


令和6年 11月 学校給食献立表 (小学生)

* 献立はやむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金	
<p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p>	<p>☆11月8日はセレクト給食です☆ 2学期のセレクト給食はいい歯(11・8)の日セレクトです。 あらかじめ、「いもかりんとう」か「いり黒豆」のどちらかを選んでもらっています。 あなたはどちらを選びましたか?よくかんで食べてくださいね。 (こん立表には、「いもかりんとう」を選んだ場合の栄養価をのせています。)</p>			1	<p>麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク</p>
4		5	6	7	8
11	12	13	14	15	
18	19	20	21	22	
25	26	27	28	29	

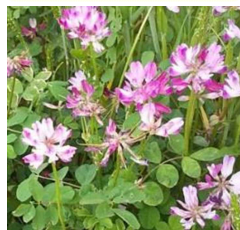
みのお はたけ 箕面の畑だより

がつしょう いしまる なかや
9月上旬、石丸にある中家さんの畑を訪問しました。黒大豆、なす、さといも、かぼちゃなどたくさん
の野菜が育てられていました。

た
田んぼでは「れんげ米」のいなほが実りはじめて
いました。「れんげ米」とはれんげ草を田ん



れんげ草の花



ぼに植えた後にさいばいされる米で
す。れんげ草の花が満開の4月末
に、石丸地区ではれんげ祭りが開さ
いされ、5月から6月にかけて田ん
ぼ作りが始まります。種ができる前にれんげ草ごと土
をほり起こしてからなえを植えることで、れんげ草が

自然の肥料になり、できるだけ化学肥料を使わ
ずに米を育てることができます。

畑では5mmくらいの大きさの黒豆
(黒大豆)の花がさいていました。とても小さ

い花ですが、ここにさやがついて実がなりま
す。花がさく時期はたくさんのお水が必要なた

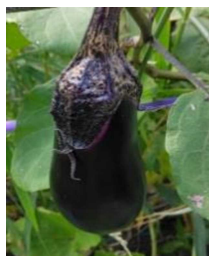
め、黒いマルチシートをしいて水分の蒸発を防いでいました。お正月
のおせち料理の黒豆にでおなじみですが、大豆ですので、実が若いもの
は「黒えだまめ」として食べられます。

ほかにも丸い形や長い形のなす、ね
っとり系の里いも「赤芽」など、様々な

品種の野菜が育てられていました。食欲
の秋本番です。おいしい秋の野菜が給食
に届けられるのが楽しみですね。



はな
花がさいているの
がわかりますか？



	一ヶ月 平均								
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			
						A (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)
低学年	535	21.8	17.9	368	1.8	202	0.31	0.47	20
中学年	644	24.4	19.1	375	2.1	217	0.35	0.49	22
高学年	716	26.3	20.1	381	2.4	230	0.38	0.51	24



調理方法

11月の献立より

★ひじきそぼろ丼 (11月6日の献立)

- ①ひじきは水で戻しておく。ごぼうはさがき、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。糸こんにゃくは下ゆでし、細かく切る。
- ②フライパンに油をひき、牛肉をいためる。
- ③牛肉の色が変わったら、ひじき、ごぼう、にんじん、糸こんにゃくの順に入れいためる。
- ④砂糖、しょうゆ、水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤葉ねぎと白ごまを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

★糸こんにゃくのチャプチェ (11月15日の献立)

- ①たまねぎはうす切り、にんじんとピーマンはせん切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ②糸こんにゃくは下ゆでし、2~3cmの長さに切る。
- ③フライパンにごま油をひき、にんにくとしょうがをいため、香りが出てきたら、牛肉を加えていためる。
- ④牛肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじん、ピーマン、糸こんにゃくに順に入れていためる。
- ⑤砂糖、しょうゆ、こしょうで味つけし白ごまを加える。

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

								11月1日(金)	
								麦ごはん ドレッシングサラダ チキンカレー ヨーグルトドリンク	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
								米	80 g
								大麦(米粒麦)	8 g
								水	100.8 g
								ロースハム	15 g
								キャベツ	20 g
								にんじん	10 g
								きゅうり	10 g
								油	2 g
								酢	1 g
								塩	0.2 g
								砂糖	0.3 g
								こしょう	0.01 g
								鶏肉	45 g
								しょうが	0.3 g
								しょうゆ	1 g
								じゃがいも	40 g
								たまねぎ	45 g
								にんじん	10 g
								にんにく	0.3 g
								塩	0.6 g
								油	1 g
								ガラスープ	5 g
								トマトケチャップ	7 g
								ウスターソース	3 g
								しょうゆ	2 g
								りんごピューレ(缶)	6 g
								上新粉	4 g
								油	3 g
								カレー粉	0.7 g
								水	60 g
								ヨーグルトドリンク	1 本

