

令和7年 11月 学校給食献立表 (1～6年生)

* 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） 牛乳	5 米飯 豚肉のコチュジャンいため 豆腐のスープ 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 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 いい歯の日セレクト 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 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） 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） 牛乳	13 米飯 鶏肉とはくさいのソテー ハヤシライス 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 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 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 牛乳	19 米飯 タッカルビ 春雨スープ わかめふりかけ（袋） 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 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 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 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 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 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） 牛乳

☆ 11月7日はセレクト給食です ☆

2学期のセレクト給食はいい歯の日セレクトです。

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。）

	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	531	21.2	17.3	358	1.9	200	0.37	0.45	20
中学年	642	23.8	18.5	365	2.3	215	0.42	0.47	21
高学年	716	25.9	19.5	371	2.5	229	0.46	0.49	24

箕面市教育委員会

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>

みのお はたけ 箕面の畑だより



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のはん囲で花のみつを集めて、必ず同じ巣箱にもどってくるそうです。

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たくわえたはちみつを食りょう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ちがいます。11月の給食で使うはちみつは、6月に止々呂美でさいたくりの花のはちみつです。くりの花のはちみつはのう厚でコクがあるそうです。とても楽しみです。

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匹きの女王バチが、卵を産んで仲間を



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、耐熱皿またはオーブ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ていたらオーブンから取り出し、シロップを和えて、再びオーブンに入れて160℃で8分程度焼く。

こんげつ 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、今年の11月のこん立からもう一度食べたいこん立を選びました。楽しみにしててくださいね。（食材の都合により内容を一部変こう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) 牛乳		米飯 豚肉のコチュジャンいため 豆腐のスープ 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 牛乳		米飯 かみかみかき揚げ のっぺい汁 いい菌の日セレクト 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
		豚肉ハンバーグ	1 個	豚肉	50 g	にんじん	8 g	焼き竹輪	8 g
		油	1 g	たまねぎ	20 g	ガラスープ	2.4 g	ちりめんじゃこ	2 g
		たまねぎ	10 g	にんじん	10 g	塩	0.8 g	たまねぎ	20 g
		ウスターソース	2 g	にら	5 g	こしょう	0.01 g	にんじん	8 g
		トマトケチャップ	3 g	しょうが	0.5 g	油	1.6 g	切り干し大根	2 g
		油	0.5 g	油	1 g	りんご	40 g	上新粉	8 g
		鶏肉	20 g	砂糖	1.5 g	はちみつ	2 g	でんぷん	4 g
		かぶ	20 g	しょうゆ	2 g	レモン果汁	0.3 g	水	5 g
		たまねぎ	15 g	コチュジャン	1 g	水	5 g	塩	0.2 g
		にんじん	10 g	鶏肉	10 g	豚肉	40 g	油	5 g
		さつまいも	10 g	豆腐(冷)	22 g	塩	0.2 g	鶏肉	20 g
		葉ねぎ	5 g	油揚げ	3 g	こしょう	0.01 g	油揚げ	3 g
		信州みそ	4 g	はくさい	20 g	酒	1 g	さといも	10 g
		赤みそ	5 g	たまねぎ	10 g	にんにく	0.2 g	ごぼう	10 g
		煮干し	3 g	にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g
		水	100 g	こまつな	10 g	じゃがいも	30 g	かぶ	10 g
		おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	ガラスープ	4 g	にんじん	10 g	こまつな	10 g
		牛乳	1 本	だし昆布	0.5 g	ほうれんそう	5 g	けずり節	1.5 g
				水	100 g	油	1 g	だし昆布	0.5 g
				塩	0.6 g	ホールトマト(缶)	10 g	水	100 g
				こしょう	0.02 g	トマトケチャップ	10 g	塩	0.6 g
				しょうゆ	1 g	上新粉	4 g	しょうゆ	1 g
				油	1 g	油	3 g	でんぷん	1 g
				牛乳	1 本	ブイヨン	4 g	芋かりんとう	} どちらか
						水	40 g	炒り黒豆	
						塩	0.5 g	牛乳	1 本
						こしょう	0.01 g		
						角チーズ	1 個		
						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]

