち果汁 0.5<br>赤 しょうゆ 0.5<br>赤 塩 0.05<br>赤 鶏肉 8<br>赤 じゃがいも 20<br>赤 もやし 10<br>赤 にんにく 5<br>赤 鶏がらスープ 7<br>赤 コンソメ 1<br>赤 チキンブイオン 0.5<br>赤 淡口しょうゆ 0.5<br>赤 塩 0.1<br>赤 しょうゆ 0.01<br>赤 でん粉 1.5<br>赤 コロコロ 5<br>赤 油 5 |

## 「防災カレー」と「安心米 白飯」をお配りします！

有事に備えて、防災の意識を高める目的で、「防災カレー（温めずにおいしい野菜カレー）」とお湯または水を注ぐだけの「安心米 白飯」を配布します。この機会に防災について、改めて考えてみましょう。

## 好きなみそ汁の具は何ですか？

22日(水) わかめのみそ汁、24日(金) じゃがいものみそ汁、27日(月) 玉葱のみそ汁、28日(火) 豆腐のみそ汁の中から選んで投票してください。  
他にも好きなみそ汁の具を教えてください。12月1日(金)～8日(金)にアンケートを実施します。しっかり食べて協力してね。

## 感謝の気持ちを伝える食事のあいさつ

日本には食事の前後にいう食事のあいさつがあります。「いただきます」は、動植物の命をいただくことに対する感謝の言葉で、「ごちそうさまでした」は、食事にかかわる、たくさんの人への感謝の気持ちが出められた言葉です。食事は、多くの命やかかわる人のおかげで食べることができるので、感謝の気持ちを込めて、ていねいにあいさつをしてみませんか。

監修 相模女子大学 栄養科学部 管理栄養学科 教授 吉岡有紀子先生

**生産者**

農家や漁家、畜産農家など、  
食べ物を育てたり、とったり  
してくれる人たちです。

**加工・市場**

食べ物は、食品加工会社や  
集荷場、市場などに運ばれま  
す。

**流通**

運送業者が食べ物を運び、  
小売店などが売ります。

感謝の言葉を入れてみよう  
例えば  
「しっかり味わって  
食べます」

感謝の言葉を入れてみよう  
例えば  
「つくってくれて  
ありがとう！」

いただきます  
ごちそうさま  
でした

この食事はどこから  
くるのかな？

みなさんのもとへ！

食 材

米や野菜、魚などの食料は、  
もとは動植物の命で、わたし  
たちはその命をいただい  
ています。

地産地消の推進から11月のこま  
つな、しろなは、大阪で収穫さ  
れた次のものを使用予定です。

大阪の  
食 材

大阪産小松菜  
大阪しろな

★大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。  
URL: [http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate\\_kyoiku/kyoiku/gakkoukyuusyoku/](http://www.city.osakasayama.osaka.jp/kosodate_kyoiku/kyoiku/gakkoukyuusyoku/) 1612485692827.html



QRコード

R100

古紙配合率100%の再生紙を使用しています。