

学校給食予定献立表



そろそろ寒くなるこの時期は体調を崩しやすいものです。

3食しっかりたべて風邪を引かないようにしましょう。

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）	
■いカ	
★えび	
◆かに	
除去対象献立名	

- ・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3年11月分

11月分の給食費は10月28日(木)～11月26日(金)

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 一 日 (月)	ココアパン 牛乳 鶏肉のバジル炒め 大根のサラダ かぼちゃの 豆乳クリーム スープ 第三中 メロンパン エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 601 24.0 22.8	四 日 (木)	ごはん 牛乳 カレーミートかつ ほうれんそうの 酢みそあえ 沢煮碗 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 626 21.8 18.9	八 日 (月)	ごはん 牛乳 れんこん メンチかつ 切干大根の煮もの 豆腐の赤だし エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 637 21.5 20.0
二 日 (火)	ごはん 牛乳 あじのピリ辛だれ じゃがいもの そば煮 白菜のみそ汁 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 601 25.6 16.8	五 日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ごま中華の ピリ辛胡瓜 春雨スープ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 601 23.2 19.0	九 日 (火)	ポークハヤシライス (増量玄米ごはん ハヤシルウ) 牛乳 ソフト フルーツポンチ 福神漬 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 658 22.0 14.5

感謝してたべましょう

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
十八 日 (木)	全粒粉パン 牛乳 鶏肉の バーベキュー ソース 玉葱のサラダ 白菜の 豆乳クリーム スープ ミルメーク エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 603 24.4 22.4	二十 四 日 (水)	減量ごはん 牛乳 かやくうどん わかさぎの唐揚げ 根菜のきんぴら 和食の日献立 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 604 22.5 18.4	二十 九 日 (月)	ライ麦パン 牛乳 ポークビーンズ きやべつ のこまドレサラダ ポテトスープ 北小 揚げパン エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 608 25.2 22.2
十九 日 (金)	チキンカレーライス (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 kcal たんぱく質 g 脂質 g 633 21.1 11.9	二十 五 日 (木)	ココアパン 牛乳 鮭のトマトソース ポテトサラダ (除去食 塩味ポテトサラダ) オニオンスープ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 628 26.7 27.0	三十 日 (火)	ごはん 牛乳 肉団子の 甘酢あんかけ 大根の梅あえ みそちゃんこ スープ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 625 20.7 21.3
二十 二 日 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ じゃこピーマン さつま汁 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 621 25.1 17.6	二十 六 日 (金)	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ ツナそぼろ 豚汁 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 612 25.6 18.2		

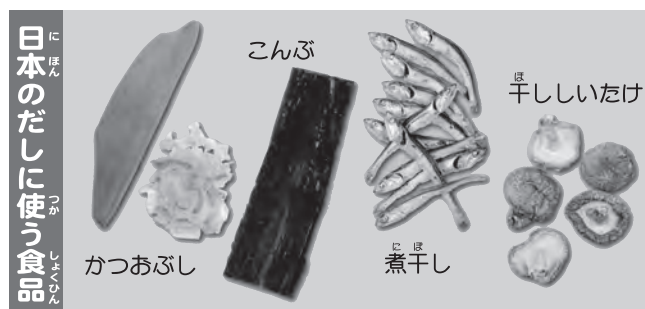
★大阪狭山市立学校給食センターでは、使用食材の産地・バイキング給食の献立内容や献立の写真など給食関係の情報をホームページに掲載しています。
【大阪狭山市ホームページ（http://www.city.osakasayama.osaka.jp）⇒子育て・教育⇒学校給食⇒大阪狭山市の学校給食について】

献立名	食品名と数量	献立名	食品名と数量
十日 (水)	おさつロール 牛乳 焼きそば 赤魚の カレーあんかけ 大根の 青じそサラダ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 622 29.5 21.0	十五 日 (月)	黒糖パン 牛乳 豚肉のソース炒め ごぼうの ごまドレサラダ ミネストローネ 東小 揚げパン エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 601 26.1 21.2
十一 日 (木)	ハニーバズ 牛乳 フィッシュド フライ きゃべつのソテー ポトフ エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 602 25.0 25.2	十六 日 (火)	ごはん 牛乳 さわらの柚子あん さつまいも 大豆の甘辛煮 玉葱のみそ汁 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 615 24.9 16.1
十二 日 (金)	ごはん 牛乳 さばの にんにくみそだれ ひじきの炒め煮 かき玉汁 (除去食 すまし汁) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 614 25.5 20.3	十七 日 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 胡瓜のボン酢あえ 大根のみそ汁 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 602 23.3 17.4

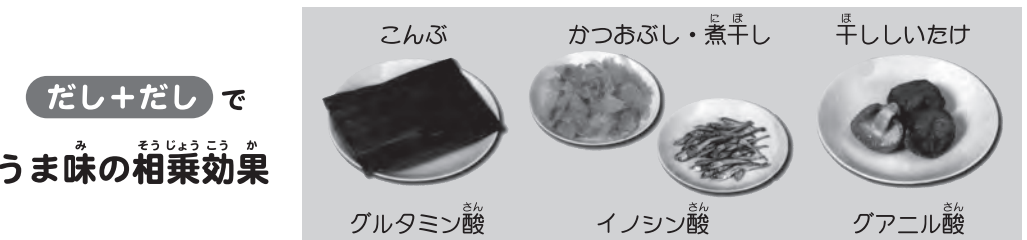
11月18日(木)～30日(火)の献立表は裏面にあります

和食の味の本になる「だし」

日本のだしは、かつおぶし、こんぶ、煮干し、干しいたけなどから、うま味成分や香りをとり出したものです。素材のおいしさを、引き出すだしは、和食の味の本になっています。だしをきかると、薄味でもおいしく感じられるので、減塩にもつながります。



食品を水で戻したり煮たりして、うま味成分をとり出した液体のことです。



だしに使う食材には、グルタミン酸などのうま味成分が含まれています。また、グルタミン酸に、イノシン酸またはグアニル酸を合わせるとうま味が何倍にも強くなるため、うま味の相乗効果を引き出すことができます。

事情により献立を変更する場合があります

はしは衛生に気をつけて
家から持ってきてください

