

11月4日	火	11月5日	水	11月6日	木	11月7日	金	11月10日	月	11月11日	火	11月12日	水	11月13日	木	11月14日	金	11月17日	月	11月18日	火	11月19日	水
ごはん 牛乳 肉うどん チンゲンサイのソテー		こっぺパン 牛乳 大豆のチリコンカン 豆苗炒め●		麦ごはん● チャブチェ ハ宝スープ まるきょうざ		ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け● ちゃんこ煮		こっぺパン 牛乳 クリームチュー エリンギの炒め物		中華おこわ 牛乳 切干大根とツナの炒め物● 白菜のみそ汁		救給カレー 牛乳 チキンのさっぱりソー コンソメスープ		ごはん 牛乳 大豆入りバラバラ揚げ● 豚汁 ふりかけ(のり)		ごはん ジョア(プレーン) 鯖のみそ煮 沢煮桜		揚げパン 牛乳 ミートボールの甘酢 ミネストローネ		ごはん 牛乳 赤魚の黄金焼 ひじきの炒め物 さつま汁		こっぺパン 牛乳 チーズ風ソース入り ハンバーグ かぼちゃスープ	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	豚肉 酒	赤…	救給カレー	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	ミニバン グラニュー糖	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	牛乳	赤	土しょうが にんじん しいたけ	緑…	牛乳	赤	牛乳	赤	ジョアプレーン	赤	なたね油	黄	牛乳	赤	牛乳	赤
うどん 豚肉 にんじん 白さい 青ねぎ うすあげ みりん 酒	黄赤 緑 緑 赤…	大豆 鶏肉 うずら卵 じゃがいも 玉ねぎ にんじん にんにく サラダ油	赤 赤 赤黄 緑 緑 赤…	豚肉 酒 こんにゃく 玉ねぎ しめじ にんじん 赤パプリカ	赤… 赤 緑 緑 緑 赤…	粉付わかさぎ なたね油 三温糖 濃口しょうゆ 酢	赤黄 黄 黄 …	鶏肉 白ワイン じゃがいも 玉ねぎ にんじん サラダ油 小麦粉 バター	赤… 黄 黄 緑 黄 赤…	★ただけのこ 青ねぎ オイスターソース 濃口しょうゆ ごま油 中華スープ α化米 α化もち米	緑 緑 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 土しょうが 酒 三温糖 濃口しょうゆ 枝豆 片栗粉	赤 赤 黄 黄 黄 黄	大豆 かぼちゃ さつまいも 玉ねぎ 枝豆 小麦粉 なたね油	赤 赤 黄 黄 黄 黄	さば 土しょうが みそ 濃口しょうゆ 三温糖 酒 みりん	赤 赤 赤 黄 黄 黄	牛乳 ミートボール 酢 三温糖 濃口しょうゆ 片栗粉	赤 赤 赤 黄 黄 黄	赤魚の一夜干し ノンエッグマヨネーズ みそ ひじき ベーコン 玉ねぎ コーン	赤 赤 赤 黄 黄 黄	ソース入りハンバーグ ケチャップ ウスターソース 三温糖 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ドライバセリ サラダ油 チキンフイヨン 牛乳 生クリーム	赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 赤…
チンゲン菜 にんじん ウィンナー サラダ油 濃口しょうゆ	緑 緑 赤…	ベーコン 緑豆もやし ★豆苗 にら 淡口しょうゆ	赤 緑 緑 赤…	にんにく 中華スープ 濃口しょうゆ 三温糖 ごま油 いりごま	黄 黄 黄 黄 黄 黄	鶏つくね 豚肉 ごぼう 大根 にんじん 白さい うすあげ もやし にら だしパック みりん 酒 濃口しょうゆ サラダ油	赤 赤 赤 赤 赤 黄 黄	チキンフイオン 生クリーム 粉チーズ エリンギ 緑豆もやし ベーコン にら 濃口しょうゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤…	切り干し大根 にんじん キャベツ ツナ油漬け 三温糖 濃口しょうゆ 中華スープ サラダ油 いりごま 白さい 豆腐 うすあげ 青ねぎ だしパック みそ	緑 緑 緑 赤 赤 赤 赤…	キャベツ ベーコン じゃがいも 玉ねぎ にんじん チキンフイヨン 淡口しょうゆ ドライバセリ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤…	豚肉 酒 じゃがいも こんにゃく にんじん 大根 ごぼう うすあげ 青ねぎ だしパック みそ のりふりかけ	赤 黄 黄 黄 黄 赤 赤…	鶏肉 大根 にんじん じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ 青ねぎ だしパック 淡口しょうゆ みりん 片栗粉 酒	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤…	ベーコン にんにく にんじん こんにゃく ごぼう うすあげ しめじ トマト チキンフイヨン 赤ワイン ローリエ 米粉マカロニ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤…	赤肉 酒 にんじん ★高石産さつまいも 青ねぎ みそ だしパック	赤 赤 赤 黄 黄 赤…		
												●の付いた献立は、かみかみ献立です。											
※ 悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。												赤 → 主に血や肉や骨のものになるもの 黄 → 主に力や熱のものになるもの 緑 → 主に体の調子をととのえるもの											
												平均エネルギー量：747kcal											

11月20日 木	11月21日 金
ごはん 牛乳 タンタンめん ごぼうの炒め物●	ごはん 牛乳 筑前煮● すまし汁 手作り昆布ふりかけ●
食品名 ごはん	食品名 ごはん
色 黄	色 黄
牛乳 赤	牛乳 赤
中華そば 豚肉 白ねぎ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ しいたけ 土しょうが 中華スープ 濃口しょうゆ みりん 三温糖 テンメンジャン トウバンジャン ごま油 酒	鶏肉 にんじん ごぼう ★だけのこ こんにやく しいたけ いんげん サラダ油 酒 みりん 三温糖 濃口しょうゆ 昆布だし だしパック 豆腐 わかめ ★みつば だしパック 昆布だし みりん 淡口しょうゆ 昆布 かつおぶし いりごま 三温糖 濃口しょうゆ みりん 酒
緑 赤 緑 緑 黄	赤 緑 緑 緑 … 緑 … 黄 赤 赤 黄 黄 … 赤



ちさん ちしょう

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

★は「大阪産」です。

・たけのこ 豆苗 みつば

♥は「高石産」です。

・11/18(火)さつまいも



世界に誇れる
和食文化

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を下の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へと伝えていくことが重要です。

和食の特徴

①多様な新鮮な食材と素材の味わいを活用 	②バランスがよく、健康的な食生活 
③自然の美しさの表現 	④年中行事との関わり 

<11月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします>

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
鶏つくね	鶏肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
ソース入りハンバーグ	鶏肉・豚肉・大豆
まるぎょうざ	豚肉・鶏肉・小麦・大豆・ごま油・魚醤(いわし)・魚介類(かき)
中華そば・うどん	小麦
ジョア・粉チーズ	乳
バター	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ	大豆
ノンエッグマヨネーズ	鶏肉・豚肉
チキンピュウ	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
デミグラスソース	大豆・ごま油・醤油小麦
テンメンジャン	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
オイスターソース	魚介エキス(ホタテ、魚醤)・魚介類(カキ)
のりふりかけ	ごま・小麦
ツナ油漬け	魚(きはだまぐろ)
かつおぶし	魚(かつお)

※粉付わかさぎ、粉付ホキの「粉」は片栗粉を使用しています