



11月 献立表

月	火	水	木	金
注文締切日の表示について 10月1日(月)から注文できます。	おはしやスプーンを 忘れずに持ってきてください。 スプーンがあると食べやすいメニューの日には、左のマークを表示しています。		1 鶏肉のBBQソース 小松菜とコーンのソテー スパイシーポテト オムレツ～えびのトマトソース～ かぼちゃのサラダ ごはん 牛乳 注文締切 10/22	2 さんまのかば焼き ニラともやしのソテー いかのナポリ風 ほうれん草とえのきの煮びたし りんご缶 減量ごはん・牛乳 おみそ汁 注文締切 10/23
5 まきまきやきにく かぼちゃのかきあげ マカロニ・アンド・チーズ 梅干 ごはん 手巻きのり 牛乳 注文締切 10/26	6 三色丼 高野豆腐の煮物 白身魚の黄金焼き 大学いも 牛乳 注文締切 10/26	7 ハンバーグのいちじくソース 粉ふきいも おこのみあげ 大阪しる菜の煮びたし 太子のみかん ふわふわ卵のすまし汁 ごはん・牛乳 注文締切 10/26	8 鶏のからあげ甘辛風 きゃべつのおかか炒め 韓国風肉じゃが ほうれんそうとゆばの煮びたし レモンゼリー ごはん 牛乳 注文締切 10/29	9 鶏とえびと野菜の天丼 天つゆ 豚と大根の照り煮 小松菜の中華炒め 金時豆の甘煮 昆布だしごはん 牛乳 注文締切 10/30
12 牛すじロquette トマトマカロニ 豚肉れんこんのキムチ炒め シーフードグラタン 黄桃(缶) ごはん 牛乳 注文締切 11/2	13 鮭フライ 大阪みかんソース添え じゃがいものおかかバター えびと高野豆腐チリソース煮 ほうれん草のツナごま和え のりの佃煮 ごはん 牛乳 注文締切 11/2	14 きつねうどん 豆腐のふわふわ揚げ れんこんのサラダ あん団子 かやくごはん 牛乳 注文締切 11/2	15 豚丼 卵と野菜の煮物 スイートポテト きゅうりのおかか和え 牛乳 注文締切 11/5	16 ほかほかカレーライス チーズ入りチキンかつ ナタデココフルーツ ささみのパンパンジー マカロニサラダ ターメリックライス・牛乳 注文締切 11/6
19 全校給食なし (土曜参観代休)	20 チキン南蛮 キャベツと水菜のソテー とまとスパゲッティ こんにやくピーマン りんごジャム ロールパン 牛乳 注文締切 11/9	21 鶏の香草パン粉焼き ごぼうのから揚げ キャベツのトマト煮込み ジェンバースパゲッティ ふりかけ(かつお・ごま) たらと白菜のクリームスープ 減量ごはん・コーヒーマル 注文締切 11/9	22 みそかつ きゃべつとじゃこソテー れんこんとホキの甘酢炒め かぶのコンソメ炒め みかん(缶) ごはん 牛乳 注文締切 11/12	23 勤労感謝の日
26 ピンパ 鶏ごぼう 魚のチリソース ひとくち洋ナシゼリー ごはん 牛乳 注文締切 11/16	27 トリテキ れんこんとちくわののり塩 かぼちゃの甘辛炒め 切干大根のカレーツナマヨ 甘夏みかん(缶) ごはん 牛乳 注文締切 11/16	28日・29日・30日 期末テストのため 全校給食なしです 		この枠内の日のお昼12時が 注文締切です。 注文締切 ●/●

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
11月平均栄養価	851	32.4	26.0	361	3.3	262	0.41	0.61	33	4.6	3.6
文部科学省基準	820	30	学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%		450	4	300	0.5	0.6	6.5	3

各学年の給食の実施が無い日

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	-	1日(木)・2日(金)	20日(火)・21日(水) 26日(月)・27日(火)
高鷲南中学校	15日(木)	8日(木)・9日(金) 15日(木)	15日(木)・21日(水)・22日(木) 26日(月)・27日(火)
河原城中学校	-	-	14日(水)・21日(水)・22日(木) 26日(月)・27日(火)
はびきの植生学園(7~9年生)	-	-	9日(金)・13日(火)・14日(水) 15日(木)・16日(金)
峰塚中学校	27日(火)	27日(火)	1日(木)・13日(火)・15日(木) 16日(金)・21日(水)・22日(木)・27日(火)
菅田中学校	1日(木)	1日(木)・2日(金)	1日(木)・15日(木)・21日(水) 22日(木)・26日(月)・27日(火)

アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○		○	○			○
2日	○		○				
5日	○		○	○			○
6日	○		○	○			
7日	○		○			○	○
8日	○						
9日	○						○
12日	○			○			○
13日	○			○			○
14日	○		○				
15日	○		○				
16日	○		○	○			
20日	○		○			○	○
21日	○			○			○
22日	○			○		○	○
26日	○		○				
27日	○		○	○		○	○

大阪のしる菜



11月7日(水)

太子町のみかん

大阪
もん

羽曳野のいちじく

11月12日(月)

羽曳野の牛すじロquetteをいただきます★



給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。同一調理場において、7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります。食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。



食べる人の元気を願って、食べ物を作られている方が大阪にもたくさんおられます。大事に美味しく食べて、元気なからだを作ろうね。



