

令和8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
2 米飯 野菜いため はくさいのスープ じゃこのつくだ煮 牛乳	3 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。	4 米飯 バンサンスー 変わりマーボ豆腐 牛乳	5 切り干し大根の五目ごはん 豚肉のから揚げ（ねぎソース） 和風ちゃんぽん ヨーグルトドリンク	6 《いい歯の日献立》 米飯 おでん 根菜のかす汁 さかなつくだ煮（袋） いい歯の日セレクト 牛乳
9 コーンライス ガーリックチキングリル さつまいものポタージュ 角チーズ 牛乳	10 《大阪青山大学コラボ献立》 米飯 くろだいの酢豚風 キャベツのスープ 昆布つくだ煮（袋） 牛乳	11 米飯 れんこんサラダ ポークカレー ヨーグルトドリンク	12 米飯 さつまいもの肉じゃが みそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛乳	13 ピラフ 白身魚のマヨ風味焼き コーンスープ りんごゼリー 牛乳
16 キャロットライス さつまいもと鶏肉のオープン焼き もち入りトマトスープ スライスチーズ 牛乳	17 米飯 ぶりのごま照り焼き 五目汁 鶏そぼろ 牛乳	18 米飯 ピビンパ わかめスープ 牛乳	19 米飯 白身魚のバーベキューソース アーモのトマトシチュー ぶどうゼリー ヨーグルトドリンク	20 米飯 くじらの竜田揚げ 中華スープ うめじそふりかけ（袋） 牛乳
23 勤労感謝の日	24 《和食の日献立》 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	25 米飯 カクテルゼリー ハヤシライス 牛乳	26 米飯 さばのしょうが煮 じぶ煮 切り干しベーコン 牛乳	27 《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
30 じゃこ麦ごはん 鶏つくねの実生ゆずあん～宝石箱仕立て～ ごま豆乳煮 牛乳	★11月6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、「いり黒豆」か「パリパリ昆布」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「いり黒豆」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	530	23.6	19.0	385	2.0	223	0.37	0.49	20
中学年	638	26.4	20.4	393	2.4	240	0.41	0.51	22
高学年	710	28.6	21.7	400	2.6	257	0.45	0.53	23



みのお はたけ 箕面の畑だより



はたけ
さつまいもの畑

9月中じゅん、雨の合間に
外院地区の生田さんの畑を訪
問しました。畑では、6月初めごろに手作業で
植えた約800本のさつまいものなえがすくすく
と育っていました。さつまいもは虫がつきにくい
ため、農薬を1度も使用していないそうです。

さつまいもは、晴れの日が続いて畑の土がかわく
と、根に栄養をたくわえようとするので、大きく太く育
ちます。逆に雨の日が続くと、葉やつるに養分がとら
れてしまい、ひよろひよろの細いさつまいもしかできな
くなってしまいます。収かく前の1か月間の天気は、
さつまいもの成長に大きくえいきょうするため、生田
さんは、雨の日が続いていることをとても心配されていました。



さつまいものなえ



ふし
節からのびた根っこ

さつまいものつるは、夏になると地面をはうように
どんどんのびていきます。これを放置すると、つるの節
から根が出て、土に根を張ってしまい、本来いもの部分
に行くはずの養分がつるに取られてしまいます。さつ
まいものにしっかり養分が届いて大きく育つように、
生田さんは畑に行くたびに出てきた根を土からはが

してつるをひっくり返す「つる返し」をするそうです。

生田さんは市内8か所の畑で、学校給食用にこまつな、たまね
ぎ、さつまいも、ズッキーニなどを育てておられます。生田さんから
「『給食がおいしかった!』とみなさんに言われるように、たくさ
ん野菜を育てています。たくさん食べてくださいね。」とメッセージ
をいただきました。



調理方法

11月の献立より

★白身魚のバーベキューソース (19日の献立)



