



11月給食献立表

城南共同調理場

日曜	献立名	使用する食品名					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	有・無			
		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		日吉	城南	富合	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう					おもに脂質 油脂
4	火 デリバリー弁当 火①	麦ごはん 牛乳 ぶり 油あげ 豚肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ しいたけ 切干大根	砂糖 でん粉 ペンネ	805	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			火① 弁当内容	○ぶり竜田揚げの野菜あんかけ ○ミートソースペンネ ○切干大根の煮物			26.1				
5	水 デリバリー弁当 水①	カット丸パン 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 大豆	牛乳 (乳成分)	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく コーン えだ豆 しいたけ 玉ねぎ	砂糖 春雨 パン粉 小麦粉	749	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			水① 弁当内容	○メンチカツ ○春雨チャプチェ ○コーンと枝豆のサラダ ○ブロッコリーの和風煮			24.7				
6	木 デリバリー弁当 木①	ごはん 牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	白菜 生姜 いんげん	でんぷん 砂糖	749	① ② ③	X	① ② ③	
			木① 弁当内容	○照り焼きチキン ○卵焼き ○厚揚げの煮物 ○いんげんのおひたし ○白菜煮			29.0				
7	金 デリバリー弁当 金①	ぶち丸麦ごはん 牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 (乳成分)	人参 ねぎ かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 えだ豆 しいたけ	砂糖 でんぷん スパゲッティ パン粉	810	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			金① 弁当内容	○とんかつ ○マーボー豆腐 ○ベベロンチーノスパゲッティ ○パンキンサラダ			28.3				
10	月 デリバリー弁当 月②	黒糖パン 牛乳 鶏肉 卵 大豆 ツナ	牛乳	ブロッコリー パセリ	玉ねぎ らっきょう 大根 たけのこ きくらげ えだ豆	砂糖 でん粉 小麦粉 春雨	816	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			月② 弁当内容	○チキン南蛮 ○マーボー春雨 ○ツナ大根サラダ ○ブロッコリー和風煮			28.6				
11	火 デリバリー弁当 火②	麦ごはん 牛乳 あじ ウインナー 牛肉	牛乳	人参	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	796	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			火② 弁当内容	○あじフライ ○ウインナー ○ハッシュドビーフ ○れんこんサラダ			26.9				
12	水 デリバリー弁当 水②	ミルクパン 牛乳 牛肉 卵 かつおぶし 油あげ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 大根	砂糖	763	① ② ③	X	① ② ③	
			水② 弁当内容	○ブルコギいため ○煮卵 ○大根と油揚げの煮物 ○ほうれん草のごまあえ			28.4				
13	木 デリバリー弁当 木②	ごはん 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも やきそば麺	767	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			木② 弁当内容	○チキンカツ ○肉しゅうまい ○塩焼きそば ○ブロッコリー和風煮 ○さつまいもの甘煮			25.8				
14	金 デリバリー弁当 金②	ぶち丸麦ごはん 牛乳 豚肉 さば 油あげ 大豆 がんもどき	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 れんこん たけのこ	でん粉 こんにゃく 砂糖	820	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			金② 弁当内容	○豚肉のしょうが焼き ○さばの竜田揚げ ○がんもの煮付け ○ひじきの煮物 ○人参ナムル			26.3				
17	月 デリバリー弁当 月①	ミルクパン 牛乳 ハンバーグ ウインナー	牛乳	ブロッコリー	大根 えだ豆 キャベツ コーン にんにく たまねぎ	スパゲッティ 砂糖	760	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			月① 弁当内容	○ハンバーグ大根おろしソース ○ベベロンチーノスパゲッティ ○コールスローサラダ ○ブロッコリー和風煮			29.4				
18	火 デリバリー弁当 火①	麦ごはん 牛乳 ぶり 油あげ 豚肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ しいたけ 切干大根	砂糖 でん粉 ペンネ	805	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			火① 弁当内容	○ぶり竜田揚げの野菜あんかけ ○ミートソースペンネ ○切干大根の煮物			26.1				
19	水 デリバリー弁当 水①	カット丸パン 牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 大豆	牛乳 (乳成分)	ブロッコリー 人参	生姜 にんにく コーン えだ豆 しいたけ 玉ねぎ	砂糖 春雨 パン粉 小麦粉	749	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			水① 弁当内容	○メンチカツ ○春雨チャプチェ ○コーンと枝豆のサラダ ○ブロッコリーの和風煮			24.7				
20	木 デリバリー弁当 木①	ごはん 牛乳 鶏肉 卵 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	白菜 生姜 いんげん	でんぷん 砂糖	749	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			木① 弁当内容	○照り焼きチキン ○卵焼き ○厚揚げの煮物 ○いんげんのおひたし ○白菜煮			29.0				
21	金 デリバリー弁当 金①	ぶち丸麦ごはん 牛乳 ウインナー 豚肉 大豆 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 (乳成分)	人参 ねぎ かぼちゃ パセリ	玉ねぎ にんにく 生姜 たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん スパゲッティ パン粉	810	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			金① 弁当内容	○とんかつ ○マーボー豆腐 ○ベベロンチーノスパゲッティ ○パンキンサラダ			28.3				
25	火 デリバリー弁当 火②	麦ごはん 牛乳 あじ ウインナー 牛肉	牛乳	人参	れんこん 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 でん粉	796	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			火② 弁当内容	○あじフライ ○ウインナー ○ハッシュドビーフ ○れんこんサラダ			26.9				
26	水 デリバリー弁当 水②	ミルクパン 牛乳 牛肉 卵 かつおぶし 油あげ	牛乳	人参 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ にんにく 生姜 大根	砂糖	763	① ② ③	X	① ② ③	
			水② 弁当内容	○ブルコギいため ○煮卵 ○大根と油揚げの煮物 ○ほうれん草のごまあえ			28.4				
27	木 デリバリー弁当 木②	ごはん 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 人参	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも やきそば麺	767	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			木② 弁当内容	○チキンカツ ○肉しゅうまい ○塩焼きそば ○ブロッコリー和風煮 ○さつまいもの甘煮			25.8				
28	金 デリバリー弁当 金②	ぶち丸麦ごはん 牛乳 豚肉 さば 油あげ 大豆 がんもどき	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 れんこん たけのこ	でん粉 こんにゃく 砂糖	820	① ② ③	① ② ③	① ② ③	
			金② 弁当内容	○豚肉のしょうが焼き ○さばの竜田揚げ ○がんもの煮付け ○ひじきの煮物 ○人参ナムル			26.3				

