

学校給食だより 平成25年11月分(実施回数20回)

発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギー たんぱく質 しぼり
1 金	ごはん シタススープ ビーフストロガノフ ふくじんづけ ぎゅうにゅう	焼き豚・シタス・もやし・人参 醤油・こしょう・鶏がらスープ 牛肉・玉ねぎ・パセリ・マッシュルーム 小麦粉・バター・生クリーム 牛乳・菜種油・塩・こしょう トマトソース・ウスターソース 福神漬	598	18 月	ごはん のっぺいじる おこのみあげ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	豆腐・こんにゃく・大根・人参 青ねぎ・(冷)里芋・削り節・昆布 醤油・みりん 魚すりみ・いか・えび・ひじき 玉ねぎ・青ねぎ・でん粉・菜種油 塩・酒 キャベツ・トマトソース	556
			23			21	
			20			13	
5 火	パン ミートボールの カレースープ じゃがいもの チーズやき ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	ミートボール・ベーコン キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ トマト水煮・ウスターソース・カレー粉 カレールウ・鶏がらスープ じゃが芋・ベーコン・チーズ 菜種油 ブルーベリージャム(1コ)	680	19 火	うずまきパン とうにゅうシチュー ぶたにくの アツパソース フチトマト ぎゅうにゅう	鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・豆乳・白みそ・マカリス 塩・胡椒・ウスターソース・鶏がらスープ 豚肉・生姜・玉ねぎ・にんにく りんご・菜種油・醤油・砂糖 りんごジュース・塩・こしょう フチトマト(2コ)	708
			29			30	
			28			26	
6 水	ごはん ふきよせに たちうおのしおやき もやしのからしあえ ぎゅうにゅう	鶏肉・こんにゃく・厚揚げ 大根・ごぼう・人参・れんこん さやいんげん・砂糖・醤油 みりん・削り節・酒 太刀魚(1コ)・塩・菜種油 ちくわ・もやし・醤油・砂糖 みりん・ねりからし・菜種油	704	20 水	ごはん いなかみそしる あきじゃけのしおやき ごもくまめ ぎゅうにゅう	鶏肉・(冷)白玉餅・焼き豆腐 大根・人参・青ねぎ・しめじ 赤みそ・白みそ・削り節・昆布 鮭切身(1コ)・塩・菜種油 大豆・こんにゃく・さやいんげん ごぼう・人参・れんこん・醤油 砂糖・みりん・削り節	633
			29			34	
			25			15	
7 木	げんりょうパン みそラーメン とりにくのからあげ かき ぎゅうにゅう	(冷)中華めん・豚肉・生姜 玉ねぎ・もやし・人参・にら トウモロコシ・醤油・赤味噌 鶏がらスープ・豚骨スープ・削り節 鶏肉(1コ)・生姜・にんにく 青ねぎ・醤油・酒・澱粉・油 柿(1コ)	637	21 木	こくとうパン ほうれんそうと コーンのスープ ささみフライの オーロラソースかけ フロッコリー ぎゅうにゅう	黒砂糖 ベーコン・ほうれん草・コーン 玉ねぎ・人参・醤油・鶏がらスープ 鶏ささみ(1コ)・小麦粉・パン粉 塩・胡椒・菜種油 オーロラソースドレッシング フロッコリー	601
			29			30	
			26			20	
8 金	ごはん にやっこ きんぴらごぼう あじつけのり ぎゅうにゅう	焼き豆腐・鶏卵・人参・三つ葉 干しいたけ・削り節・醤油 砂糖・清酒 牛肉・ごぼう・さやいんげん 人参・れんこん・白ごま・菜種油 醤油・砂糖・酒・一味唐辛子 味つけのり(1コ)	628	22 金	カレーライス イタリアンサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参 りんご・ピーマン・ウスターソース・カレー粉 マカリス・カレー粉・醤油 トシラソース えび・たこ・キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・黄ピーマン・スッキーニ イタリアンドレッシング ヨーグルト(1コ)	737