- ① たらは1.5cm角に切り、塩と酒で下味をつけておく。
- ② たまねぎは、薄切りにする。
- ③ しょうが、にんにくはみじん切り、りんごは皮をむいてすりおろす。
- ④ バーベキューソースを作る。フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて弱火にかけ、焦げないようにいためて香りを出す。
- ⑤ すりおろしたりんご、砂糖、しょうゆ、ウスターソースを入れて味を調える。
- ⑥ 別のフライパンに油を熱し、たまねぎをいため、たらを入れてふたをして蒸し焼きにする。
- ⑦ ⑥の水気を切り、⑤のバーベキューソースをからめて、強火で焼いて仕上げる。

こんげつ 今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ!～



じつ び 実し日	がっこう リクエストした学校
がつ にち きん 11月27日(金)	だいろくちゅうがっこう 第六中学校 もりがくえん とどろみの森学園



おおさかあおやまだいがく みのお し だて 大阪青山大学と箕面市のコラボこん立『とうとうととランチ』



がつとお か か
11月10日(火) くらだいの酢豚風

おおさかあおやまだいがく がくせい かんが おかやまけん つか だて だいせん とうじょう
大阪青山大学の学生が考えた、岡山県のくらだいを使ったこん立の第三だんが登場します。
がくせい さいせい うみ さかな しょうかい しょうい
学生が作成した海や魚のことをしょうかいしている食育ポスターをけいししていますので、
ぜひ見てください!!

週 間 献 立 表

令和8年

『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2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
米飯 野菜いため はくさいのスープ じゃこのつくだ煮 牛乳				米飯 パンサンスー 変わりマーボ豆腐 牛乳		切り干し大根の五目ごはん 豚肉のから揚げ（ねぎソース） 和風ちゃんぽん ヨーグルトドリンク		米飯 おでん 根菜のかす汁 さかなつくだ煮（袋） 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	90.4 g	水	112 g
豚肉	35 g			鶏肉	20 g	切り干し大根	2.4 g	ごぼう天	1 本
キャベツ	20 g			米粉麺	3 g	干ししいたけ	0.16 g	だいこん	50 g
たまねぎ	10 g			もやし	15 g	にんじん	2.4 g	だし昆布	0.3 g
にんじん	5 g			きゅうり	10 g	砂糖	0.8 g	水	40 g
にら	5 g			ホールコーン	10 g	しょうゆ	0.8 g	しょうゆ	5 g
にんにく	0.3 g			にんじん	5 g	塩	0.64 g	砂糖	3 g
しょうが	0.2 g			油	1 g	油	1.6 g	豚肉	22 g
しょうゆ	2 g			砂糖	2 g	豚肉	55 g	はくさい	20 g
砂糖	0.5 g			しょうゆ	2 g	塩	0.1 g	つきこんにゃく	10 g
こしょう	0.01 g			酢	4 g	こしょう	0.01 g	さといも	10 g
油	1 g			塩	0.1 g	でんぷん	12 g	にんじん	10 g
鶏肉	20 g			生揚げ	40 g	油	6 g	れんこん	10 g
はくさい	20 g			豚肉	20 g	酢	2 g	チンゲンサイ	10 g
じゃがいも	20 g			はくさい	40 g	しょうゆ	1 g	けずり節	1 g
たまねぎ	15 g			たまねぎ	20 g	砂糖	1 g	だし昆布	0.5 g
にんじん	5 g			にんじん	10 g	根深ねぎ	10 g	水	100 g
だし昆布	0.5 g			にら	5 g	水	5 g	信州みそ	8 g
ガラスープ	4 g			油	1 g	鶏肉	20 g	酒かす	3 g
水	100 g			赤みそ	5 g	かまぼこ	5 g	油	1 g
しょうゆ	1 g			水	40 g	米粉中華麺	5 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
塩	0.6 g			しょうゆ	3 g	キャベツ	25 g	炒り黒豆	} どちらか
こしょう	0.02 g			トウバンジャン	0.2 g	もやし	10 g	味つきバリバリ昆布（袋）	
油	1 g			でんぷん	2 g	にんじん	10 g	牛乳	1 本
ちりめんじゃこ	6 g			牛乳	1 本	こまつな	5 g		
油	1 g					油	1 g		
白ごま	1 g					けずり節	1.5 g		
砂糖	1 g					水	100 g		
しょうゆ	1 g					しょうゆ	1 g		
みりん	1 g					塩	0.6 g		
牛乳	1 本					でんぷん	1 g		
						ヨーグルトドリンク	1 本		