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月4日(月)		11月5日(火)		11月6日(水)		11月7日(木)		11月8日(金)	
		米飯 さばの塩こうじ焼き うま煮 うめじそふりかけ(袋) 牛乳		米飯 ひじきそぼろ丼 呉汁 牛乳		コーンライス 白身魚のトマトソース焼き かぶのポトフ 角チーズ 牛乳		米飯 納豆のかき揚げ 五目汁 しば漬 いい歯の日セレクト 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
		米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
		水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		さば	1 切	牛肉	35 g	ホールコーン	8 g	納豆	5 g
		塩こうじ	3 g	ひじき	0.5 g	ガラスープ	2.4 g	ちりめんじゃこ	5 g
		油	1 g	糸こんにゃく	5 g	塩	0.8 g	たまねぎ	20 g
		豚肉	25 g	ささがきごぼう	10 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g
		はくさい	30 g	にんじん	5 g	油	1.6 g	上新粉	10 g
		たまねぎ	25 g	葉ねぎ	3 g	メルルーサ	50 g	水	3 g
		さといも	20 g	白ごま	1 g	酒	1 g	塩	0.2 g
		にんじん	15 g	でんぶん	0.3 g	たまねぎ	10 g	油	5 g
		さやいんげん	5 g	油	1 g	にんにく	0.2 g	豚肉	25 g
		だし昆布	0.5 g	しょうゆ	2 g	ホールトマト(缶)	10 g	はくさい	15 g
		けずり節	1.5 g	砂糖	1.5 g	トマトケチャップ	3 g	にんじん	10 g
		水	80 g	水	3 g	ウスターソース	1 g	だいこん	10 g
		しょうゆ	1 g	だいず	10 g	砂糖	0.3 g	れんこん	10 g
		砂糖	0.5 g	油揚げ	5 g	塩	0.1 g	こまつな	10 g
		塩	0.6 g	さつまいも	20 g	油	1 g	けずり節	1.5 g
		でんぶん	1 g	たまねぎ	20 g	ウインナーソーセージ	15 g	だし昆布	0.5 g
		うめじそふりかけ	1 袋	だいこん	15 g	かぶ	20 g	水	100 g
		牛乳	1 本	にんじん	10 g	じゃがいも	25 g	しょうゆ	1 g
				赤みそ	5 g	キャベツ	25 g	塩	0.6 g
				信州みそ	4 g	たまねぎ	20 g	しば漬	8 g
				煮干し	4 g	にんじん	10 g	芋かりんとう	どちらか
				水	100 g	ブロッコリー	8 g	炒り黒豆	
				牛乳	1 本	ブイヨン(缶)	4 g	牛乳	1 本
						水	80 g		
						塩	0.6 g		
						こしょう	0.02 g		
						角チーズ	1 個		
						牛乳	1 本		

