



11月 予定献立表

NO 1

城陽市立学校給食センター 中学校

| 11月1日(火) | | | 11月2日(水) | | | 11月4日(金) | | |
|------------------------------------|-------|--|------------------------------------|-------|--|---|-------|--|
| ごはん 牛乳 豚肉とじゃがいもの煮物 ポパイサラダ | | | ごはん 牛乳 豚汁 ひじき豆 スイートポテト | | | ごはん(減量) 牛乳 五目うどん かつおフライごまみそがらめ | | |
| 日本味めぐり・香川県高知県 | | | | | | | | |
| 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | |
| (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) 精白米 | 90 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) 豚肉スライス | 31 g | | (赤) 豚肉スライス | 25 g | | (黄) (冷)うどん | 56 g | |
| (黄) サイコロこんにやく(大) | 25 g | | (赤) (冷)油あげ | 10 g | | (赤) 鶏肉 | 12 g | |
| (赤) 絹厚揚げ(冷凍) | 31 g | | (緑) 大根 | 25 g | | (赤) 油揚げ | 12 g | |
| (黄) じゃが芋 | 63 g | | (緑) 人参 | 13 g | | (緑) 玉ねぎ | 12 g | |
| (緑) 人参 | 31 g | | (黄) 色紙切こんにやく | 13 g | | (緑) 人参 | 8 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 38 g | | (緑) 青ねぎ | 5 g | | (緑) 青ねぎ | 6 g | |
| (緑) (冷)三度豆カット | 6.3 g | | (赤) 中辛みそ | 9 g | | 濃口しょうゆ | 2.9 g | |
| 濃口しょうゆ | 5.3 g | | (赤) 中辛みそ | 1.4 g | | 淡口しょうゆ | 5 g | |
| 淡口しょうゆ | 2.3 g | | 煮干 | 3.8 g | | みりん | 0.8 g | |
| みりん | 1.4 g | | 水 | 125 g | | (黄) 三温糖 | 0.5 g | |
| (黄) 三温糖 | 2 g | | (赤) 大豆(ドライパック) | 12 g | | だし昆布 | 0.4 g | |
| 水 | 38 g | | (赤) 芽ひじき | 1.4 g | | 削り節 | 3 g | |
| (緑) ほうれん草 | 20 g | | (赤) 人参 | 6 g | | 水 | 132 g | |
| (緑) きゅうり | 10 g | | (赤) さつま揚げ | 8 g | | (赤) 粉付かつお | 84 g | |
| (赤) ポンレスハムスライス | 8 g | | (黄) 三温糖 | 1.6 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 8.4 g | |
| (緑) (冷)ホールコーン | 8 g | | みりん | 0.7 g | | (緑) しょうが | 0.7 g | |
| (黄) 三温糖 | 0.6 g | | 濃口しょうゆ | 3.4 g | | 酒 | 0.7 g | |
| 濃口しょうゆ | 2.3 g | | 煮干 | 0.6 g | | (赤) 赤みそ | 2.4 g | |
| 酢 | 2 g | | 水 | 18 g | | トマトケチャップ | 7 g | |
| (緑) おろしにんにく | 0.4 g | | (黄) スイートポテト | 1 個 | | 淡口しょうゆ | 0.8 g | |
| (黄) 米油 | 1.6 g | | (30g) | | | (黄) 三温糖 | 2.2 g | |
| (黄) 白すりごま | 1.2 g | | | | | (黄) 白いりごま | 2.5 g | |
| | | | | | | 水 | 4.5 g | |



むし歯や歯周病など、口の中に病気があると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。



| | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| よくかんで食べよう | おやつは時間や量を決めて食べよう | 甘い物はとり過ぎないようにしよう |
| カルシウムを多く含む食べ物をとろう | 食べた後は歯をみがこう | |

味は、だ液に溶けた味物質が舌にある「味うぶみ」という細胞を刺激して脳に伝わることで感じます。よくかむほどだ液と食べ物が混ざるので、味をしっかりと感じるができますよ。



| 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) |
|-----|--------------|------------|---------|-----|--------------|------------|---------|-----|--------------|------------|---------|
| | 693 | 27.7 | 18.3 | | 722 | 28 | 19.9 | | 819 | 43 | 24.2 |

