



令和5年

11月

枚方市 中学校給食 献立表

枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

11月分の予約について

★インターネット予約：10月1日(日)～10月20日(金)

★マークシート予約(学校へ提出)：10月2日(月)～10月13日(金)

※自動予約(在校時一括予約)を申込みされた方も、事前入金が必要です。
残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、10月20日(金)です。

予約注文は
こちらから! →

<p>1 ①親子丼</p> <p>②キャベツのごま和え ③みたらし団子 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 36.7g ○脂質 20.4%</p>	<p>2 ①和風スパゲティ</p> <p>②れんこんのソテー ③レンズ豆のジンジャースープ ■紫芋パン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 868kcal ○たんぱく質 31.2g ○脂質 22.6%</p>	<p>★ 星マークの日は アレルギー対応食があります。</p> <p>ランチボックスの色を変え、 食札を貼って提供します。</p> <p>※申込には、申請書と学校生活 管理指導表の提出が必要です。</p>		
<p>6 ①アジフライ(米粉)</p> <p>②小松菜のソテー ③豚じゃが ④若布スープ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 810kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 24.2%</p>	<p>7 ①ピビンパ</p> <p>②えびしゅうまい ③糸寒天のサラダ ④みかん ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 29.9%</p>	<p>8 ①焼き魚(ほっけ)</p> <p>②ひじきの炒め煮 ③厚揚げの炒め物 ④吉野煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 780kcal ○たんぱく質 38.8g ○脂質 26.5%</p>	<p>9 ①チキンカツ</p> <p>②きのこソテー ③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④コーンスープ ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■ジョア(ブルーベリー)</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 850kcal ○たんぱく質 28.5g ○脂質 27.7%</p>	<p>10 ①焼き魚(鮭)</p> <p>②金時豆 ③白菜のごま炒め ④みそおでん ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 43.2g ○脂質 21.7%</p>
<p>13 ①ホキのレモン漬け</p> <p>②ビーフン炒め ③キャベツの塩昆布炒め ④黄金汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 36.2g ○脂質 23.9%</p>	<p>14 ①千草焼き</p> <p>②じゃこ入りきんぴら ③小松菜の煮びたし ④すき焼き ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 36.3g ○脂質 26.9%</p>	<p>15 ①ぶり大根</p> <p>②豆苗とツナの炒め物 ③じゃが芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 781kcal ○たんぱく質 37.8g ○脂質 28.0%</p>	<p>16 ①ビーフカレー</p> <p>②ごぼうサラダ ③福神和え ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 836kcal ○たんぱく質 28.8g ○脂質 28.2%</p>	<p>17 ①はたはたのから揚げ</p> <p>②チンゲン菜と切干大根の炒め物 ③筑前煮 ④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 33.5g ○脂質 23.6%</p>
<p>20 ①豚キムチ</p> <p>②キャベツの炒め物 ③豆乳みそ汁 ■ご飯 ■飲むヨーグルト</p> <p>○エネルギー 812kcal ○たんぱく質 33.4g ○脂質 20.1%</p>	<p>21 ①白身魚の野菜あんかけ</p> <p>②クープイリチ ③さつま芋サラダ ④ミニゼリー(ぶどう・もも) ■ごぼうご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 885kcal ○たんぱく質 30.9g ○脂質 29.3%</p>	<p>22 ①ローストチキン</p> <p>②カラフルソテー ③エリンギのソテー ④ロヒ・ケイト ■うずまきパン ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 824kcal ○たんぱく質 49.2g ○脂質 30.8%</p>	<p>就学援助費の受給が 決定された皆様</p> <p>翌年3月までの事前入金は 不要です。</p> <p>予約注文は毎月必要ですの で、忘れずに行ってください。</p>	
<p>27 ①マーボー豆腐</p> <p>②春雨サラダ ③フルーツ杏仁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 833kcal ○たんぱく質 31.2g ○脂質 24.1%</p>	<p>28 ①揚げ鯖のみぞれ和え</p> <p>②五目豆 ③白菜の塩麹炒め ④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>アレルギー対応あり</p> <p>○エネルギー 840kcal ○たんぱく質 36.7g ○脂質 31.4%</p>	<p>29 ①焼きとり</p> <p>②ポイル野菜 ③チンゲン菜の炒め物 ④いも煮 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 36.9g ○脂質 25.9%</p>	<p>30 ①春菊のかき揚げ</p> <p>②小松菜の炒め物 ③がんとどきと大根の煮物 ④枚方生まれのほかほか粕汁 ■玄米入りご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 30.7%</p>	<p>和食の日</p> <p>11月24日は和食の日です。 それにちなみ、和食の基本の形と される「一汁三菜」の形の献立を 提供します。治部煮は石川県の郷 土料理で、本来は鴨肉を使用しま すが、かわりに鶏肉を使って給食 風にアレンジしています。</p>

