

令和7年 11月 学 校 給 食 献 立 表 (中学生)

* 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
3 	4 米飯 ハンバーグ (カクテルソース) かぶのみそ汁 さかなつくだ煮 (袋) 和風サラダ 牛乳	5 米飯 豚肉のコチュジャンいため 豆腐のスープ 焼きとうもろこし 牛乳	6 キャロットライス りんごのはちみつレモン煮 豚肉のトマト煮込み 角チーズ 野菜いため 牛乳	7 〈いい歯の日献立〉 米飯 かみかみかき揚げ のっぺい汁 芋かりんとう キャベツのおかかいため 牛乳
10 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き 団子汁 じゃこのつくだ煮 ピーチゼリー 牛乳	11 米飯 もやしのナムル 韓国風すき焼き ゆかりふりかけ (袋) じゃがいものり塩風味 牛乳	12 〈リクエスト献立〉 米飯 鶏肉のから揚げ うおそうめん汁 昆布ふりかけ (袋) ツナサラダ 牛乳	13 米飯 鶏肉とはくさいのソテー ハヤシライス カクテルゼリー ヨーグルトドリンク	14 ピラフ 洋風ひじきいため ポトフ 味付けいりこ 白身魚のバジル焼き 牛乳
17 〈リクエスト献立〉 米飯 くじらの竜田揚げ 生揚げのみそ汁 しば漬 肉じゃが 牛乳	18 チキンライス さつまいもとりんごのオープン焼き はくさいのスープ マカロニサラダ 牛乳	19 米飯 タッカルビ 春雨スープ わかめふりかけ (袋) はくさいのポン酢しょうゆあえ 牛乳	20 米飯 さつまいもの焼きコロケ カレースープ 福神漬 ハムと野菜のいため物 牛乳	21 〈和食の日献立〉 米飯 豚肉とさといもの煮物 止々呂美の香りすまし汁 ツナそぼろ さばの塩焼き 牛乳
24 ***** 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。 *****	25 麦ごはん パイン缶 ポークカレー はくさいサラダ ヨーグルトドリンク	26 米飯 さんまのかば焼き風 五目汁 焼きのり じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳	27 コーンライス さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ 棒チーズ ソースいため 牛乳	28 米飯 はちみつ入り大学いも 中華煮 さかなふりかけ (袋) きんぴら 牛乳

毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！

<URL> <https://note.com/minohpakupaku>



	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)
中学生	804	29.7	23.0	386	3.0	277	0.52	0.54	33

箕面の畑だより



7月下旬、止々呂美地区にある吹上さんの養蜂場を訪問しました。国道から山に入って約15分歩いたところに、

巣箱が3つ設置されていました。

1つの巣箱に箱が3段重ねてあり、一番下の箱にいる1匹の女王バチが、卵を産んで仲間を増やします。はちみつを集めてくる働きバチは、およそ周囲3kmの範囲で花のみつを集めて、必ず同じ巣箱に戻ってくるそうです。

1週間に1度、巣箱の中の状況を観察する「内検」という作業を行います。巣箱の中で女王バチがちゃんと卵を産んでいるか、ハチのえさでもある花粉やはちみつが足りているかなどを確認します。ミツバチを傷つけないように気をつけながら、巣箱の中に入っている巣枠（すわく）を1枚ずつ取り出して、丁寧に確認されていました。



はちみつが採れるのは、4月～8月の5か月間です。寒い時期は花が少なくなり、ミツバチは活動せずに巣箱の中で蓄えたはちみつを食糧にして春がくるのを待つため、冬ははちみつが採れません。

5か月間に採れるはちみつの量は、巣箱1つで50～60kgになります。4～5月にかけてミツバチがどんどん増えてきて、多い年には1つの巣箱から70kg以上もはちみつが採れる時もあります。吹上さんはこの作業が一番楽しいそうです。

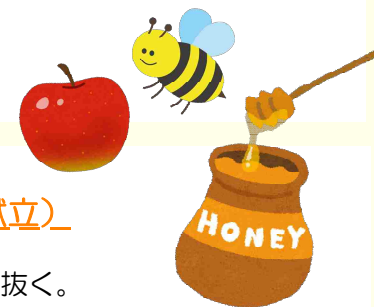
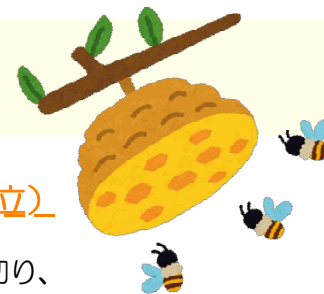
はちみつの味は、花の種類や巣箱によっても違います。11月の給食で使うはちみつは、6月に止々呂美で咲いたくりの花のはちみつです。くりの花のはちみつは濃厚でコクがあるそうです。とても楽しみです。

