

### 11月の新献立

1日(火) 鶏としめじの洋風炒め  
10日(木) 国産いちごとみかんの2色ゼリー  
21日(月) 鮭キャベツカツ

今月も新献立が登場します。お楽しみに!

1日(火)	エネルギー 814 kcal たんぱく質32.3g 塩分2.7g	2日(水)	エネルギー 791 kcal たんぱく質27.0g 塩分1.7g
★黒糖パン ★黒糖パン	1コ	白ごはん 精白米	105
白身魚フライソースかけ	1コ	炒めビーフン	105
★白身魚フライ(小麦) ★米ぬか油 ★トンカツソース	1コ 5 6	シーチキンのそぼろ煮	30
鶏としめじの洋風炒め	1コ	すだちゼリー	1コ
皮なし鶏肉 たまねぎ しめじ にんにく パセリ オリーブ油 しお こしょう	35 33 15 0.7 0.2 2 0.2 0.01	おひたし	23
キャベツとコーンのサラダ	1コ	ほうれんそう はくさい さとう みりん うすくちしょうゆ	50 50 0.5 1 2
ミルメーク	1袋	おひたし	23
ミルメーク (コーヒー)	1袋	ほうれんそう はくさい さとう みりん うすくちしょうゆ	50 50 0.5 1 2

3日(火)	エネルギー 901 kcal たんぱく質28.5g 塩分2.3g	4日(金)	エネルギー 767 kcal たんぱく質27.4g 塩分2.0g
白ごはん 精白米	105	白ごはん 精白米	105
ドライカレー	105	いそ煮	105
さつまいもごはん	85	皮なし鶏肉 平天 芽ひしき じゃがいも 板こんにゃく にんじん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水	44 7 0.3 1.5 20 16 2.2 3
国産いちごとみかんの2色ゼリー	1コ	小松菜の和え物	44
国産いちごとみかんの2色ゼリー	1コ	こまつな にんじん さとう こいくちしょうゆ 水	20 10 2 1

### 8日(火) 諸福中学校3年生考案スペシャル献立

#### 献立のポイント・メッセージ

この献立を考えた理由は「学校の給食でもおしゃやれなご飯を食べたい」と思ったからです。デザートにヨーグルトをつけた理由もきちんとあります。その理由は、このメニューがいつけん重たいかなと思ったので、食後にヨーグルトを食べてあっさりしたらいのではないかなと思ったからです。みなさんには特に「ジャーマンポテト」を味わって食べてほしいと思います。すごくおいしいのでぜひ食べてください。

※応募献立には「ミネストローネ」がついていましたが、新型コロナウイルス感染症対策により汁缶食を実施しないことになったため、「ミネストローネ」を抜いた献立で実施させていただきました。

7日(月)	エネルギー 742 kcal たんぱく質31.1g 塩分1.9g	8日(火)	エネルギー 836 kcal たんぱく質28.8g 塩分2.2g
白ごはん 精白米	105	★クロワッサン ★クロワッサン	1コ
焼き肉炒め	105	デミグラスハンバーグ	1コ
牛肉 にんじん たまねぎ ピーマン 干しいたけ にんにく 米ぬか油 さとう	45 16 50 7 1 0.8 0.5 0.8	ジャーマンポテト	105
さとう こいくちしょうゆ コチジャン かたくり粉	0.8 3.5 2 0.8	豆蔵のチャンプル	105
豚肉と大根の煮物	20	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	2
豚肉 だいこん さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし 水	20 60 2.3 0.5 3.6 0.2 30	豆腐のチャンプル	105
★牛乳	1本	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	2

14日(月)	エネルギー 767 kcal たんぱく質25.7g 塩分2.2g	15日(火)	エネルギー 851 kcal たんぱく質32.7g 塩分3.0g
白ごはん 精白米	105	★コッパパン ★コッパパン	1コ
マーボー春雨	105	スパゲティボリタン	105
豚ひき肉 マロニー たまねぎ にんじん たけのこ水煮 青ねぎ 干しいたけ 土しよが 米ぬか油 しお さとう こいくちしょうゆ みそ 八丁風みそ トウバンジャン かたくり粉 ポークフィヨン(缶) 水	25 10 33 16 10 0.5 0.8 0.5 0.1 1.2 2 2.5 2.5 0.1 0.7 2 8	ちくわの天ぷら	0.5
★牛乳	1本	スライスチーズ	1コ
白ごはん 精白米	105	肉じゃが	105
マナー春雨	105	牛肉 さけ じゃがいも たまねぎ にんじん 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水	30 0.3 55 15 15 22 0.5 5 0.5 15
★牛乳	1本	ツナ大豆ふりかけ	105
白ごはん 精白米	105	皮なし鶏肉(もも) 土しよが こいくちしょうゆ とうがらし(粉) かたくり粉 水	15 10 0.2 0.5 1.8
★牛乳	1本	ごぼうサラダ	105
白ごはん 精白米	105	ごぼう まぐろオイル漬 さき にんじん かたくり粉 米ぬか油 白ね さとう こいくちしょうゆ とうがらし(粉) かたくり粉 水	30 0.6 0.5 6 6 7.5 2.4 2.4 0.01 0.6 10
★牛乳	1本	スタミナ炒め	105
白ごはん 精白米	105	豚肉 土しよが にんにく 米ぬか油 はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜キムチ す さとう こいくちしょうゆ ★白ごま ★ごま油	15 20 6 0.5 22 11 30 20 1.4 5 3.5 1.2 1
★牛乳	1本	高野豆腐の含め煮	105
白ごはん 精白米	105	高野豆腐 しお さとう 米ぬか油 はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜キムチ す さとう こいくちしょうゆ ★白ごま ★ごま油	10 0.2 3.5 0.2 1 2.3 0.5 50 20 1.4 5 30 6 0.3 0.5
★牛乳	1本	のり	105
白ごはん 精白米	105	のり	105
★牛乳	1本	のり	105