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 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 牛乳		米飯 タッカルビ 春雨スープ わかめふりかけ(袋) 牛乳		米飯 さつまいもの焼きコロッケ カレースープ 福神漬 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 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	104 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
くじら	60 g	たまねぎ	16 g	鶏肉	25 g	牛肉	15 g	豚肉	30 g
しょうが	1 g	トマトケチャップ	2.4 g	トッポギ	15 g	さつまいも	40 g	生揚げ	15 g
酒	2 g	塩	0.24 g	キャベツ	20 g	たまねぎ	15 g	さといも	20 g
しょうゆ	5 g	油	0.8 g	たまねぎ	10 g	油	1 g	にんじん	10 g
でんぶん	10 g	鶏肉	20 g	にんじん	5 g	塩	0.3 g	油	1 g
油	5 g	グリーンピース	2.4 g	ガラスープ	2 g	こしょう	0.01 g	水	10 g
生揚げ	20 g	トマトケチャップ	6.4 g	水	10 g	白ごま	1 g	しょうゆ	2 g
だいこん	20 g	油	0.8 g	砂糖	1 g	でんぶん	1 g	砂糖	1 g
たまねぎ	20 g	塩	0.24 g	しょうゆ	2 g	米パン粉	2 g	鶏肉	20 g
れんこん	8 g	こしょう	0.01 g	コチュジャン	1 g	油	2 g	だいこん	20 g
にんじん	5 g	さつまいも	40 g	油	1 g	鶏肉	20 g	はくさい	20 g
ほうれんそう	6 g	りんご	15 g	豚肉	20 g	キャベツ	20 g	にんじん	10 g
信州みそ	4 g	油	1 g	はるさめ	3 g	たまねぎ	25 g	生しいたけ	3 g
赤みそ	5 g	砂糖	2 g	たまねぎ	20 g	にんじん	10 g	葉ねぎ	5 g
煮干し	4 g	水	3 g	にんじん	10 g	こまつな	10 g	ゆず	2 g
水	100 g	豚肉	20 g	もやし	10 g	ガラスープ	4 g	だし昆布	1 g
しば漬	8 g	はくさい	25 g	こまつな	10 g	だし昆布	0.5 g	けずり節	1.5 g
牛乳	1 本	たまねぎ	10 g	油	1 g	水	80 g	水	100 g
		だいこん	10 g	ガラスープ	4 g	塩	0.6 g	しょうゆ	1 g
		にんじん	10 g	だし昆布	0.5 g	カレー粉	0.3 g	塩	0.6 g
		こまつな	10 g	水	100 g	ウスターソース	0.5 g	まぐろ油漬	15 g
		油	1 g	塩	0.6 g	しょうゆ	0.5 g	白ごま	0.5 g
		白ごま	1 g	こしょう	0.02 g	福神漬	8 g	砂糖	0.5 g
		水	100 g	しょうゆ	1 g	牛乳	1 本	しょうゆ	0.5 g
		塩	0.6 g	わかめふりかけ	1 袋			みりん	0.5 g
		こしょう	0.02 g	牛乳	1 本			油	1 g
		ブイヨン	4 g					牛乳	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 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 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 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) 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
		大麦(米粒麦)	8 g	水	112 g	水	112 g	水	112 g
		水	123.2 g	さんま	1 枚	ホールコーン	12 g	さつまいも	50 g
		バナナ(缶)	50 g	でんぷん	6 g	ガラスープ	2.4 g	砂糖	2 g
		豚肉	45 g	油	4 g	塩	0.8 g	油	1.5 g
		じゃがいも	40 g	白ごま	0.8 g	こしょう	0.01 g	水	0.5 g
		たまねぎ	45 g	しょうゆ	2 g	油	1.6 g	しょうゆ	0.5 g
		にんじん	15 g	砂糖	1 g	ウインナーソーセージ	8 g	はちみつ	2 g
		にんにく	0.3 g	みりん	1 g	さつまいも	30 g	豚肉	35 g
		しょうが	0.3 g	水	5 g	たまねぎ	20 g	はくさい	30 g
		油	1 g	でんぷん	0.2 g	さやいんげん	2 g	たまねぎ	20 g
		ブイヨン	5 g	鶏肉	15 g	油	1 g	もやし	15 g
		トマトケチャップ	7 g	だいこん	20 g	豆乳	20 g	にんじん	10 g
		りんごピューレ(缶)	6 g	はくさい	20 g	ブイヨン	2 g	チンゲンサイ	10 g
		ウスターソース	3 g	ささがきごぼう	10 g	上新粉	2 g	しょうが	0.3 g
		しょうゆ	3 g	にんじん	5 g	水	5 g	ガラスープ	4 g
		塩	0.6 g	こまつな	10 g	塩	0.3 g	水	50 g
		上新粉	4 g	けずり節	1.5 g	こしょう	0.01 g	油	1 g
		油	3 g	だし昆布	0.5 g	米パン粉	2 g	ごま油	0.5 g
		カレー粉	0.7 g	水	100 g	油	1 g	塩	0.6 g
		水	60 g	しょうゆ	1 g	鶏肉	20 g	こしょう	0.02 g
		ヨーグルトドリンク	1 本	塩	0.6 g	キャベツ	25 g	しょうゆ	2 g
				焼きのり	1 袋	たまねぎ	15 g	でんぷん	2 g
				牛乳	1 本	にんじん	10 g	さかなふりかけ	1 袋
						だいこん	10 g	牛乳	1 本
						パセリ	0.3 g		
						だし昆布	0.5 g		
						ガラスープ	5 g		
						油	1 g		
						水	100 g		
						塩	0.6 g		
						こしょう	0.02 g		
						棒チーズ	1 本		
						牛乳	1 本		