調理方法

～11月の献立より～

★りんごのはちみつレモン煮（11月6日の献立）

- ① りんごは芯を取って皮をむき、6等分か8等分に切り、1～2cm幅に切る。
- ② 鍋にりんごを入れ、はちみつをまぶし、りんごから水分が少しでるまで10分ほど置く。
- ③ 水を加えてりんごがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 最後にレモン果汁を加えて仕上げる。



★はちみつ入り大学いも（11月28日の献立）

- ① さつまいもは乱切りにし、水にさらしてアクを抜く。
- ② さつまいもに砂糖と油をまぶし、耐熱皿またはオープン皿にクッキングシートを敷いた上に並べ、200℃で15～20分程度焼く。
- ③ 水、しょうゆ、はちみつを混ぜてシロップを作っておく。
- ④ さつまいもがやわらかくなったらオープンから取り出し、シロップを和えて、再びオープンに入れて160℃で8分程度焼く。

今月のリクエスト給食

11月12日（水）：豊川南小学校

11月17日（月）：第二中学校



2校の子どもたちが、昨年の11月の献立からもう一度食べたい献立を選びました。楽しみにしていてくださいね。
（食材の都合により内容を一部変更する場合があります。）

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7年

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
米飯 ハンバーグ(カクテルソース) かぶのみそ汁 さかなつくだ煮(袋) 和風サラダ 牛乳			米飯 豚肉のコチュジャンいため 豆腐のスープ 焼きとうもろこし 牛乳			キャロットライス りんごのはちみつレモン煮 豚肉のトマト煮込み 角チーズ 野菜いため 牛乳			米飯 かみかみかき揚げ のっぺい汁 芋かりんとう キャベツのおかかいため 牛乳					
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
			米	100 g		米	100 g		米	100 g		米	100 g	
			水	140 g		水	140 g		水	140 g		水	140 g	
			ポークハンバーグ	1 個		豚肉	60 g		にんじん	10 g		焼き竹輪	9.6 g	
			油	1 g		たまねぎ	24 g		ガラスープ	3 g		ちりめんじゃこ	2.4 g	
			たまねぎ	10 g		にんじん	12 g		塩	1 g		たまねぎ	24 g	
			ウスターソース	2 g		にら	6 g		こしょう	0.01 g		にんじん	9.6 g	
			トマトケチャップ	3 g		しょうが	0.6 g		油	2 g		切り干し大根	2.2 g	
			油	0.5 g		油	1.2 g		りんご	48 g		上新粉	9.6 g	
			鶏肉	22 g		砂糖	1.8 g		はちみつ	2.4 g		でんぷん	4.8 g	
			かぶ	22 g		しょうゆ	2.4 g		レモン果汁	0.36 g		水	6 g	
			たまねぎ	16.5 g		コチュジャン	1.2 g		水	6 g		塩	0.24 g	
			にんじん	11 g		鶏肉	11 g		豚肉	44 g		油	6 g	
			さつまいも	11 g		豆腐(冷)	24.2 g		塩	0.22 g		鶏肉	22 g	
			葉ねぎ	5.5 g		油揚げ	3.3 g		こしょう	0.01 g		油揚げ	3.3 g	
			信州みそ	4.4 g		はくさい	22 g		酒	1.1 g		さといも	11 g	
			赤みそ	5.5 g		たまねぎ	11 g		にんにく	0.22 g		ごぼう	11 g	
			煮干し	3.3 g		にんじん	5.5 g		たまねぎ	33 g		にんじん	11 g	
			水	110 g		こまつな	11 g		じゃがいも	33 g		かぶ	11 g	
			おさかなそぼろつくだ煮	1 袋		ガラスープ	4.4 g		にんじん	11 g		こまつな	11 g	
			焼き竹輪	8 g		だし昆布	0.55 g		ほうれんそう	5.5 g		けずり節	1.65 g	
			はくさい	25 g		水	110 g		油	1.1 g		だし昆布	0.55 g	
			にんじん	10 g		塩	0.66 g		ホールトマト(缶)	11 g		水	110 g	
			きゅうり	10 g		こしょう	0.02 g		トマトケチャップ	11 g		塩	0.66 g	
			油	1.5 g		しょうゆ	1.1 g		上新粉	4.4 g		しょうゆ	1.1 g	
			酢	1.5 g		油	1.1 g		油	3.3 g		でんぷん	1.1 g	
			しょうゆ	1.5 g		カットコーン	1 個		ブイヨン	4.4 g		芋かりんとう	1 袋	
			砂糖	0.3 g		塩	0.5 g		水	44 g		豚肉	20 g	
			牛乳	1 本		しょうゆ	2 g		塩	0.55 g		キャベツ	20 g	
						みりん	2 g		こしょう	0.01 g		たまねぎ	20 g	
						油	1 g		角チーズ	1 個		にんじん	5 g	
						牛乳	1 本		鶏肉	15 g		花かつお	0.5 g	
									たまねぎ	20 g		しょうゆ	2 g	
									にんじん	10 g		みりん	1 g	
									ピーマン(青)	5 g		砂糖	0.5 g	
									油	1 g		油	1 g	
									しょうゆ	0.2 g		牛乳	1 本	
									塩	0.3 g				
									牛乳	1 本				

