

月 火 水 木 金

令和6年度献立コンテスト

大阪府パン屋さん賞
小山田小学校 5年(当時)
さの ななか
佐野 七花さんの献立

25日 ・トマトのポトフ
(14日) ・カリカレれんこんのサラダ
・フルーツヨーグルト ・コッペパン ・牛乳
一部を変更して実施します。

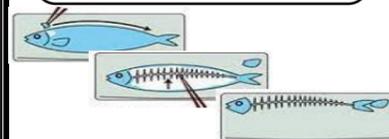


11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

河内長野市では和食文化国民会議が企画する「だして味わう和食の日」の取り組みに参加協力しています。今年度は20日の給食を和食の基本であるだしを感じられる献立にしています。「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから12年になります。「実り」の季節でもある秋の日に、だしを味わいながら、和食文化について再認識してみませんか？

20日の「さんま」には中骨がついています。



おはしを上手に使えると、骨がついている魚もきれいに食べることができます。
おはしの持ち方は、食育だより(11月号)を見てください。

4 黒糖パン

牛乳

ビーフン炒め	チヂミ	たんぱく質	脂質
とり肉 13 赤	チヂミ 1こ(50)	27.8	22.0
ビーフン 13 黄			
白菜 45 緑	ナムル		
玉ねぎ 33 緑	小松菜 26 緑		
にんじん 13 緑	もやし 20 緑		
チンゲンサイ 13 緑	にんじん 7 緑		
しお、こしょう、しょうゆ	白ごま 1 黄		
ぶた・とりがらスープ	ごま油		
	さとう、しょうゆ		
	豆腐の中華煮		
	豆腐 30 赤		
	玉ねぎ 5 緑		
	しょうゆ、しお、コチジャン		
	ぶた・とりがらスープ		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
770	27.8	22.0	

栄養三色

赤 ※たんぱく質・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑 ※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄 ※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

6 さつま芋ご飯

さつま芋20、しお

牛乳

豚汁	あじの南蛮漬け	たんぱく質	脂質
豚肉 26 赤	あじ 52 赤	38.6	17.5
大根 39 緑	でんぷん		
にんじん 13 緑	す、さとう、しょうゆ		
ごぼう 13 緑	卵の五目炒め		
こんにやく 10	卵 30 赤		
青ねぎ 4 緑	まぐろフレーク 7 赤		
赤・白みそ 9 赤	キャベツ 30 緑		
けずりぶし	玉ねぎ 16 緑		
	さやいんげん 10 緑		
	しお、こしょう、しょうゆ		
	玉ねぎの和え物		
	ささみフレーク 5 赤		
	玉ねぎ 30 緑		
	わかめ 0.1 赤		
	さとう、しょうゆ、ごま油		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
788	38.6	17.5	

7 なかよしパン

牛乳

ポークビーンズ	野菜サラダ	たんぱく質	脂質
豚肉 30 赤	キャベツ 26 緑	36.2	29.6
大豆 20 赤	もやし 26 緑		
じゃがいも 53 黄	ホールコーン 7 緑		
玉ねぎ 60 緑	ドレッシング 1袋		
にんじん 30 緑	果物		
トマトピューレ 14 緑	りんご 1/6こ 緑		
ポークルー 9	ツナ炒め		
とりがらスープ、にんにく	まぐろフレーク 5 赤		
しょうゆ、こしょう	白菜 30 緑		
	チンゲンサイ 10 緑		
	しお、こしょう、しょうゆ		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
864	36.2	29.6	

11月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは10/20(月)、マークシートは10/15(水)までです。

給食費の口座振替日(引落日)は10/27(月)です。

10/23日(木)時点で中学校給食預り金額9,600円未満の人のみ、6,400円(別途手数料10円)引落します。

10 ご飯

牛乳

厚揚げと里芋の煮物	豚肉のしょうが焼き	たんぱく質	脂質
平天 13 赤	豚肉 52 赤	33.3	14.7
厚揚げ 46 赤	玉ねぎ 26 緑		
里芋 39 黄	土しょうが 0.7 緑		
大根 39 緑	しょうゆ		
にんじん 20 緑	ごぼうのきんぴら		
枝豆 7 緑	ごぼう 33 緑		
けずりぶし、しょうゆ、さとう	たけのこ 7 緑		
	にんじん 7 緑		
	つきこんにやく 13		
	しょうゆ、さとう		
	味付けじゃこ		
	味付けじゃこ 1袋 赤		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
749	33.3	14.7	