週 間 献 立 表

令和8年

『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9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)	
コーンライス ガーリックチキングリル さつまいものポタージュ 角チーズ 牛乳		米飯 くろだいの酢豚風 キャベツのスープ 昆布つくだ煮（袋） 牛乳		米飯 れんこんサラダ ポークカレー ヨーグルトドリンク		米飯 さつまいもの肉じゃが みそ汁 ゆかりふりかけ（袋） 牛乳		ピラフ 白身魚のマヨ風味焼き コーンスープ りんごゼリー 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	88 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g
ホールコーン	8 g	くろだい（米粉付）	40 g	鶏肉	15 g	豚肉	20 g	ベーコン	6.4 g
ガラスープ	2.4 g	油	4 g	れんこん	10 g	さつまいも	40 g	たまねぎ	8 g
塩	0.8 g	でんぶん	3 g	にんじん	10 g	たまねぎ	20 g	にんじん	4 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	25 g	砂糖	0.5 g	にんじん	5 g	塩	0.8 g
油	1.6 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1 g	さやいんげん	3 g	こしょう	0.01 g
鶏肉	50 g	ピーマン（青）	3 g	キャベツ	15 g	油	1 g	油	1.6 g
にんじん	10 g	干ししいたけ	0.2 g	酢	1 g	砂糖	2 g	ブイヨン	2.4 g
さやいんげん	3 g	酢	1 g	砂糖	0.3 g	しょうゆ	3 g	シルバー	30 g
にんにく	0.5 g	砂糖	1 g	塩	0.2 g	水	20 g	酒	1 g
酒	0.5 g	しょうゆ	2 g	油	1.7 g	鶏肉	20 g	さつまいも	30 g
塩	0.3 g	ガラスープ	1 g	こしょう	0.01 g	生揚げ	20 g	たまねぎ	10 g
こしょう	0.01 g	でんぶん	0.1 g	豚肉	40 g	にんじん	10 g	大豆入りマヨ風味ドレッシング	8 g
油	1 g	油	1 g	豚レバー	2 g	れんこん	5 g	塩	0.1 g
ウインナーソーセージ	10 g	鶏肉	25 g	じゃがいも	45 g	だいこん	15 g	こしょう	0.01 g
さつまいも	30 g	キャベツ	25 g	たまねぎ	40 g	ほうれんそう	10 g	油	1 g
かぶ	20 g	だいこん	20 g	にんじん	15 g	赤みそ	5 g	鶏肉	20 g
たまねぎ	15 g	にんじん	10 g	にんにく	0.3 g	信州みそ	4 g	ホールコーン	10 g
にんじん	10 g	こまつな	10 g	しょうが	0.3 g	煮干し	3 g	クリームコーン（缶）	20 g
ブロッコリー	5 g	白ごま	1 g	油	1 g	水	100 g	たまねぎ	20 g
油	1 g	油	1 g	ブイヨン	4 g	ゆかりふりかけ	1 袋	はくさい	15 g
ブイヨン	4 g	ガラスープ	4 g	トマトケチャップ	7 g	牛乳	1 本	にんじん	10 g
豆乳	20 g	だし昆布	0.5 g	りんごピューレ	6 g			チンゲンサイ	10 g
水	80 g	水	100 g	ウスターソース	3 g			油	1 g
塩	0.6 g	塩	0.6 g	しょうゆ	3 g			ガラスープ	4 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	塩	0.6 g			水	100 g
でんぶん	1 g	しょうゆ	1 g	上新粉	4 g			塩	0.6 g
角チーズ	1 個	こんぶつくだ煮	1 袋	油	3 g			こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	カレー粉	0.7 g			でんぶん	1 g
				水	60 g			りんごゼリー	1 個
				ヨーグルトドリンク	1 本			牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和8年

