



11月より月に1～2回程度、
火曜日と金曜日の主食がパン
からごはんにかわります。
今月は、17日です。



食物アレルギーをお持ちの方へ

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として
使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず
混入してしまう場合(コンタミネーション)があります。

給食の前には、せっけんで
きれいに手を洗いましょう。



ようちえん このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

月	火	水	木	金
16 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ さわにわん ぶたにく 20 ♥ だけのこ 15 ◆ にんじん 15 ◆ しいたけ 5 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 4.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆	17 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ とうふのちゅうかスープ とうふ 100 ♥ とりにく 20 ♥ さとう 20 ♥ こまつな 20 ◆ はくさい 20 ◆ にんじん 10 ◆ にはら 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 6 うすくちしょうゆ 2.7 こいくちしょうゆ 1.3 しお 0.2 こしょう 0.02 みりん 0.8 さけ 0.8 でんぶん 1.1 ◆ こめあぶら ◆	18 ごはん こめ 75 ◆ ぶたじる ぶたにく 15 ♥ たまねぎ 15 ◆ しろこま 0.4 ◆ にんじん 10 ◆ ごぼう 5 ◆ しろねぎ 5 ◆ さけ 1.1 こんにやく 10 す 0.8 あかみそ 9 ♥ しろみそ 2 ♥ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆	19 ようちえん ふゆやさいのカレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 35 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ かぶ 10 ◆ れんこん 10 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりがら 7 どんこつ 3 りんごピューレ 5 ◆ ブルンピューレ 1 ◆ こめカレー 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 あかワイン 1 トマトケチャップ 1.5 パジルこ 0.03 こめあぶら ◆	20 ようちえん かぼちゃパン ◆ とりのからあげ とりにく 50 ♥ しょうが 0.1 こいくちしょうゆ 2.6 さけ 0.8 ガーリックこ 0.03 でんぶん 12 ◆ こめあぶら ◆
23 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ えびいもに とりにく 25 ♥ さといも 20 ◆ えびいも 20 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 5 ◆ こんにやく 20 ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 6.5 さとう 1.6 ◆ みりん 1.6 さけ 1.6 こめあぶら ◆	24 ようちえん ベーパン ◆ イタリアンスパゲティ スパゲティ 40 ◆ ベーコン 15 ♥ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ ぶなしめじ 10 ◆ ピーマン 8 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトケチャップ 16 トマトピューレ 7 ◆ ウスターソース 3.2 こいくちしょうゆ 0.4 あかワイン 0.8 しお 0.3 こしょう 0.03 ナツメグ 0.01 オリーブあぶら ◆	25 トックスープ ぶたにく 15 ♥ トク 20 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ だけのこ 10 ◆ にはら 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 さけ 0.4 みりん 0.5 こめあぶら ◆	26 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ フォー ビーフン 7 ◆ みすな 15 ◆ にんじん 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ だけのこ 10 ◆ もやし 10 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりがら 12 うすくちしょうゆ 4 ナンブラー 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 さけ 0.4	27 ようちえん こめことうりょうパン ◆ ジュリエヌ ショルダーベーコン 15 ♥ じゃがいも 15 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ ブイオン 12 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.4 こしょう 0.02 しろワイン 0.8 こめあぶら ◆
30 ようちえん ごはん こめ 75 ◆ あつあげとやさいのみぞれ あつあげ 35 ♥ ぶたにく 25 ♥ ひらてん 10 ♥ たまねぎ 30 ◆ だいこん 40 ◆ にんじん 10 ◆ さやいんげん 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ こんにやく 20 しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 こいくちしょうゆ 4.5 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 さけ 0.8 こめあぶら ◆	31 ようちえん ふゆやさいのハンバーガー ぶたにく 20 ♥ じゃがいも 30 ◆ かぶ 15 ◆ はくさい 15 ◆ フロッコリー 15 ◆ カリフラワー 15 ◆ たまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ にんにく 0.02 ◆ とりがら 7 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.3 ◆ しお 0.3 こしょう 0.02 みりん 0.5 しろワイン 0.8 こめあぶら ◆	富田林市産の野菜を使用する予定です ・みすな 12日 ・水菜 12日 ・人参 13日・20日・23日 ・フロッコリー 17日 ・白菜 17日・30日 ・白葱 18日 ・ほうれん草 19日 ・海老手 23日 ・大根 24日・30日 ・キャベツ 31日	全国学校給食週間 学校給食週間(23日～27日)のテーマは「世界の料理」です。23日は日本、24日はイタリア、25日は韓国、26日はベトナム、27日はフランスです。 給食を通して、その国の場所、国旗、文化など色々なことを学びましょう！	

給食の前には、せっけんできれいに手を洗いましょう。

このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持ってきましょう。

富田林市産の野菜を使用する予定です

- みすな 12日
- 水菜 12日
- 人参 13日・20日・23日
- フロッコリー 17日
- 白菜 17日・30日
- 白葱 18日
- ほうれん草 19日
- 海老手 23日
- 大根 24日・30日
- キャベツ 31日

全国学校給食週間

学校給食週間(23日～27日)のテーマは「世界の料理」です。23日は日本、24日はイタリア、25日は韓国、26日はベトナム、27日はフランスです。

給食を通して、その国の場所、国旗、文化など色々なことを学びましょう！

魚を食べるときは骨に気をつけて食べましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン			食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg	mg	mg	mg	
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
1月平均栄養量	632	16.3%	28.6%	4.9	272	0.39	0.53	26	2.4	335	90	3.2

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配分量は幼稚園児は0.75倍量、低学年(1年生・2年生)は0.85倍量、高学年(5年生・6年生)は1.15倍量になります。
●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。