11月は
デリバリー弁当の
提供となります

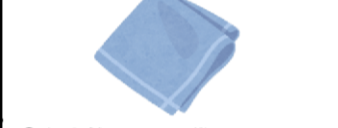
11月は、城南共同調理場の空調設備整備のため、1ヶ月間、設置工事が行われます。それにより、調理場の使用ができないため、おかずのみ、デリバリー形式の弁当の提供となります。
主食(ごはんまたはパン)と牛乳は通常どりの提供となります。
工事期間は食器の洗浄ができませんので、家庭で準備していただくものもあります。こちらでお知らせしますので、準備をよろしくお願ひします。

家庭から持参するもの

①空の弁当箱またはタッパー
ごはんの日(毎週火・木・金曜日)に、きれいに洗った弁当箱かタッパーを持って来てください。持ち帰ったものは家庭で洗浄をお願いします。



②ランチマット



③弁当箱を入れる袋
ごはんを入れた弁当箱は洗わずに持ち帰ります。持ち帰るために必要なポリ袋と弁当箱入れも準備してください。



献立内容について

デリバリー弁当の献立は、第1週と第3週、第2週と第4週は各曜日、同じメニューとなります。
安全に弁当を提供するための献立となっておりますので、ご理解ください。



11月8日は
「いい歯の日」

みなさんは、食事の時によくかんで食べていますか?
毎回の食事の時にかむことを意識するだけで、良い効果(裏面に掲載)が得られます。

よくかんで食べるためのポイント

- ①かみごたえのあるものを選ぶ
いりこや大豆のようなかたいものや、こんにゃくなどの弾力のあるものを使う。
- ②切り方や調理法を工夫をする
切り方を大きくしたり、油で揚げてカリッと食感を出したりすることでかみごたえを出す。
- ③ゆっくり食べる時間を確保する
○20分間の食事時間。
○ひと口の量を少なめに。
○ながら食べ禁止。

スマホを触りながらの食事はマナー違反!

※ デリバリー弁当期間は、アレルギー対応食の提供ができません。食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料の詳細が必要な方は、学校へ申し出ください。