21日(月)	エネルギー 840 kcal たんぱく質26.1g 塩分2.9g	22日(火)	エネルギー 846 kcal たんぱく質34.4g 塩分2.6g
わかめごはん 精白米 炊き込みわかめ	105 2.85	★コッパパン ★コッパパン	1コ
鮭キャベツカツ	105	チリコンカーン	105
★国産鮭(ワカ)小麦 米ぬか油	1コ 5.5	いんげん豆(ゆで) 合挽肉 ベーコン ★シェラマカロニ(小麦) たまねぎ にんじん エリンギ にんにく 米ぬか油 しお こしょう 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリパウダー とりからスープ 水	10 20 5 8 44 16 6 0.5 0.5 0.3 1 7 10 1 0.05 60
★牛乳	1本	鶏肉の香草焼き	105
白ごはん 精白米	105	皮なし鶏肉(もも) にんにく コリアンダー ★シェラマカロニ(小麦) たまねぎ にんじん エリンギ にんにく 米ぬか油 しお こしょう ホールコーン 赤ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース チリパウダー とりからスープ 水	20 0.3 0.06 2 0.6 0.01 0.2 0.5 0.5 0.3 30 1 7 10 1 0.05 60
★牛乳	1本	肉じゃが	105
白ごはん 精白米	105	牛肉 さけ じゃがいも たまねぎ にんじん 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 水	30 0.3 55 15 15 22 0.5 5 0.5 15
★牛乳	1本	かつお和え	105
白ごはん 精白米	105	はくさい ほうれんそう にんじん 粉かつお さとう うすくちしょうゆ	55 16 6 0.3 1 2
★牛乳	1本	ごぼうサラダ	105
白ごはん 精白米	105	ごぼう まぐろオイル漬 さき にんじん かたくり粉 米ぬか油 白ね さとう こいくちしょうゆ とうがらし(粉) かたくり粉 水	30 0.6 0.5 6 6 7.5 2.4 2.4 0.01 0.6 10
★牛乳	1本	スタミナ炒め	105
白ごはん 精白米	105	豚肉 土しよが にんにく 米ぬか油 はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜キムチ す さとう こいくちしょうゆ ★白ごま ★ごま油	15 20 6 0.5 22 11 30 20 1.4 5 3.5 1.2 1
★牛乳	1本	高野豆腐の含め煮	105
白ごはん 精白米	105	高野豆腐 しお さとう 米ぬか油 はくさい にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 白菜キムチ す さとう こいくちしょうゆ ★白ごま ★ごま油	10 0.2 3.5 0.2 1 2.3 0.5 50 20 1.4 5 30 6 0.3 0.5
★牛乳	1本	のり	105
白ごはん 精白米	105	のり	105
★牛乳	1本	のり	105

### 今月の創立記念日お祝いデザート

4日(金) 諸福中学校  
22日(火) 大東中学校  
~諸福中学校は創立記念日は5日(土)です~

11月は諸福・大東中学校の創立記念日があります。今年度のお祝いデザートは、卵・乳・小麦のアレルゲンを含まない「お米de国産みかんタルト」がつかます。お楽しみに♪

24日(木)	エネルギー 791 kcal たんぱく質35.4g 塩分2.1g	25日(金)	エネルギー 832 kcal たんぱく質32.3g 塩分2.1g
白ごはん 精白米	105	白ごはん 精白米	105
豚肉のしょうが炒め	105	ほうれん草のしらす和え	105
豚肉 たまねぎ 米ぬか油 土しよが こいくちしょうゆ さけ	72 72 0.5 2.4 4.2 1	ほうれん草 しらす干し うすくちしょうゆ みりん さけ	40 2 1.2 0.5 1
★牛乳	1本	鶏肉のチリソース煮	105
白ごはん 精白米	105	皮なし鶏肉 たまねぎ しめじ にんじん 青ねぎ 土しよが にんにく おおさかしろな 米ぬか油 しお こしょう さとう	70 50 12 13 4 0.4 0.5 0.1 0.2 1.2 0.8 1.8
★牛乳	1本	春巻	105
白ごはん 精白米	105	★はるまき(小麦) 米ぬか油 しめじ にんじん 青ねぎ 土しよが にんにく おおさかしろな 米ぬか油 しお こしょう さとう	1コ 3.5 12 13 4 0.4 0.5 0.1 0.2 1.2 0.8 1.8
★牛乳	1本	のり	105
白ごはん 精白米	105	のり	105
★牛乳	1本	のり	105