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)	
米飯 ピビンパ 豆腐スープ 牛乳		米飯 くじらのたつた揚げ 生揚げのみそ汁 のりつくだ煮(袋) 牛乳		ガーリックライス さつまいもとツナの焼きコロケ ドラキュラスープ 棒チーズ 牛乳		米飯 豚肉と野菜の塩昆布いため ちゃんこ汁 梅干し 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮(袋) 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
豚肉	40 g	くじら	55 g	たまねぎ	8 g	豚肉	30 g	牛肉	20 g
葉ねぎ	5 g	しょうが	1 g	にんじん	4 g	キャベツ	15 g	糸こんにゃく	20 g
にんにく	0.3 g	酒	2 g	にんにく	0.64 g	たまねぎ	10 g	たまねぎ	15 g
油	1 g	しょうゆ	5 g	ガラスープ	2.4 g	にんじん	8 g	にんじん	10 g
しょうゆ	2 g	でんぷん	8 g	塩	0.8 g	塩昆布	2 g	ピーマン(青)	5 g
砂糖	1 g	油	5 g	こしょう	0.01 g	塩	0.1 g	ごま油	1 g
切り干し大根	4 g	生揚げ	20 g	油	1.6 g	油	1 g	にんにく	0.3 g
にんじん	10 g	だいこん	20 g	まぐろ油漬	10 g	肉だんご(チキン)	25 g	しょうが	0.2 g
ほうれんそう	10 g	たまねぎ	20 g	さつまいも	50 g	豆腐(冷)	20 g	しょうゆ	2 g
白ごま	1 g	にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	はくさい	15 g	砂糖	0.5 g
ごま油	0.5 g	れんこん	5 g	油	1 g	だいこん	10 g	こしょう	0.01 g
しょうゆ	1 g	ほうれんそう	6 g	塩	0.3 g	にんじん	10 g	白ごま	1 g
コチュジャン	1 g	信州みそ	4 g	こしょう	0.01 g	根深ねぎ	10 g	鶏肉	15 g
牛肉	10 g	赤みそ	5 g	ウスターソース	0.5 g	生しいたけ	5 g	トック	20 g
豆腐(冷)	20 g	煮干し	4 g	でんぷん	1 g	油	1 g	たまねぎ	15 g
たまねぎ	20 g	水	100 g	米パン粉	2 g	ガラスープ	4 g	にんじん	10 g
もやし	15 g	のりつくだ煮	1 袋	油	2 g	けずり節	1.5 g	えのきたけ	10 g
にんじん	10 g	牛乳	1 本	鶏肉	25 g	だし昆布	0.5 g	チンゲンサイ	10 g
えのきたけ	5 g			たまねぎ	20 g	水	80 g	だし昆布	0.5 g
にら	3 g			にんじん	15 g	しょうゆ	1 g	ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g			だいこん	10 g	塩	0.6 g	水	100 g
ガラスープ	4 g			ホールトマト(缶)	10 g	梅干し	1 個	しょうゆ	1 g
油	1 g			紫キャベツ	8 g	牛乳	1 本	塩	0.6 g
水	100 g			ピート(缶)	5 g			こしょう	0.02 g
塩	0.6 g			トマトケチャップ	10 g			おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
こしょう	0.02 g			チリパウダー	0.05 g			牛乳	1 本
しょうゆ	1 g			オリーブ油	1 g				
牛乳	1 本			ガラスープ	4 g				
				水	100 g				
				塩	0.5 g				
				砂糖	0.3 g				
				こしょう	0.02 g				
				棒チーズ	1 本				
				牛乳	1 本				

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)	
米飯 大学いも いか入り中華煮 きざみたくあん 味付けいりこ 牛乳		ツナピラフ ポテトサラダ 鶏肉のトマト煮 ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉のから揚げ うおそうめん汁 昆布ふりかけ(袋) 牛乳		米飯 豚キムチ わかめスープ 牛乳		米飯 さんまの塩焼き(おろしソース) 止々呂美の香りすまし汁 焼きのり 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	72 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	100.8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
さつまいも	55 g	まぐろ油漬	8 g	鶏肉	60 g	豚肉	30 g	さんま	1 枚
砂糖	2 g	たまねぎ	8 g	塩	0.3 g	酒	1 g	塩	0.1 g
油	1.5 g	にんじん	4 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1 g	油	1 g
砂糖	1.5 g	ホールコーン	8 g	にんにく	0.2 g	白菜キムチ	18 g	だいこん	15 g
しょうゆ	0.5 g	塩	0.8 g	酒	2 g	たまねぎ	20 g	だし汁	3 g
水	0.5 g	こしょう	0.01 g	でんぶん	10 g	にんじん	5 g	しょうゆ	1 g
豚肉	30 g	油	1.6 g	油	6 g	切り干し大根	2.5 g	砂糖	0.2 g
切りいか(皮なし)	10 g	ウインナーソーセージ	10 g	うおそうめん	10 g	葉ねぎ	5 g	でんぶん	0.2 g
酒	1 g	じゃがいも	40 g	たまねぎ	25 g	砂糖	0.5 g	鶏肉	10 g
キャベツ	25 g	きゅうり	5 g	はくさい	25 g	しょうゆ	1 g	豆腐(冷)	20 g
たまねぎ	25 g	油	1 g	にんじん	10 g	油	1 g	はくさい	25 g
にんじん	10 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	6 g	こまつな	10 g	鶏肉	20 g	たまねぎ	10 g
しめじ	10 g	塩	0.1 g	だし昆布	1 g	生わかめ	2 g	にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g	こしょう	0.01 g	けずり節	1.5 g	たまねぎ	20 g	生しいたけ	4 g
ホールコーン	5 g	鶏肉	50 g	水	100 g	キャベツ	20 g	ほうれんそう	8 g
しょうが	0.3 g	塩	0.1 g	塩	0.6 g	にんじん	10 g	ゆず	2 g
ガラスープ	4 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1 g	えのきたけ	8 g	だし昆布	1 g
水	50 g	たまねぎ	35 g	こんぶふりかけ	1 袋	白ごま	1.5 g	けずり節	1.5 g
油	1 g	キャベツ	25 g	牛乳	1 本	ごま油	1 g	水	100 g
ごま油	0.5 g	にんじん	10 g			だし昆布	0.5 g	しょうゆ	1 g
塩	0.6 g	ほうれんそう	5 g			ガラスープ	4 g	塩	0.6 g
こしょう	0.02 g	にんにく	0.3 g			水	100 g	焼きのり	1 袋
しょうゆ	2 g	油	1 g			塩	0.6 g	牛乳	1 本
でんぶん	2 g	ホールトマト(缶)	10 g			こしょう	0.02 g		
きざみたくあん	8 g	トマトケチャップ	10 g			しょうゆ	1 g		
味付けいりこ	1 袋	ガラスープ	3 g			油	1 g		
牛乳	1 本	水	40 g			牛乳	1 本		
		砂糖	0.2 g						
		塩	0.5 g						
		こしょう	0.02 g						
		でんぶん	0.5 g						
		ヨーグルトドリンク	1 本						