『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

[illegible]

[『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](#)

11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
米飯 くじらの竜田揚げ 生揚げのみそ汁 しば漬 肉じゃが 牛乳		チキンライス さつまいもとりんごのオープン焼き はくさいのスープ マカロニサラダ 牛乳		米飯 タッカルビ 春雨スープ わかめふりかけ(袋) はくさいのボン酢しょうゆあえ 牛乳		米飯 さつまいもの焼きコロツケ カレースープ 福神漬 ハムと野菜のいため物 牛乳		米飯 豚肉とさといもの煮物 止々呂美の香りすまし汁 ツナそぼろ さばの塩焼き 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	90 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	130 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
くじら	72 g	たまねぎ	20 g	鶏肉	30 g	牛肉	18 g	豚肉	36 g
しょうが	1.2 g	トマトケチャップ	3 g	トッポギ	18 g	さつまいも	48 g	生揚げ	18 g
酒	2.4 g	塩	0.3 g	キャベツ	24 g	たまねぎ	18 g	さといも	24 g
しょうゆ	6 g	油	1 g	たまねぎ	12 g	油	1.2 g	にんじん	12 g
でんぷん	12 g	鶏肉	25 g	にんじん	6 g	塩	0.36 g	油	1.2 g
油	6 g	グリーンピース	3 g	ガラスープ	2.4 g	こしょう	0.01 g	水	12 g
生揚げ	22 g	トマトケチャップ	8 g	水	12 g	白ごま	1.2 g	しょうゆ	2.4 g
だいこん	22 g	油	1 g	砂糖	1.2 g	でんぷん	1.2 g	砂糖	1.2 g
たまねぎ	22 g	塩	0.3 g	しょうゆ	2.4 g	米バン粉	2.4 g	鶏肉	22 g
れんこん	8.8 g	こしょう	0.01 g	コチュジャン	1.2 g	油	2.4 g	だいこん	22 g
にんじん	5.5 g	さつまいも	48 g	油	1.2 g	鶏肉	22 g	はくさい	22 g
ほうれんそう	6.6 g	りんご	18 g	豚肉	22 g	キャベツ	22 g	にんじん	11 g
信州みそ	4.4 g	油	1.2 g	はるさめ	3.3 g	たまねぎ	27.5 g	生しいたけ	3.3 g
赤みそ	5.5 g	砂糖	2.4 g	たまねぎ	22 g	にんじん	11 g	葉ねぎ	5.5 g
煮干し	4.4 g	水	3.6 g	にんじん	11 g	こまつな	11 g	ゆず	2.2 g
水	110 g	豚肉	22 g	もやし	11 g	ガラスープ	4.4 g	だし昆布	1.1 g
しば漬	9.6 g	はくさい	27.5 g	こまつな	11 g	だし昆布	0.55 g	けずり節	1.65 g
牛肉	20 g	たまねぎ	11 g	油	1.1 g	水	88 g	水	110 g
じゃがいも	40 g	だいこん	11 g	ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	しょうゆ	1.1 g
たまねぎ	20 g	にんじん	11 g	だし昆布	0.55 g	カレー粉	0.33 g	塩	0.66 g
にんじん	5 g	こまつな	11 g	水	110 g	ウスターソース	0.55 g	まぐろ油漬	18 g
さやいんげん	3 g	油	1.1 g	塩	0.66 g	しょうゆ	0.55 g	白ごま	0.6 g
油	1 g	白ごま	1.1 g	こしょう	0.02 g	福神漬	9.6 g	砂糖	0.6 g
水	10 g	水	110 g	しょうゆ	1.1 g	ローズハム	10 g	しょうゆ	0.6 g
しょうゆ	2.5 g	塩	0.66 g	わかめふりかけ	1 袋	たまねぎ	15 g	みりん	0.6 g
砂糖	1.5 g	こしょう	0.02 g	焼き竹輪	5 g	ささがきごぼう	10 g	油	1.2 g
牛乳	1 本	ブイヨン	4.4 g	はくさい	30 g	にんじん	5 g	塩さば	1 切
		まぐろ油漬	10 g	えのきたけ	10 g	油	1 g	油	1 g
		米粉マカロニ	5 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本
		キャベツ	25 g	ゆず果汁	1.5 g	塩	0.2 g		
		にんじん	10 g	しょうゆ	1.5 g	こしょう	0.01 g		
		きゅうり	5 g	塩	0.2 g	牛乳	1 本		
		砂糖	0.3 g	砂糖	0.5 g				
		塩	0.3 g	牛乳	1 本				
		酢	1.5 g						
		油	1.5 g						
		こしょう	0.01 g						
		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7年