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かにを使用していません。

<p>1 ①鶏丼</p> <p>②キャベツのごま和え ③みたらし団子 ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 33.0g ○脂質 17.2%</p>	<p>2 ①和風スパゲティ(ライスパスタ)</p> <p>②れんこんのソテー③レンズ豆のジンジャースープ ■ケチャップライス ■牛乳</p> <p>○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 26.8g ○脂質 20.9%</p>	<p>7 ①ピビンパ</p> <p>②おさかなナゲット ③糸寒天のサラダ ④みかん ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 846kcal ○たんぱく質 32.1g ○脂質 33.3%</p>	<p>★地産地消の献立が登場します!</p> <p>地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略語で、地域で作られた物を、その地域で使うことを言います。</p> <p>30日の献立では、枚方市や大阪府内で作られた野菜をたくさん使用しています!地域の農家の方々へ感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。</p> <p>〈使用食材〉 れんこん・春菊・大根・ がんとどき・白菜・青葱・ ほうれん草・玄米・ 小松菜</p>			
<p>9 ①チキンカツ</p> <p>②きのこソテー ③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④コーンスープ(豆乳) ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■ジョア(ブルーベリー)</p> <p>○エネルギー 829kcal ○たんぱく質 29.1g ○脂質 26.2%</p>	<p>14 ①かき揚げ</p> <p>②じゃこ入りきんぴら ③小松菜の煮びたし ④すき焼き ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 878kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 30.4%</p>	<p>16 ①ビーフカレー(米粉)</p> <p>②ごぼうサラダ ③福神和え ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 800kcal ○たんぱく質 29.0g ○脂質 25.3%</p>	<p>22 ①ローストチキン</p> <p>②カラフルソテー ③エリンギのソテー ④ロヒ・ケイト(豆乳) ⑤わかめふりかけ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 788kcal ○たんぱく質 45.2g ○脂質 24.7%</p>	<p>28 ①揚げ鯖のみぞれ和え</p> <p>②五目豆 ③白菜の塩麹炒め ④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳</p> <p>○エネルギー 816kcal ○たんぱく質 34.8g ○脂質 30.0%</p>		

令和5年11月 使用食材一覧・アレルギー情報

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。
 (しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。
 ◆揚げ油はなたね油を使用しています。
 ◆17日の「はたはた」には、魚卵が入っていることがあります。
 ◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
 加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、「食品の配合割合一覧表」を用意しています。(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表は
 こちらから! →



★おすすめ献立

11月2日の献立には、小学校給食での人気メニュー
 「和風スパゲティ」と「レンズ豆のジンジャースープ」が登場します。
 今回の「和風スパゲティ」には、ごぼうが入っています。ごぼうの独特な香りと和風スパゲティは相性がよく、より美味しくなります。