| 11月7日(月) | | | 11月8日(火) | | | 11月9日(水) | | | 11月10日(木) | | | 11月11日(金) | | |
|---|--------|--|--|-------|--|------------------------------------|-------|--|---|--------|--|----------------------------------|--------|--|
| 味付けパン 牛乳 ペンネときのこのシチュー ブロッコリーのおかか和え | | | 麦ごはん 牛乳 白玉麩のすまし汁 こぎつね丼 りんご | | | ごはん 牛乳 さつま汁 さばの生姜煮 茶団子 | | | 発芽玄米ごはん 牛乳 たぬき汁 鯨の竜田揚げ 型抜きチーズ | | | ごはん 牛乳 秋野菜カレー フルーツナタデココ | | |
| 城陽市の寺田いもを使用! | | | | | | | | | | | | | | |
| 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | |
| (黄) 味付けパン | 1 個 | | (黄) 精白米 | 90 g | | (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) 精白米 | 93 g | | (黄) 精白米 | 100 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (黄) 麦 | 10 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (黄) 発芽玄米 | 7 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (黄) ペンネ | 7.5 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 鶏肉 | 24 g | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 鶏肉 | 36 g | |
| (黄) 米油 | 0.1 g | | (赤) 干しわかめ | 0.6 g | | (緑) 大根 | 30 g | | (赤) 油揚げ | 6 g | | (赤) 塩 | 0.06 g | |
| (赤) ショルダーベーコン | 6 g | | (黄) 白玉麩 | 1.2 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (赤) 豆腐 | 24 g | | (赤) こしょう | 0.01 g | |
| (赤) 鶏肉 | 19 g | | (緑) 玉ねぎ | 36 g | | (黄) さつまいも | 36 g | | (黄) 色紙切こんにやく | 18 g | | (赤) カレー粉 | 0.2 g | |
| 白ワイン | 0.6 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (緑) 青ねぎ | 3.6 g | | (緑) えのきたけ | 10 g | | (赤) ローレル | 0.04 g | |
| (緑) しめじ | 10 g | | (緑) えのきたけ | 10 g | | (赤) 中辛みそ | 8.4 g | | (緑) 玉ねぎ | 18 g | | (緑) セロリ | 6 g | |
| (緑) えのきたけ | 9 g | | (緑) 青ねぎ | 6 g | | (赤) こうじみそ | 1.6 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (緑) しょうが | 0.6 g | |
| (黄) じゃが芋 | 44 g | | 塩 | 0.1 g | | (赤) 削り節 | 3 g | | (緑) しょうが | 1 g | | (緑) おろしにんにく | 0.4 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 44 g | | 淡口しょうゆ | 6 g | | 水 | 114 g | | (緑) 青ねぎ | 6 g | | (緑) 人参 | 18 g | |
| (緑) 人参 | 13 g | | だし昆布 | 1 g | | (赤) さばの生姜煮(70g) | 1 個 | | 濃口しょうゆ | 2.8 g | | (黄) さつまいも | 24 g | |
| (緑) (缶)クリームコーン | 13 g | | 削り節 | 2.6 g | | (黄) 茶団子 | 1 本 | | 淡口しょうゆ | 3.6 g | | (緑) 玉ねぎ | 30 g | |
| (緑) パセリ | 0.6 g | | 水 | 144 g | | | | | (黄) でんぷん | 1.8 g | | (緑) しめじ | 12 g | |
| 冷凍ブイヨン(特) | 7.5 g | | (赤) 鶏肉 | 26 g | | | | | だし昆布 | 1.2 g | | (緑) エリンギ | 12 g | |
| 塩 | 0.6 g | | (赤) 油揚げ | 26 g | | | | | 削り節 | 2.4 g | | アレルゲンフリーカレーフレーク | 18.6 g | |
| こしょう | 0.04 g | | (緑) 玉ねぎ | 52 g | | | | | 水 | 114 g | | トマトケチャップ | 1.2 g | |
| (赤) シュレッドチーズ | 2.5 g | | (緑) 人参 | 13 g | | | | | (赤) (冷)鯨肉 | 63 g | | (緑) トマト水煮 | 2.4 g | |
| (黄) 米粉 | 3.1 g | | (緑) しょうが | 0.4 g | | | | | 酒 | 1.4 g | | ガラムマサラ | 0.02 g | |
| (赤) 牛乳 | 35 g | | (黄) 三温糖 | 1.1 g | | | | | 濃口しょうゆ | 2.4 g | | ウスターソース | 1.3 g | |
| (赤) 脱脂粉乳 | 2.3 g | | みりん | 1.3 g | | | | | (緑) しょうが | 1.4 g | | 水 | 102 g | |
| (黄) バター | 0.6 g | | 酒 | 1.1 g | | | | | (緑) おろしにんにく | 0.3 g | | (黄) ナタデココ | 25 g | |
| (黄) 生クリーム | 1.3 g | | 濃口しょうゆ | 3.3 g | | | | | 塩 | 0.1 g | | (緑) みかん缶 | 19 g | |
| 水 | 25 g | | 塩 | 0.4 g | | | | | こしょう | 0.01 g | | (緑) パイン缶 | 19 g | |
| (緑) ブロッコリー | 21 g | | 水 | 20 g | | | | | (黄) でんぷん | 12.5 g | | (緑) りんご缶 | 31 g | |
| (緑) キャベツ | 13 g | | (緑) りんご1/6 | 1 個 | | | | | (黄) 米油(揚げ油) | 7.5 g | | | | |
| (緑) 人参 | 13 g | | | | | | | | (赤) 型抜きチーズ | 1 個 | | | | |
| 濃口しょうゆ | 1.4 g | | | | | | | | (15g) | | | | | |
| 淡口しょうゆ | 1.3 g | | | | | | | | | | | | | |
| (黄) 三温糖 | 0.3 g | | | | | | | | | | | | | |
| (赤) 花かつお | 1.3 g | | | | | | | | | | | | | |

| 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和カロリ-) | たんぱく質(グラム) | 脂肪(グラム) |
|-----|--------------|------------|---------|-----|--------------|------------|---------|-----|--------------|------------|---------|-----|--------------|------------|---------|
| | 801 | 30.9 | 25.4 | | 688 | 29.4 | 19.4 | | 936 | 35.7 | 21.6 | | 765 | 37.2 | 24.1 |