			27			26	
			19			22	
11 月	ごはん ぶたじる さんまのしおやき だいこんおろし みかん ぎゅうにゅう	豚肉・油揚げ・こんにゃく 人参・白菜・青ねぎ ごぼう・赤みそ・白みそ 削り節・昆布 さんま(1コ)・塩・菜種油 大根・すだち(果汁)・醤油 みかん(1コ)	758	25 月	ごはん すましじる とうふハンバーグ くきわかめのきんぴら ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・人参・青ねぎ ほうれん草・えのきたけ・醤油 塩・みりん・昆布・削り節 豆腐ハンバーグ(1コ)・でん粉・油 醤油・みりん・削り節 牛肉・きわかめ・こんにゃく 人参・さやいんげん・筍・ごぼう 油・醤油・砂糖・みりん・酒	609
			31			26	
			29			17	
12 火	げんりょうパン わふうスパゲティ れんこんチップス キャンディチーズ ぎゅうにゅう	牛肉・スパゲティ・玉ねぎ 人参・小松菜・しめじ・バター 菜種油・醤油・塩・こしょう 焼きのり れんこん・塩・菜種油 キャンディチーズ(1コ)	636	26 火	パン クリームスープ ポパイサラダ いちごジャム ぎゅうにゅう	帆立貝柱・じゃが芋・玉ねぎ 人参・パセリ・マッシュルーム・小麦粉 バター・生クリーム・粉チーズ・牛乳 菜種油・鶏がらスープ プレスハム・ほうれん草・コーン ごまドレッシング いちごジャム(1コ)	665
			26			24	
			24			28	
13 水	ごはん こおりとうふのふくめに にくだんごのおろしに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・鶏卵 里芋・さやいんげん・人参 干しいたけ・削り節・醤油 砂糖・みりん ミートボール・大根・青ねぎ 砂糖・醤油・酒・削り節 ひじきの佃煮	681	27 水	ごはん かきたまじる あきさほのみみじあげ だいこんおろし ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・にら 人参・澱粉・醤油・みりん 昆布・削り節 さば切身(1コ)・金時人参 澱粉・小麦粉・塩・菜種油 大根・醤油	651
			31			29	
			19			22	
14 木	ハンバーガー ポテトのポタージュ キャベツのソテー ぎゅうにゅう	ハンバーグ(1コ)・菜種油 砂糖・トマトソース・ウスターソース ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ 人参・パセリ・粉チーズ 生クリーム・牛乳・クルトン 油・ポタージュの素・鶏がらスープ キャベツ・塩・こしょう・油	658	28 木	パン ポトフ マカロニサラダ アセロラゼリー ぎゅうにゅう	ミートボール・じゃが芋・かぶ キャベツ・セロリ・玉ねぎ・人参 醤油・ウスターソース・鶏がらスープ プレスハム・マカロニ・キャベツ きゅうり・人参・コーン マヨネーズ アセロラゼリー(1コ)	605
			26			22	
			25			21	
15 金	ごはん わかめスープ フルコギ りんご ぎゅうにゅう	(干)わかめ・焼き豚・玉ねぎ 人参・青ねぎ・醤油 鶏がらスープ 牛肉・小松菜・玉ねぎ・人参 にんにく・青ねぎ・醤油・砂糖 酒・胡椒・ごま油・マカリス りんご(1コ)	604	29 金	ごはん ちゃんこなべ ほうれんそうのおひたし じゃこのいりに ぎゅうにゅう	鶏肉・豆腐・こんにゃく 野菜ボール・大根・人参・白ネギ 白菜・里芋・干しいたけ・醤油 砂糖・酒・昆布・削り節 ほうれん草・花かつお 醤油・砂糖 ちりめんじゃこ・白ごま・醤油 砂糖・サラダ油・みりん・酒	612
			24			25	
			16			15	



11月は急に寒くなり、空気も乾燥しています。
カゼに負けない丈夫な体を作りましょう。

- ① 朝・昼・夕の3食しっかり食べましょう。
- ② 帰宅したら、手洗い・うがいをしましょう。
- ③ よく寝て、疲れをしっかりと取りましょう。
- ④ ビタミンAやCを取って、
体を病原菌から守りましょう。