『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16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
キャロットライス さつまいもと鶏肉のオープン焼き もち入りトマトスープ スライスチーズ 牛乳		米飯 ぶりのごま照り焼き 五目汁 鶏そぼろ 牛乳		米飯 ビビンパ わかめスープ 牛乳		米飯 白身魚のバーベキューソース アーモのトマトシチュー ぶどうゼリー ヨーグルトドリンク		米飯 くじらの竜田揚げ 中華スープ うめじそふりかけ(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	88 g	米	80 g	米	80 g
水	112 g	水	112 g	水	123.2 g	水	112 g	水	112 g
にんじん	8 g	ぶり	1 切	豚肉	50 g	たら	55 g	くじら	55 g
ガラスープ	2.4 g	油	1 g	にんにく	0.3 g	塩	0.2 g	しょうが	1 g
塩	0.8 g	酒	1 g	切り干し大根	4 g	酒	1 g	酒	2 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	2 g	白ごま	1.2 g	油	1 g	しょうゆ	5 g
油	1.6 g	みりん	1 g	油	1 g	たまねぎ	15 g	でんぷん	10 g
鶏肉	40 g	砂糖	1 g	しょうゆ	2 g	しょうが	0.3 g	油	5 g
塩	0.2 g	白ごま	1 g	砂糖	1 g	にんにく	0.2 g	鶏肉	20 g
しょうゆ	0.5 g	水	3 g	にんじん	10 g	りんごピューレ	7 g	たまねぎ	25 g
こしょう	0.01 g	でんぷん	0.2 g	ほうれんそう	5 g	砂糖	1 g	はくさい	25 g
さつまいも	20 g	豆腐(冷)	20 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	1 g	にんじん	10 g
油	1 g	はくさい	15 g	コチュジャン	1 g	ウスターソース	1 g	チンゲンサイ	10 g
豚肉	10 g	だいこん	15 g	ごま油	1 g	油	0.5 g	だし昆布	0.5 g
白玉団子	25 g	にんじん	10 g	鶏肉	25 g	鶏肉	40 g	ガラスープ	4 g
セロリ	1 g	れんこん	10 g	生わかめ	2 g	塩	0.1 g	水	100 g
にんにく	0.2 g	こまつな	10 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1 g
たまねぎ	20 g	油	1 g	にんじん	10 g	さつまいも	30 g	塩	0.6 g
にんじん	10 g	けずり節	1.5 g	じゃがいも	10 g	たまねぎ	30 g	こしょう	0.02 g
チンゲンサイ	10 g	だし昆布	0.5 g	もやし	10 g	にんじん	10 g	油	1 g
ホールトマト(缶)	8 g	水	100 g	こまつな	10 g	ほうれんそう	5 g	うめじそふりかけ	1 袋
トマトケチャップ	10 g	しょうゆ	1 g	油	1 g	油	1 g	牛乳	1 本
油	1 g	塩	0.6 g	ガラスープ	4 g	ホールトマト(缶)	10 g		
ウスターソース	0.5 g	鶏肉	20 g	だし昆布	0.5 g	トマトケチャップ	10 g		
砂糖	0.2 g	にんじん	3 g	水	100 g	上新粉	4 g		
塩	0.45 g	砂糖	0.5 g	塩	0.6 g	油	4 g		
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1 g	こしょう	0.02 g	ガラスープ	4 g		
ガラスープ	6 g	みりん	0.5 g	しょうゆ	1 g	水	60 g		
水	100 g	油	1 g	牛乳	1 本	カレー粉	0.2 g		
スライスチーズ	1 枚	牛乳	1 本			砂糖	0.1 g		
牛乳	1 本					塩	0.5 g		
						こしょう	0.01 g		
						ぶどうゼリー	1 個		
						ヨーグルトドリンク	1 本		