11 うずまきパン

牛乳

さけのクリームシチュー	バジルソテー	たんぱく質	脂質
さけ 26 赤	ベーコン 7 赤	32.0	27.4
白菜 52 緑	長芋 33 黄		
玉ねぎ 52 緑	ホールコーン 7 緑		
にんじん 26 緑	枝豆 7 緑		
ほうれん草 7 緑	しお、こしょう		
しめじ 7 緑	パター 5 黄		
牛乳 33 赤	小麦粉 5 黄		
バター 5 黄	チーズ 4 赤		
小麦粉 5 黄	果物		
チーズ 4 赤	かき 1/6こ 緑		
しお、こしょう	小松菜の浸し		
とりがらスープ	小松菜 25 緑		
	にんじん 5 緑		
	油揚げ 5 赤		
	しょうゆ、さとう		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
787	32.0	27.4	

12 ご飯

牛乳

かやくうどん	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	脂質
とり肉 20 赤	豆腐ハンバーグ 1こ(50) 赤	31.3	16.6
油揚げ 7 赤	土しょうが 0.1 緑		
かまぼこ 10 赤	しょうゆ、さとう、でんぷん		
うどん 65 黄	キャベツのゆかりあえ		
白菜 39 緑	キャベツ 46 緑		
白ねぎ 10 緑	きゅうり 13 緑		
大根 20 緑	ゆかり		
にんじん 10 緑	手作り昆布ふりかけ		
青ねぎ 7 緑	けずりぶし 3 赤		
しょうゆ、しお	だし昆布 0.7 赤		
けずりぶし、だしこんぶ	しょうゆ、さとう		
バナナチップ			
バナナチップ 1袋 緑			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
781	31.3	16.6	

13 ご飯

牛乳

とりにと根菜の煮物	豆腐ナゲット	たんぱく質	脂質
とりにと 26 赤	豆腐ナゲット 2個 赤	27.6	19.6
ごぼう 38 緑	ひじきのサラダ		
大根 30 緑	ひじき 1.3 赤		
にんじん 30 緑	まぐろフレーク 7 赤		
れんこん 23 緑	にんじん 7 緑		
こんにやく 30	白菜 26 緑		
干しいたけ 0.8 緑	白ごま 1 黄		
しょうゆ、さとう	レモンじる		
	ドレッシング 1袋		
	竹輪の照り煮		
	竹輪 30 赤		
	しょうゆ、さとう		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
767	27.6	19.6	

14 ライムギパン

牛乳

野菜スープ	さばの咖喱風味ムニエル	たんぱく質	脂質
とりにと 13 赤	さば 59 赤	40.9	30.7
玉ねぎ 39 緑	小麦粉 1 黄		
にんじん 13 緑	カレー粉、しお、こしょう		
カリフラワー 13 緑	オリブオイル		
小松菜 7 緑	ポテトサラダ		
とりがらスープ、しょうゆ	ハム 7 赤		
しお、こしょう	じゃが芋 39 黄		
	きゅうり 7 緑		
	にんじん 7 緑		
	マヨネーズ 1袋 黄		
	ヨーグルト		
	ヨーグルト 1個 赤		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
849	40.9	30.7	

17 ご飯

牛乳

肉だんごカレー	さやいんげんのソテー	たんぱく質	脂質
じゃが芋 72 黄	さやいんげん 20 緑	27.8	24.8
玉ねぎ 52 緑	にんじん 7 緑		
ソテーオニオン 13 緑	えのきたけ 7 緑		
にんじん 26 緑	ホールコーン 7 緑		
ブルーピューレ 3 緑	しお、こしょう、しょうゆ		
カレールー 16	キャラメルチーズ		
とりがらスープ	キャラメルチーズ 10 赤		
トマトケチャップ			
(肉だんご)			
とりだんご 52 赤			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
838	27.8	24.8	

18 ココアパン

牛乳

卵スープ	とりにと塩こうじ焼き	たんぱく質	脂質
卵 38 赤	とりにと 59 赤	36.4	28.9
ハム 7 赤	塩こうじ 2		
玉ねぎ 45 緑	キャベツの甘酢漬け		
にんじん 12 緑	キャベツ 35 緑		
小松菜 8 緑	にんじん 5 緑		
しょうゆ、しお、こしょう	す、さとう、しお		
とりがらスープ	さつま芋のオレンジジュース煮		
	さつま芋 40 黄		
	オレンジジュース 10		
	さとう		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
841	36.4	28.9	

