

22 (水)	24 (金) 全国の和食給食	27 (月)	28 (火)	29 (水)	30 (木)
[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳	[牛乳] 牛乳
おさつパン	ごはん	きのこの カレーライス	親子丼	ピザトースト	[ごはん]
△おさつパン	はいが精米	はいが精米 牛うで肉 にんにく しょうが 米油 玉葱 にんじん じゃがいも まいたけ しめじ 生しいたけ グリーンピース 塩 こしょう △カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン みりん こいくちしょうゆ トマトジュース フルーツチャツネ さとう りんごピューレ トマトケチャップ 鳥がらだし とりガラ カレー粉	はいが精米 とりモモ肉 米油 干し椎茸 にんじん 玉葱 ●たまご 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ さとう 酒 みりん かたくり粉	△食パン 牛乳 ツナフレーク にんじん 玉葱 バター トマト缶 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 豆板醤 かたくり粉 ピザ用チーズ	はいが精米
肉だんごと 白菜のスープ煮	サケのなんばんあ げみかんソース	サケのなんばんあ げみかんソース	ごぼうのみそ汁	クラムチャウダー	さばのおろし煮
豚モモミンチ肉 とうふ 白ねぎ しょうが 塩 こしょう かたくり粉 ごま油 はくさい 玉葱 にんじん たけのこ缶 緑豆はるさめ 干し椎茸 チンゲン菜 鳥がらだし とりガラ こいくちしょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん ごま油	さけ 塩 かたくり粉 米揚げ油 玉葱 さとう 酒酢 こいくちしょうゆ オイスターソース 和泉みかんペースト かたくり粉	旬の秋鮭をから揚げし、和泉市で とれた「みかん」のペーストと 炒めた玉ねぎを合わせたソース をかけます。和泉みかんのさわ やかな香りを味わってください。	ごぼう じゃがいも とうふ こまつな かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	☆あさり水煮 ☆ほたて貝柱 ベーコン じゃがいも 玉葱 にんじん 米油 コーンスターチ バター 牛乳 白ワイン 鳥がらだし とりガラ 塩 こしょう パセリ	さば しょうが こいくちしょうゆ 酒 かたくり粉 米粉 米揚げ油 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ さとう 酒 みりん かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 だいこん
フルーツ ヨーグルト	ごま煮びたし	かつ か れしょく ひ 11月24日は「和食の日」	やさいゼリー	ハムサラダ	ほうれん草と しめじのおひたし
ヨーグルト みかん缶 黄桃缶 りんご缶	ほうれんそう みずな にんじん うす揚げ 出汁昆布 削り節 白ごま さとう 塩 うすくちしょうゆ みりん	日本人の伝統的な食文化を見直し 「和食文化」を次世代に伝える 大切さを、再認識する日。	やさいゼリー	ポークハム キャベツ にんじん わかめ こいくちしょうゆ さとう 酒酢 みりん 米油 白ごま	ほうれん草 しめじ ほうれんそう はくさい しめじ こいくちしょうゆ みりん 白ごま
ふくさ卵	つくみれ団子のすまし汁	和泉みかんペースト(原材料): 和泉産みかん 上白糖	ツナサラダ	とろろこんぶ	とうふと わかめのみそ汁
さつまいも むきえだまめ ●たまご 出汁昆布 削り節 さとう うすくちしょうゆ	飛び魚つくみれ にんじん えのきだけ とろろこんぶ 出汁昆布 削り節 うすくちしょうゆ しょうが かたくり粉	飛び魚つくみれ(原材料): 飛び魚 玉ねぎ 食塩 加工でん粉 水	ツナフレーク キャベツ にんじん わかめ 白ごま こいくちしょうゆ 酒酢 みりん 米油	玉葱 とうふ わかめ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ	玉葱 とうふ わかめ えのきだけ 青ねぎ かつお昆布だし 出汁昆布 削り節 みそ
767kcal	808kcal	798kcal	826kcal	849kcal	868kcal

かつ か れしょく ひ  
11月24日は「和食の日」

日本人の伝統的な食文化を見直し

「和食文化」を次世代に伝える

大切さを、再認識する日。

和泉みかんペースト(原材料):  
和泉産みかん 上白糖

飛び魚つくみれ(原材料):  
飛び魚 玉ねぎ 食塩 加工でん粉  
水

