

学校給食予定献立表



朝晩、めっきり寒くなりました。このような時期は体調を崩しやすいものです。3食しっかり食べて体調管理に努めましょう。

・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。

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

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	

令和2年11月分

11月分の給食費は10月29日(木)～11月26日(木)

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
十一月二日(月)	クロワッサン 牛乳 鶏肉のトマトソース きゅうりのごまサラダ 大根とウィンナーのポトフ	五日(木)	ライ麦パン 牛乳 チキンカツ きゅうりのポン酢サラダ 白菜スープ	九日(月)	ココアパン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ほうれんそうのツナサラダ ポテトスープ ミルメーク
	エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g
	615 26.1 36.1		619 24.1 26.9		607 27.4 20.7
四日(水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 里芋の煮もの わかめのみそ汁	六日(金)	わかめごはん 牛乳 れんこんのはさみ揚げ 切干大根の煮もの 玉葱のみそ汁	十日(火)	ポークカレーライス (増量玄米ごはん) カレールウ 牛乳 ヨーグルトサラダ (除去食 フルーツポンチ) 福神漬
	エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g
	619 25.2 17.0		633 18.3 18.5		656 21.7 13.4

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
十一日(水)	ミニロール 牛乳 豆乳クリーム わかさぎのスパイシー揚げ 大根サラダ	十六日(月)	ごはん 牛乳 芋 ツナそぼろ 豆腐の赤だし
	エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g
	644 22.1 27.0		616 23.2 20.8
十二日(木)	ごはん 牛乳 あじのおろし玉葱だれ れんこんの麻婆炒め かき玉汁 (除去食 すまし汁)	十七日(火)	ごはん 牛乳 豚キムチ きんぴらごぼう さつま汁
	エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g
	618 30.0 17.0		631 24.9 16.8
十三日(金)	ごはん 牛乳 鮭の照り焼き ゆず大根汁 豚汁	十八日(水)	パンブキンパン 牛乳 カレーうどん 胡瓜とわかめの酢の物 お魚ボールのあんかけ
	エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g		エネルギーたんぱく質脂質 kcal g g
	614 25.3 18.7		619 24.0 23.4