### 和食の日

#### 和食文化の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日は『いい日本食』として『和食の日』に制定されています。この制定に関わった一般社団法人和食文化国民会議の取り組みに大東市の学校給食は賛同し、11月11日(金)の献立を『和食の日献立』として実施します。

献立は、さつまいもごはん、鯖の大根おろしかけ、茎わかめ入りきんぴら、野菜炒め、わらびもち、牛乳です。味わって食べて下さいね。

28日(月)	エネルギー 742 kcal たんぱく質30.3g 塩分2.0g	29日(火)	エネルギー 842 kcal たんぱく質33.9g 塩分3.3g
牛丼 白ごはん 精白米	105	★食パン ★食パン	1コ
牛肉 かまぼこ たまねぎ 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ 水	50 15 55 0.5 2.5 4	ペーじャが	105
★牛乳	1本	ペーコン じゃがいも たまねぎ にんじん 三豆 しお こしょう うすくちしょうゆ ホークフィヨン(缶) 水	25 65 55 22 5 0.3 0.2 0.5 4 30
白ごはん 精白米	105	キャベツソテー	105
焼肉 たまねぎ 米ぬか油 さとう こいくちしょうゆ 水	50 55 0.5 2.5 4	5 0.3 0.02 0.5 4	
★牛乳	1本	スライスチーズ	105
白ごはん 精白米	105	合挽肉 たまねぎ ピーマン しお こしょう ★小麦粉 さとう トマトケチャップ ウスターソース 洋からし 水	30 17 8 0.1 0.01 1.3 1.3 6 1 0.2 4
★牛乳	1本	ミートサンド	105
白ごはん 精白米	105	合挽肉 たまねぎ ピーマン しお こしょう ★小麦粉 さとう トマトケチャップ ウスターソース 洋からし 水	30 17 8 0.1 0.01 1.3 1.3 6 1 0.2 4
★牛乳	1本	ミートサンド	105

30日(水)	エネルギー 755 kcal たんぱく質25.3g 塩分1.7g	31日(木)	エネルギー 791 kcal たんぱく質35.4g 塩分2.1g
白ごはん 精白米	105	白ごはん 精白米	105
豚かつソース	105	豚肉のしょうが炒め	105
豚肉 たまねぎ 米ぬか油 土しよが こいくちしょうゆ さけ	28 44 0.1 0.5 1 1.5	ほうれん草のしらす和え	105
★牛乳	1本	鶏肉のチリソース煮	105
白ごはん 精白米	105	皮なし鶏肉 たまねぎ しめじ にんじん 青ねぎ 土しよが にんにく おおさかしろな 米ぬか油 しお こしょう さとう	70 50 12 13 4 0.4 0.5 0.1 0.2 1.2 0.8 1.8
★牛乳	1本	春巻	105
白ごはん 精白米	105	★はるまき(小麦) 米ぬか油 しめじ にんじん 青ねぎ 土しよが にんにく おおさかしろな 米ぬか油 しお こしょう さとう	1コ 3.5 12 13 4 0.4 0.5 0.1 0.2 1.2 0.8 1.8
★牛乳	1本	のり	105
白ごはん 精白米	105	のり	105
★牛乳	1本	のり	105

### 和食文化の特徴

- 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- 健康的な食生活を支える栄養バランス
- 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- 正月などの年中行事との密接な関わり

11月24日は『いい日本食』として『和食の日』に制定されています。この制定に関わった一般社団法人和食文化国民会議の取り組みに大東市の学校給食は賛同し、11月11日(金)の献立を『和食の日献立』として実施します。

献立は、さつまいもごはん、鯖の大根おろしかけ、茎わかめ入りきんぴら、野菜炒め、わらびもち、牛乳です。味わって食べて下さいね。

11月24日は和食の日	受け継いでいこう和食文化
-------------	--------------

中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量											
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	801	15	27	360	3.4	294	0.68	0.58	35	5.5	2.3
学校給食摂取基準(中学生)	830	13~20%以下	25~30%以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

### 給食献立表の見方

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- 食品名に★印があるのは大東市の6大アレルゲン(卵・乳・乳製品、小麦、えび、ナッツ、ごま・ごま油)です。※ただし、中学校ではえびとナッツの使用はありません。

【加工食品のアレルゲンの記載について】  
加工食品の食品名の後に( )で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※乳は脱脂粉乳です。

★学校給食の食材は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金して下さい。  
★気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

今年度は、食材費の一部として国の「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しているよ。