19 ご飯

牛乳

磯煮	切り干し大根の煮付け	たんぱく質	脂質
ひじき 3 赤	豚肉 7 赤	28.6	16.7
打ち豆(大豆) 13 赤	切り干し大根 7 緑		
厚揚げ 45 赤	にんじん 7 緑		
じゃが芋 60 黄	さやいんげん 7 緑		
にんじん 30 緑	しょうゆ、さとう		
こんにやく 30	けずりぶし		
枝豆 8 緑	ブロッコリーのぼん酢和え		
しょうゆ、さとう	油揚げ 7 赤		
味付けじゃこ	ブロッコリー 20 緑		
味付けじゃこ 1袋 赤	白菜 26 緑		
	ゆず、さとう、しょうゆ		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
771	28.6	16.7	

20 ご飯

牛乳

けんちん汁	さんまのゆずさんま酢かけ	たんぱく質	脂質
とりにと 20 赤	さんま 1切(40) 赤	30.3	19.9
豆腐 26 赤	ゆず 0.5 緑		
里芋 26 黄	しょうゆ、さとう		
白菜 26 緑	さんまのお腹にまれに卵が入ってる事があります。		
にんじん 10 緑	ほうれん草の浸し		
つきこんにやく 7	ほうれん草 33 緑		
青ねぎ 4 緑	もやし 20 緑		
けずりぶし、だしこんぶ	えのきたけ 7 緑		
しょうゆ、しお	しょうゆ		
手作り昆布ふりかけ			
けずりぶし 3 赤			
だし昆布 0.7 赤			
しょうゆ、さとう			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
719	30.3	19.9	

21 まるパン

牛乳

エルテンスープ	ケベリング	たんぱく質	脂質
豚肉 13 赤	ホキ 1切(40) 赤	38.3	30.1
青大豆ペースト 39 赤	小麦粉 5 黄		
玉ねぎ 26 緑	パン粉 6 黄		
にんじん 13 緑	タルタルソース 1袋 黄		
ホールコーン 7 緑	スタンポット		
セロリー 7 緑	フランクフルト 9 赤		
豆乳 46 赤	じゃが芋 26 黄		
豆乳クリーム 7 赤	たまねぎ 20 緑		
豆乳バター 1.3 黄	エリンギ 7 緑		
しお、こしょう	とりがらスープ		
ポイルキャベツ	しお、こしょう		
キャベツ 35 緑			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
832	38.3	30.1	



25 コッペパン

牛乳

トマトのポトフ	ポイルウインナー	たんぱく質	脂質
ベーコン 8 赤	ウインナー 1本 赤	26.6	28.0
じゃが芋 65 黄	カリカレれんこんのサラダ		
玉ねぎ 45 緑	れんこん 13 緑		
トマト 30 緑	(野菜サラダ)		
にんじん 26 緑	にんじん 10 緑		
にんにく、しお、こしょう	キャベツ 39 緑		
とりがらスープ、さとう	レタス 7 緑		
	す、さとう、しょうゆ		
	ごま油		
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
763	26.6	28.0	

26 ご飯

牛乳

河内のっぺ	さわらの照り焼き	たんぱく質	脂質
とりにと 20 赤	さわら 1切(50) 赤	36.9	20.2
里芋 30 黄	しょうゆ、さとう		
がんとどき 26 赤	ほうれん草の白和え		
大根 30 緑	豆腐 26 赤		
にんじん 15 緑	にんじん 4 緑		
ごぼう 15 緑	とりにと 26 赤		
しめじ 12 緑	干しいたけ 0.4 緑		
しょうゆ、でんぷん	白ごま 1 黄		
けずりぶし、だしこんぶ	手作り昆布ふりかけ		
けずりぶし 3 赤	けずりぶし 3 赤		
だし昆布 0.7 赤	しょうゆ、さとう		
しょうゆ、さとう			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
774	36.9	20.2	

27 ご飯

牛乳

豆腐のみそ汁	竹輪の天ぷら	たんぱく質	脂質
豆腐 39 赤	竹輪 3切 赤	30.8	23.2
キャベツ 39 緑	小麦粉 8 黄		
にんじん 13 緑	米粉 3 黄		
わかめ 0.7 赤	白菜のサラダ		
小松菜 7 緑	白菜 39 緑		
赤・白みそ 9 赤	わかめ 0.4 赤		
けずりぶし	ドレッシング 1袋		
そぼろふりかけ			
とりにと 26 赤			
たけのこ 7 緑			
高野豆腐 3 赤			
にんじん 13 緑			
生しいたけ 4 緑			
さとう、しょうゆ			
エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
808	30.8	23.2	