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		
十九日 (木)	全粒粉パン 牛乳 フランクフルト ポテトサラダ (除去食 塩味ポテトサラダ)	赤黄	フランクフルト	1本	二十五日 (水)	ハヤシライス (増量玄米ごはん ハヤシルウ)	赤	牛肉	30	三十日 (月)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	オイルツナ	2			
		黄	油	0.2			赤緑緑緑赤	赤ワイン	2			赤緑緑黄	オキきゅう	2			
		黄	トマトケチャップ	1.5			黄	あらびき大豆フレーク	3			黄	きゅうり	3			
		黄	さとう	0.8			黄	たまねぎ	60			黄	練りごま	10			
		黄	ウスターソース	0.3			黄	にんじん	20			黄	いりごま	10			
二十日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	でん粉	0.2	二十六日 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉の バルサミコソース カレーソティ オニオンスープ ヨーグルト (代替食 ゼリー)	赤	水煮ママト	15	二十七日 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	赤	淡口しょうゆ	5			
		黄緑緑緑赤	じゃがいも	30			赤	鶏がらスープ	10			黄	酢	5			
		黄緑緑赤	きゅうり	10			黄	塩	0.1			黄	しょう油	5			
		黄緑緑赤	ホールコーン	5			黄	オレガノ	0.001			黄	こしょう	5			
		黄緑緑赤	赤ピーマン	3			黄	米粉	2			黄	オリブ油	5			
二十四日 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.02	二十七日 (金)	ごはん 牛乳 豚じゃが ちくわの磯辺揚げ 梅ひじき	赤	トマトケチャップ	7	二十八日 (火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	赤	赤ワイン	5			
		黄	豆乳	15			赤	ピーマン	15			赤	しめじ	5			
		黄	かぼちゃ	25			赤	にんじん	15			赤	にんにく	5			
		黄	たまねぎ	23			赤	とんかつソース	0.1			赤	ウスターソース	0.2			
		黄	白いげん豆ペースト	10			赤	コンソメ	0.001			赤	さとう	5			
二十九日 (土)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	鶏がらスープ	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.001	三十日 (月)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	コンソメ	2			黄	米粉	5			赤	あらびき黒こしょう	5			
		黄	チキンブイヨン	0.8			黄	小麦粉	2			赤	黒こしょう	5			
		黄	塩	0.1			黄	小麦粉	2			赤	油	5			
		黄	こしょう	0.01			黄	米粉	2.5			黄	小麦粉	2.5	赤	でん粉	5
三十日 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	米粉	2.5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	赤	鶏肉	1切	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	鶏肉	1切			赤	クリームコーン	5			赤	白いげん豆ペースト	5			
		黄	土生姜	1			赤	ホールコーン	5			赤	鶏がらスープ	5			
		黄	しょうゆ	1			赤	赤ワイン	1			赤	さとう	5			
		黄	酒	0.8			赤	とんかつソース	1			赤	コンソメ	5			
三十一日 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	塩	0.1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	バルサミコ酢	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	チキンブイヨン	5			
		黄	こしょう	0.12			黄	トマトケチャップ	0.5			赤	こしょう	5			
		黄	でん粉	6			黄	ウスターソース	0.2			赤	こしょう	5			
		黄	油	6			黄	塩	0.01			赤	米粉	5			
		黄	はくさい	30			黄	でん粉	0.3			黄	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	きゅうり	12	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	鶏肉	25	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	赤ピーマン	3			黄	ホールコーン	7			赤	クリームコーン	5			
		黄	塩昆布	0.5			黄	ピーマン	5			赤	白いげん豆ペースト	5			
		黄	塩	0.2			黄	コンソメ	0.2			赤	ホールコーン	5			
		黄	油	0.5			黄	チキンブイヨン	0.2			赤	さとう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	豚肉	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.02	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	たまねぎ	20			黄	鶏がらスープ	0.02			赤	さとう	5			
		黄	ちんげんさい	15			黄	こしょう	1			赤	コンソメ	5			
		黄	にんじん	5			黄	油	0.02			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	きくらげ	0.2			黄	塩	0.02			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	鶏がらスープ	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	油	0.02	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	淡口しょうゆ	1.2			黄	塩	0.02			赤	さとう	5			
		黄	中華スープ	2			黄	こしょう	1			赤	コンソメ	5			
		黄	塩	0.1			黄	油	0.02			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	こしょう	0.01			黄	でん粉	1			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	油	1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.02	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	でん粉	1			黄	鶏がらスープ	0.02			赤	さとう	5			
		黄	さばのみそ煮	1切			黄	コンソメ	0.1			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	ちくわ	8			黄	塩	0.1			赤	こしょう	5			
		黄	れんこん	12			黄	油	0.01			赤	でん粉	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	にんじん	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.01	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	ひじき	2			黄	こしょう	0.01			赤	さとう	5			
		黄	しょうゆ	1			黄	油	0.01			赤	コンソメ	5			
		黄	さとう	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	酒	0.01			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	みりん	0.01	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.01	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	鶏肉	12			黄	こしょう	0.01			赤	さとう	5			
		黄	だいこん	25			黄	油	0.01			赤	コンソメ	5			
		黄	はくさい	10			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	みつば	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	土生姜	0.3	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.01	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	出し昆布	0.4			黄	こしょう	0.01			赤	さとう	5			
		黄	うるめさばがし	3.5			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	いりこだし	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	淡口しょうゆ	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	塩	0.1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	こしょう	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	でん粉	2			黄	塩	0.5			赤	さとう	5			
		黄	さばのみそ煮	1切			黄	こしょう	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	ちくわ	8			黄	油	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	れんこん	12			黄	でん粉	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	にんじん	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	ひじき	2			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	しょうゆ	1			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	さとう	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	酒	0.01			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	みりん	0.01	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	鶏肉	12			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	だいこん	25			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	はくさい	10			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	みつば	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	土生姜	0.3	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	出し昆布	0.4			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	うるめさばがし	3.5			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	いりこだし	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	淡口しょうゆ	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	塩	0.1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	こしょう	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	でん粉	2			黄	塩	0.5			赤	さとう	5			
		黄	さばのみそ煮	1切			黄	こしょう	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	ちくわ	8			黄	油	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	れんこん	12			黄	でん粉	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	にんじん	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	ひじき	2			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	しょうゆ	1			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	さとう	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	酒	0.01			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	みりん	0.01	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	鶏肉	12			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	だいこん	25			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	はくさい	10			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	みつば	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	土生姜	0.3	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	出し昆布	0.4			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	うるめさばがし	3.5			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	いりこだし	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	淡口しょうゆ	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	塩	0.1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	こしょう	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	でん粉	2			黄	塩	0.5			赤	さとう	5			
		黄	さばのみそ煮	1切			黄	こしょう	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	ちくわ	8			黄	油	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	れんこん	12			黄	でん粉	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	にんじん	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	ひじき	2			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	しょうゆ	1			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	さとう	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	酒	0.01			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	みりん	0.01	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	鶏肉	12			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	だいこん	25			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	はくさい	10			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	みつば	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	土生姜	0.3	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	出し昆布	0.4			黄	こしょう	0.5			赤	さとう	5			
		黄	うるめさばがし	3.5			黄	油	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	いりこだし	1			黄	でん粉	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	淡口しょうゆ	3			黄	塩	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	塩	0.1	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	こしょう	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			
		黄	でん粉	2			黄	塩	0.5			赤	さとう	5			
		黄	さばのみそ煮	1切			黄	こしょう	0.5			赤	コンソメ	5			
		黄	ちくわ	8			黄	油	0.5			赤	チキンブイヨン	5			
		黄	れんこん	12			黄	でん粉	0.5			赤	こしょう	5			
三十一日 (日)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 白菜の昆布和え 中華スープ	黄	にんじん	5	三十一日 (日)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんひじき 吉野汁	黄	塩	0.5	三十一日 (日)	セルフツナサンド (ライ麦パン ツナごまペースト)	赤	豆腐	5			

11月8日はいい歯の日

よくかんで食べよう

かむことの効用 よくかむとよいことがいっぱい!

食べすぎを防ぐ	だ液がよく出る	消化・吸収を助ける
よくかむと、脳にある満腹中枢が刺激されて、「おなかがいっぱい」と感じ、食べすぎを防ぎます。早食いをすると満腹を感じる前に食べすぎてしまいます。	だ液は口の中にあるだ液せんから出ています。だ液の量はかむ回数に比例し、食べ物とだ液が十分に混ざり合います。	だ液に含まれる消化酵素が食べ物と混ざり合うことで消化・吸収がよくなります。

おし歯を防ぐ
食事や酸性になった口の中を元に戻したり、食べかすを落としたりしておし歯を防ぎます。

歯と歯茎を大切にしましょう

歯みがきをきちんとしないと歯や歯周病になりやすく、将来、歯を失う大きな原因になります。年をとっても口からおいしく食べられるように、今のうちからかみごたえのある食べ物を意識して食べ、食後はしっかり歯みがきをして歯と歯茎の健康を保ちましょう。



★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。
〔大阪狭山市ホームページ(<http://www.city.osakasayama.osaka.jp>) ⇨ 子育て・教育 ⇨ 学校教育 ⇨ 学校給食 ⇨ 大阪狭山市の学校給食について〕