6日(月) ご飯・牛乳	7日(火) ご飯・牛乳	8日(水) ご飯・牛乳	9日(木) ご飯・ジョア(ブルーベリー)	10日(金) ご飯・牛乳
①アツフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②小松菜のソテー:小松菜、玉葱、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③豚じゃが:豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにやく、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④若布スープ:焼豚、玉葱、冷凍豆腐、緑豆春雨、わかめ、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう	①ピピンノ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②えびしゅうまい:えびしゅうまい、さとう、米粉、こいくち醤油 ③糸寒天のサラダ:糸寒天、人参、キャベツ、ツナフレーク、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、ひまわり油 ④みかん:みかん	①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②ひじきの炒め煮:ちくわ、ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③厚揚げの炒め物:一口厚揚げ、玉葱、人参、小松菜、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④吉野煮:肉だんご、白菜、たけのこ、ごぼう、人参、干椎茸、白葱、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩、濃粉、削り節	①チキンカツ:チキンカツ(米粉)、揚げ油 ②きのこソテー:人参、玉葱、しめじ、エリンギ、えのきたけ、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:焼豚、キャベツ、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コーンスープ:ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、牛乳、生クリーム、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③白菜のごま炒め:小松菜、白菜、ちくわ、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④みそおでん:豚肉、人参、大根、一口厚揚げ、一口ごぼう、天板こんにやく、さとう、こいくち醤油、みそ、削り節
▼アレルギー情報▼ ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま ②えび、小麦、豚肉	▼アレルギー情報▼ ②さば ③大豆 ④さば、鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①さけ ③ごま ④さば、豚肉、大豆
13日(月) ご飯・牛乳	14日(火) ご飯・牛乳	15日(水) ご飯・牛乳	16日(木) ご飯・牛乳	17日(金) ご飯・牛乳
①ホキのレモン漬け:ホキ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、さとう、こいくち醤油、レモン果汁 ②ピーマン炒め:焼豚、ピーマン、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ごま油 ③キャベツの塩昆布炒め:豚肉、キャベツ、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④黄金汁:ちくわ、里芋、人参、ごぼう、大根、干椎茸、打豆、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節	①千草焼き:卵、人参、玉葱、じゃがいも、青葱、糸まぼこ、豆乳、さとう、うすくち醤油、塩 ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、れんこん、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③小松菜の煮びたし:さつまあげ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、糸こんにやく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油	①ぶり大根:ぶり、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、料理酒、みりん、濃粉、大根、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節 ②豆苗とツナの炒め物:ツナフレーク、豆苗、チンゲンサイ、たけのこ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③じゃが芋のみそ汁:うす揚げ、じゃがいも、玉葱、青葱、わかめ、みそ、削り節	①ピーカカレー:牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、とりからスープ、チャツネ ②ごぼうサラダ:ポンスラム、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、すりごま、ひまわり油、ごまドレッシング ③福神和え:福神漬、キャベツ、塩	①はたはたのから揚げ:はたはた、揚げ油、米粉、さとう、うすくち醤油 ②チンゲン菜と切干大根の炒め物:焼豚、切干大根、人参、チンゲンサイ、塩、こしょう、料理酒、さとう、みりん、こいくち醤油、ひまわり油 ③筑前煮:鶏肉もも、人参、里芋、干椎茸、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ④団子のすまし汁:かまぼこ、白玉団子、人参、玉葱、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、削り節、出し昆布
▼アレルギー情報▼ ②鶏肉、豚肉、ごま ③豚肉 ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①卵、大豆 ③さば ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ③さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆、ごま	▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば、鶏肉 ④さば
20日(月) ご飯・飲むヨーグルト	21日(火) ごぼうご飯・牛乳	22日(水) うずまきパン・牛乳	24日(金) ご飯・牛乳	
①豚キムチ:豚肉、かたろース、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②キャベツの炒め物:ベーコン、人参、小松菜、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節	①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②クレープイリチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③さつま芋サラダ:玉葱、人参、さつまいも、オリーブ油、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ ④ミニゼリー(ぶどうもも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー ■ごぼうご飯:米、ごぼうご飯の具	①ロースチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、こいくち醤油、みりん、さとう ②カラフルソテー:カットウインナー、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ③エリンギのソテー:ベーコン、人参、エリンギ、緑豆もやし、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ④ロヒケイト(鮭):玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム、白菜、デルム、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油	①赤魚の甘き揚げ:赤魚、濃粉、揚げ油、さとう、みりん、こいくち醤油、濃粉 ②チンゲン菜のごま炒め:焼豚、チンゲンサイ、玉葱、人参、ごま、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ツナとじゃが芋の旨煮:ツナフレーク、人参、じゃがいも、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④治部煮:鶏肉もも、冷凍豆腐、大根、人参、干椎茸、小松菜、うすくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、削り節	
▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③大豆 ④もも ■ごぼうご飯:大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②豚肉、大豆 ③豚肉 ④乳、さけ、鶏肉 ■うずまきパン:小麦、乳	▼アレルギー情報▼ ②豚肉、ごま ④さば、鶏肉、大豆	
27日(月) ご飯・牛乳	28日(火) ご飯・牛乳	29日(水) ご飯・牛乳	30日(木) 玄米入りご飯・牛乳	
①マーボー豆腐:豚ミンチ肉、冷凍豆腐、土生姜、にんにく、人参、玉葱、青葱、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みそ、豆板醤、とりからスープ、ひまわり油、濃粉 ②春雨サラダ:焼豚、緑豆春雨、人参、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、米粉、ごま油 ③フルーツ杏に:豆乳あんこ、みかん缶、パイナップル缶	①揚げ鶏のみぞれ和え:さば、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、大根、さとう、みりん、うすくち醤油、濃粉、削り節 ②五目豆:大豆、人参、たけのこ、角切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん ③白菜の塩麹炒め:ロースラム、白菜、エリンギ、小松菜、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④かきたま汁:糸まぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、濃粉、削り節	①焼きとり:鶏肉もも、鶏団子、白葱、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉、ひまわり油 ②ポイノ野菜:緑豆もやし、人参、塩 ③チンゲン菜の炒め物:ベーコン、チンゲンサイ、キャベツ、人参、さとう、こいくち醤油 ④も煮:牛肉、うす揚げ、人参、里芋、玉葱、板こんにやく、しめじ、青葱、料理酒、塩、さとう、みりん、こいくち醤油、削り節	①春菊のかき揚げ:れんこん、玉葱、春菊、じゃがいも、大豆、米粉、濃粉、揚げ油 ②小松菜の炒め物:ツナフレーク、人参、小松菜、えのきたけ、すりごま、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③かみもどきと大根の煮物:かみもどき、大根、人参、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ④枚方生まれのあじこ汁:豚肉、かまぼこ、人参、白菜、ほうれんそう、青葱、みそ、酒かす、削り節 ■玄米入りご飯:米、玄米	
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ②豚肉、ごま ③大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②大豆 ③豚肉 ④卵、さば	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④さば、牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②ごま ③さば、大豆 ④さば、豚肉、大豆	