週 間 献 立 表

令和8年

『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23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
		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		米飯 カクテルゼリー ハヤシライス 牛乳		米飯 さばのしょうが煮 じぶ煮 切り干しベーコン 牛乳		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	
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 水 112 g さんま 1 枚 塩 0.1 g 油 1 g だいこん 15 g だし汁 3 g しょうゆ 1 g 砂糖 0.2 g でんぷん 0.2 g 鶏肉 20 g 豆腐（冷） 20 g はくさい 25 g たまねぎ 10 g さといも 10 g にんじん 7 g 生しいたけ 3 g しゅんぎく 3 g ゆず 2 g だし昆布 1 g けずり節 1.5 g 水 100 g しょうゆ 1 g 塩 0.6 g 焼きのり 1 袋 牛乳 1 本		米 88 g 水 123.2 g 黄桃（缶） 25 g カットゼリー（なし） 30 g 豚肉 40 g たまねぎ 40 g じゃがいも 40 g にんじん 15 g しめじ 10 g こまつな 10 g セロリ 1 g 油 1 g トマトピューレ 8 g トマトケチャップ 8 g ウスターソース 1 g 米粉ハヤシルウ 4 g 上新粉 1 g ブイヨン 4 g 水 60 g 塩 0.5 g こしょう 0.02 g 牛乳 1 本		米 80 g 水 112 g さば 1 切 しょうが 1 g しょうゆ 5 g 砂糖 2.5 g 酒 1 g みりん 1 g 水 5 g 油 1 g 鶏肉 26 g でんぷん 1 g 油 1 g 生揚げ 10 g はくさい 25 g にんじん 10 g 根深ねぎ 10 g まいたけ 3 g こまつな 10 g みりん 1 g けずり節 1 g だし昆布 0.5 g 水 80 g 塩 0.6 g しょうゆ 1 g 砂糖 0.5 g でんぷん 0.5 g ベーコン 3 g 切り干し大根 2 g 葉ねぎ 2 g 油 0.3 g しょうゆ 0.2 g 酒 0.5 g 塩 0.1 g こしょう 0.01 g 牛乳 1 本		米 80 g 水 112 g 鶏肉 60 g 塩 0.3 g こしょう 0.01 g にんにく 0.2 g 酒 2 g でんぷん 10 g 油 6 g うおそうめん 10 g たまねぎ 25 g はくさい 25 g にんじん 10 g こまつな 10 g だし昆布 0.5 g けずり節 1.5 g 水 100 g 塩 0.6 g しょうゆ 1 g こんぶふりかけ 1 袋 牛乳 1 本	

週 間 献 立 表

令和8年

『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30日(月)									
じゃこ麦ごはん 鶏つくねの実生ゆずあん〜宝石箱仕立て〜 ごま豆乳煮 牛乳									
食品名	中学年								
米	60 g								
切り干し大根	1.6 g								
大麦(米粒麦)	16 g								
水	112 g								
ちりめんじゃこ	6.4 g								
砂糖	0.4 g								
しょうゆ	0.4 g								
塩	0.12 g								
みりん	0.8 g								
鶏肉	40 g								
ゆず	1 g								
にんじん	10 g								
かぼちゃ	5 g								
生しいたけ	3 g								
葉ねぎ	3 g								
塩	0.2 g								
油	1 g								
米パン粉	3 g								
でんぷん	0.5 g								
しょうゆ	0.5 g								
砂糖	0.5 g								
塩	0.1 g								
水	10 g								
でんぷん	0.2 g								
豚肉	30 g								
豚レバー	0.5 g								
生揚げ	20 g								
はくさい	25 g								
にんじん	15 g								
糸こんにゃく	6 g								
赤こんにゃく	3 g								
こまつな	10 g								
にんにく	0.1 g								
油	1 g								
ねりごま	2 g								
白ごま	2 g								
豆乳	20 g								
ガラスープ	3 g								
だし昆布	0.5 g								
塩	0.5 g								
しょうゆ	1 g								
水	80 g								
牛乳	1 本								