

平成26年11月分 学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

Table with 5 columns: 月 (Month), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday). Each column contains a menu item (e.g., ミルクロール, はいがごはん) and a detailed list of ingredients with their quantities and colors. Includes a cartoon illustration of a squirrel.

Table with 5 columns: 10 ごはん, 11 ソフトフランス, 12 はいがごはん, 13 コッパン, 14 むぎごはん. Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with their quantities and colors. Includes a cartoon illustration of a leaf.

Table with 5 columns: 17 ごはん, 18 ぜんりゅうふんコッパ, 19 げんりょうごはん, 20 セサミパン, 21 はいがごはん. Each column contains a menu item and a detailed list of ingredients with their quantities and colors. Includes a cartoon illustration of a leaf.

Summary table with 5 columns corresponding to the menu items above, showing total energy (kcal), protein (g), and carbohydrate (g) for each day.

Table showing nutrient intake for the average of 11 months in Yatai City and the school meal intake standard. Columns include Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Calcium, Iron, and Vitamins A, B1, B2, C, and Fiber.

《栄養三色》
(注) 献立表に記載された数値はすべて中学年分とし、配当時、低・中・高の区分をつけます。やむおえない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。
赤：主にからだを作る食品
黄：主に熱や力のもとになる食品
緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の摂取を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

* 摂取エネルギーの25~30%

月	火	水	木	金							
24 ふりかえきゅうじつ	25 なかよしパン きゅうにゅう えびとかぶのクリームに きのこのソテー	26 はいがごはん きゅうにゅう このはどんぶり はくさいのごまあえ	27 アップルパン きゅうにゅう ジュリエンスープ だいずナゲットのトマトソースかけ	28 むぎごはん きゅうにゅう カレーライス ごぼうサラダ							
	むきえび 20 赤 白ワイン 0.5 とりこ 10 赤 かぶ 30 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 とうにゅう 10 赤 マーガリン 2.5 黄 こむぎこ 2.5 黄 とりがらすープ 1.5 チキンブイヨン 0.5 白ワイン 1 しお 0.5 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 あぶら 0.5 黄 水 40 ショルダーベーコン 5 赤 しめじ 15 緑 エリンギ 15 緑 にんじん 5 緑 むきえだまめ 5 緑 うす口しょうゆ 1 しお 0.1 こしょう 0.01 あぶら 0.3 黄 マーシャルピーンズ 1袋 赤黄	たまご 35 赤 やきかまぼこ 20 赤 こなどうふ 4 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2 うす口しょうゆ 2 こい口しょうゆ 2 さとう 1.5 黄 みりん 1 でんぶん 1 黄 だしじる 50 みかん 1に 緑	ショルダーベーコン 10 赤 バラベーコン 5 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 キャベツ 20 緑 とりがらすープ 1.5 チキンブイヨン 0.5 うす口しょうゆ 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 あぶら 0.5 黄 水 100 だいずナゲット 20 赤黄 あぶら 7 黄 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 トマト水煮 5 緑 トマトケチャップ 4 緑 こい口しょうゆ 0.2 さとう 0.2 黄 しお 0.1 あぶら 0.3 黄	ぎゅうにく 20 赤 レンズまめ 5 黄 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 カレールー 12 黄 ブルーンビュール 7 緑 トマトビュール 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 ガーリックパウダー 0.01 あぶら 0.5 水 90 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 むきえだまめ 5 緑 いりごま 1 黄 うす口しょうゆ 1 黄 さとう 0.2 黄 あぶら 0.3 黄 サラダクリーム 6 黄							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
622	26.3	25.0	593	22.7	14.9	718	25.0	30.0	672	20.5	19.9

11月のもくひょう

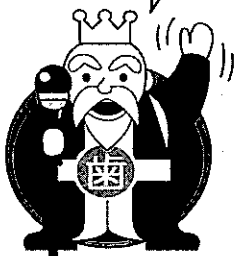
すききらいをなくし
なんでもたべよう

は だいおう
かめかめ歯大王の
かめちしき

よくかんで食べると…
「歯の病気をふせぐ」



しっかりかんで
食べるんじや



19日(水)
まめあじのてんぷら
いためたくあん
28日(金)
ごぼうサラダ



11月の
こんだて
から

18日(火)
さつまいもと
りんごの甘煮

旬のさつまいもとりんごを
使った手作りデザートです。

6日(木)
トッポギ

朝鮮料理で使われ
る筒状の細長いもち
(トッポギ)をあまから
くいためた料理
です。

27日(木)
大豆ナゲットの
トマトソースかけ

細かきざんだ大豆が入った
豆型の揚げものです。トマト
ソースをかけて食べ
ます。

11日(火)
きのこ小松菜の
スパゲティ

八尾でとれた小松菜を
使っています。

21日(金)
小松菜の
いためもの

第53回学校給食大会展示会のご案内

日時：平成26年11月19日(水)～26日(水)
9:00～17:15 (26日は16:00まで)

場所：市民ロビー (市役所1階)

八尾市の学校給食について展示紹介をします。

また、例年行われている、6年生対象の「こんな
給食食べたいな」の献立コンテストの受賞作品

も展示します。多数のご来場を
お待ちしております。

Let's Cook!

さつまいもとりんごのあまに

材料(4人分)

さつまいも 中1本
りんご 1/2個
マーガリン 10g
さとう 20g
水 20g

作り方

- ①さつまいもとりんごは、いちよう切りにする。
- ②鍋にマーガリンを入れさつまいもを炒める。
- ③りんごを加え、さとうと水を入れて弱火で煮る。
- ④さつまいもがやわらかくなったら
できあがり!