諸事情により、
 使用食材の数量を
 変更する場合があります。

<アレルギー対応献立>

1日(水) ご飯・牛乳	2日(木) ケチャップライス・牛乳	7日(火) ご飯・牛乳
①鶏井:鶏肉もも、高野豆腐、玉葱、人参、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、さとう、みりん、料理酒、濃粉、削り節 ②キャベツのごま和え:糸まぼこ、キャベツ、小松菜、人参、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③みたらし団子:白玉団子、さとう、こいくち醤油、みりん、濃粉	①和風スパゲティ(ライスバスタ):ベーコン、にんにく、ごぼう、人参、玉葱、ライスバスタ、青葱、とりからスープ、こいくち醤油、塩、こしょう、オリーブ油 ②れんこんのソテー:焼豚、チンゲンサイ、れんこん、人参、ホールコーン、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③レンズ豆のジンジャースープ:ロースラム、玉葱、人参、じゃがいも、白菜、レンズ豆、土生姜、豚骨スープ、うすくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ■ケチャップライス:米、カットウインナー、玉葱、人参、トマトケチャップ、さとう、とりからスープ、塩、こしょう、オリーブ油	①ピピンノ:牛肉、人参、小大豆もやし、チンゲンサイ、切干大根、青葱、にんにく、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、料理酒、ひまわり油、ごま油 ②おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ③糸寒天のサラダ:糸寒天、人参、キャベツ、ツナフレーク、こいくち醤油、さとう、塩、こしょう、ひまわり油 ④みかん:みかん
▼アレルギー情報▼ ①さば、鶏肉、大豆 ②さば、ごま	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ②豚肉 ③鶏肉、豚肉 ■ケチャップライス:鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①牛肉、大豆、ごま
9日(木) ご飯・ジョア(ブルーベリー)	14日(火) ご飯・牛乳	16日(木) ご飯・牛乳
①チキンカツ:チキンカツ(米粉)、揚げ油 ②きのこソテー:人参、玉葱、しめじ、エリンギ、えのきたけ、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:焼豚、キャベツ、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④コーンスープ(豆乳):ベーコン、玉葱、クリームコーン、ホールコーン、豆乳、パセリ、塩、こしょう、とりからスープ ⑤野菜ふりかけ:野菜と雑穀のふりかけ	①かき揚げ:糸まぼこ、人参、玉葱、じゃがいも、青葱、米粉、濃粉、塩、揚げ油 ②じゃこ入りきんぴら:ちりめんじゃこ、れんこん、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③小松菜の煮びたし:さつまあげ、小松菜、緑豆もやし、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、糸こんにやく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油	①ピーカカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、じゃがいも、カレー粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、米粉、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、ひまわり油 ②ごぼうサラダ:ポンスラム、ごぼう、人参、ホールコーン、むき枝豆、すりごま、ひまわり油、ごまドレッシング ③福神和え:福神漬、キャベツ、塩
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③さば ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①りんご、牛肉、鶏肉 ②豚肉、大豆、ごま

旬の野菜を食べよう!

11月の献立には、栄養が豊富な旬の食材をたくさん取り入れました。

★れんこん(2日・14日・30日)

食物繊維やビタミンCが豊富な野菜です。穴の中が白いと新鮮です。

★白菜(2日・8日・10日・14日・22日・28日・30日)

様々なビタミンが含まれているため、風邪予防に良いとされています。

★大根(10日・13日・24日・30日)

食物繊維が豊富なことから、便秘改善効果が期待されています。