週間献立表

「学校給食献立表」に戻る場合はここをクリックしてください

令和6年

11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
米飯 にしんのしょうが煮 さつまいものみそ汁 つぼ漬 牛乳		米飯 焼きりんご ハヤシライス 角チーズ 牛乳		米飯 鶏肉のコーンフレーク揚げ 春雨スープ さかなふりかけ(袋) 牛乳		米飯 さといものそぼろ煮 豚汁 納豆 牛乳		キャロットライス ポロニアソーセージとケチャップいため コーンスープ 牛乳	
食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年	食品名	中学年
米	80 g	米	88 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
にしん	1 切	りんご	1/6 個	鶏肉	1 本	鶏肉	20 g	にんじん	8 g
しょうが	1 g	砂糖	3 g	塩	0.2 g	さといも	25 g	ガラスープ	2.4 g
砂糖	3 g	レモン果汁	0.3 g	こしょう	0.01 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g
しょうゆ	2 g	油	1 g	水	5 g	さやいんげん	5 g	こしょう	0.01 g
みりん	1 g	牛肉	35 g	上新粉	6 g	水	10 g	油	1.6 g
水	10 g	たまねぎ	40 g	コーンフレーク	11 g	しょうゆ	2 g	ポロニアソーセージ	1 枚
鶏肉	10 g	じゃがいも	25 g	油	4 g	砂糖	0.5 g	油	1 g
さつまいも	25 g	にんじん	15 g	焼き豚	10 g	みりん	1 g	じゃがいも	10 g
たまねぎ	20 g	しめじ	10 g	はるさめ	3 g	でんぷん	0.3 g	たまねぎ	5 g
れんこん	10 g	グリーンピース	5 g	たまねぎ	20 g	油	1 g	ピーマン(青)	5 g
にんじん	10 g	セロリ	1 g	はくさい	20 g	豚肉	20 g	トマトケチャップ	2 g
こまつな	10 g	油	1 g	だいこん	10 g	だいこん	15 g	塩	0.05 g
赤みそ	5 g	トマトケチャップ	10 g	にんじん	10 g	たまねぎ	15 g	こしょう	0.01 g
信州みそ	4 g	ウスターソース	1 g	チンゲンサイ	5 g	にんじん	10 g	オリーブ油	1 g
けずり節	1.5 g	米粉ハヤシルウ	4 g	油	1 g	れんこん	5 g	鶏肉	20 g
だし昆布	0.5 g	上新粉	1 g	ガラスープ	4 g	つきこんにやく	5 g	ホールコーン	10 g
水	100 g	ブイヨン(缶)	4 g	だし昆布	0.5 g	こまつな	10 g	クリームコーン(缶)	20 g
つぼ漬	10 g	水	60 g	水	100 g	赤みそ	5 g	キャベツ	20 g
牛乳	1 本	塩	0.5 g	塩	0.6 g	信州みそ	4 g	たまねぎ	15 g
		こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	油	1 g	にんじん	10 g
		角チーズ	1 個	しょうゆ	1 g	煮干し	3 g	パセリ	0.5 g
		牛乳	1 本	さかなふりかけ	1 袋	水	100 g	油	1 g
				牛乳	1 本	納豆(カップ)	1 個	ガラスープ	4 g
						牛乳	1 本	水	100 g
								塩	0.6 g
								こしょう	0.02 g
								でんぷん	1 g
								牛乳	1 本