11月24日(月)		11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
		麦ごはん パイン缶 ポークカレー はくさいサラダ ヨーグルトドリンク		米飯 さんまのかば焼き風 五目汁 焼きのり じゃがいもの塩こうじ焼き 牛乳		コーンライス さつまいもの豆乳グラタン コンソメスープ 棒チーズ ソースいため 牛乳		米飯 はちみつ入り大学いも 中華煮 さかなふりかけ(袋) きんぴら 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
		米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
		大麦(米粒麦)	10 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
		水	154 g	さんま	1 枚	ホールコーン	15 g	さつまいも	60 g
		パインアップル(缶)	60 g	でんぷん	7.2 g	ガラスープ	3 g	砂糖	2.4 g
		豚肉	49.5 g	油	4.8 g	塩	1 g	油	1.8 g
		じゃがいも	44 g	白ごま	0.96 g	こしょう	0.01 g	水	0.6 g
		たまねぎ	49.5 g	しょうゆ	2.4 g	油	2 g	しょうゆ	0.6 g
		にんじん	16.5 g	砂糖	1.2 g	ウインナーソーセージ	9.6 g	はちみつ	2.4 g
		にんにく	0.33 g	みりん	1.2 g	さつまいも	36 g	豚肉	38.5 g
		しょうが	0.33 g	水	6 g	たまねぎ	24 g	はくさい	33 g
		油	1.2 g	でんぷん	0.24 g	さやいんげん	2.4 g	たまねぎ	22 g
		ブイヨン	6 g	鶏肉	16.5 g	油	1.2 g	もやし	16.5 g
		トマトケチャップ	8.4 g	だいこん	22 g	豆乳	24 g	にんじん	11 g
		りんごピューレ(缶)	7.2 g	はくさい	22 g	ブイヨン	2.4 g	チンゲンサイ	11 g
		ウスターソース	3.6 g	ささがきごぼう	11 g	上新粉	2.4 g	しょうが	0.33 g
		しょうゆ	3.6 g	にんじん	5.5 g	水	6 g	ガラスープ	4.4 g
		塩	0.72 g	こまつな	11 g	塩	0.36 g	水	55 g
		上新粉	4.8 g	けずり節	1.65 g	こしょう	0.01 g	油	1.1 g
		油	3.6 g	だし昆布	0.55 g	米パン粉	2.4 g	ごま油	0.55 g
		カレー粉	0.84 g	水	110 g	油	1.2 g	塩	0.66 g
		水	72 g	しょうゆ	1.1 g	鶏肉	22 g	こしょう	0.02 g
		まぐろ油漬	10 g	塩	0.66 g	キャベツ	27.5 g	しょうゆ	2.2 g
		はくさい	30 g	焼きのり	1 袋	たまねぎ	16.5 g	でんぷん	2.2 g
		にんじん	10 g	ベーコン	8 g	にんじん	11 g	さかなふりかけ	1 袋
		きゅうり	10 g	じゃがいも	40 g	だいこん	11 g	牛肉	10 g
		油	1 g	たまねぎ	10 g	パセリ	0.33 g	ささがきごぼう	20 g
		しょうゆ	1 g	にんじん	5 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	10 g
		酢	1 g	塩こうじ	3 g	ガラスープ	5.5 g	つきこんにやく	10 g
		塩	0.2 g	油	1 g	油	1.1 g	ピーマン(青)	5 g
		砂糖	0.3 g	牛乳	1 本	水	110 g	油	1 g
		こしょう	0.01 g			塩	0.66 g	砂糖	1 g
		ヨーグルトドリンク	1 本			こしょう	0.02 g	しょうゆ	2 g
						棒チーズ	1 本	みりん	1 g
						牛肉	10 g	牛乳	1 本
						たまねぎ	20 g		
						にんじん	10 g		
						ブロッコリー	10 g		
						にんにく	0.1 g		
						油	1 g		
						ウスターソース	1.2 g		
						塩	0.1 g		
						こしょう	0.01 g		
						牛乳	1 本		