

令和8年 11月 学 校 給 食 献 立 表 (7~9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 焼き肉 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 ごま塩ポテト 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 味付けいりこ 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 おでん（鶏手羽） 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） にらいため 牛乳	11 米飯 れんこんサラダ ポークカレー 和なし（缶） 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） 白菜のごまあえ 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 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳	18 米飯 ピビンパ わかめスープ 生揚げのしょうがじょうゆ焼き 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） 大学いも 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 きんぴらごぼう 牛乳	25 米飯 カクテルゼリー ハヤシライス キャベツの蒸し煮 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） ツナサラダ 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 はちみつ香るさつまいも 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。 （献立表には「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)
中学生	788	32.3	24.9	424	3.4	283	0.50	0.57	29

箕面の畑だより



さつまいもの畑

9月中旬、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月初め頃に手作業で植えた約800本のさつまいもの苗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ので、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

乾くと、根に栄養を蓄えようとするので、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。収穫前の1か月間の天気は、さつまいもの成長に大きく影響するため、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。



さつまいもの苗



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伸びていきます。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とられてしまいます。さつまいも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！』と皆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。

★はちみつ香るさつまいも（30日の献立）

- ① さつまいもは、約1cmの厚さのいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に①と水、はちみつ、砂糖、塩、を入れて弱火でじっくりと煮る。



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！～



実施日	リクエストした学校
11月27日（金）	第六中学校 とどろみの森学園



大阪青山大学と箕面市のコラボ献立『とうとうととランチ』



11月10日（火）くろだいの酢豚風

大阪青山大学の学生が考えた、岡山県のくろだいをを使った献立の第三弾が登場します。学生が作成した海や魚のことを紹介している食育ポスターを掲示していますので、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(月)		11月4日(月)		11月5日(月)		11月6日(月)	
米飯 野菜いため はくさいのスープ じゃこのつくだ煮 焼き肉 牛乳				米飯 バンサンスー 変わりマーボ豆腐 ごま塩ポテト 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 味付けいりこ 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 おでん（鶏手羽） 牛乳	
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	113 g	水	140 g
豚肉	42 g			鶏肉	22 g	切り干し大根	3 g	ごぼう天	1 本
キャベツ	24 g			米粉麺	3.3 g	干ししいたけ	0.2 g	だいこん	50 g
たまねぎ	12 g			もやし	16.5 g	にんじん	3 g	だし昆布	0.3 g
にんじん	6 g			きゅうり	11 g	砂糖	1 g	水	40 g
にら	6 g			ホールコーン	11 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	5 g
にんにく	0.36 g			にんじん	5.5 g	塩	0.8 g	砂糖	3 g
しょうが	0.24 g			油	1.1 g	油	2 g	豚肉	24.2 g
しょうゆ	2.4 g			砂糖	2.2 g	豚肉	66 g	はくさい	22 g
砂糖	0.6 g			しょうゆ	2.2 g	塩	0.12 g	つきこんにゃく	11 g
こしょう	0.01 g			酢	4.4 g	こしょう	0.01 g	さといも	11 g
油	1.1 g			塩	0.11 g	でんぱん	14.4 g	にんじん	11 g
鶏肉	22 g			生揚げ	44 g	油	7.2 g	れんこん	11 g
はくさい	22 g			豚肉	22 g	酢	2.4 g	チンゲンサイ	11 g
じゃがいも	22 g			はくさい	44 g	しょうゆ	1.2 g	けずり節	1.1 g
たまねぎ	16.5 g			たまねぎ	22 g	砂糖	1.2 g	だし昆布	0.55 g
にんじん	5.5 g			にんじん	11 g	根深ねぎ	12 g	水	110 g
だし昆布	0.55 g			にら	5.5 g	水	6 g	信州みそ	8.8 g
ガラスープ	4.4 g			油	1.1 g	鶏肉	22 g	酒かす	3.3 g
水	110 g			赤みそ	5.5 g	かまぼこ	5.5 g	油	1.1 g
しょうゆ	1.1 g			水	44 g	米粉中華麺	5.5 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
塩	0.66 g			しょうゆ	3.3 g	キャベツ	27.5 g	炒り黒豆	} どちらか
こしょう	0.02 g			トウバンジャン	0.22 g	もやし	11 g	味つきバリバリ昆布（袋）	
油	1.1 g			でんぱん	2.2 g	にんじん	11 g	鶏肉	1 本
ちりめんじゃこ	7.2 g			じゃがいも	50 g	こまつな	5.5 g	だし昆布	0.2 g
油	1.2 g			白ごま	0.5 g	油	1.1 g	しょうゆ	2 g
白ごま	1.2 g			でんぱん	1 g	けずり節	1.65 g	砂糖	1 g
砂糖	1.2 g			ごま油	2 g	水	110 g	牛乳	1 本
しょうゆ	1.2 g			塩	0.3 g	しょうゆ	1.1 g		
みりん	1.2 g			こしょう	0.01 g	塩	0.66 g		
牛肉	60 g			牛乳	1 本	でんぱん	1.1 g		
酒	1 g					味付けいりこ	1 袋		
葉ねぎ	3 g					ヨーグルトドリンク	1 本		
油	1 g								
砂糖	2 g								
しょうゆ	2 g								
コチュジャン	0.5 g								
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) にらいため 牛乳		米飯 れんこんサラダ ポークカレー 和なし(缶) 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) 白菜のごまあえ 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	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	110 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	140 g
ホールコーン	10 g	くろだい(米粉付)	48 g	鶏肉	16.5 g	豚肉	24 g	ベーコン	8 g
ガラスープ	3 g	油	4.8 g	れんこん	11 g	さつまいも	48 g	たまねぎ	10 g
塩	1 g	でんぶん	3.6 g	にんじん	11 g	たまねぎ	24 g	にんじん	5 g
こしょう	0.01 g	たまねぎ	30 g	砂糖	0.55 g	にんじん	6 g	塩	1 g
油	2 g	にんじん	12 g	しょうゆ	1.1 g	さやいんげん	3.6 g	こしょう	0.01 g
鶏肉	60 g	ピーマン(青)	3.6 g	キャベツ	16.5 g	油	1.2 g	油	2 g
にんじん	12 g	干しいたけ	0.24 g	酢	1.1 g	砂糖	2.4 g	ブイヨン	3 g
さやいんげん	3.6 g	酢	1.2 g	砂糖	0.33 g	しょうゆ	3.6 g	シルバー	36 g
にんにく	0.6 g	砂糖	1.2 g	塩	0.22 g	水	24 g	酒	1.2 g
酒	0.6 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.87 g	鶏肉	22 g	さつまいも	36 g
塩	0.36 g	ガラスープ	1.2 g	こしょう	0.01 g	生揚げ	22 g	たまねぎ	12 g
こしょう	0.01 g	でんぶん	0.12 g	豚肉	44 g	にんじん	11 g	大豆入りマヨ風ドレッシング	9.6 g
油	1.2 g	油	1.2 g	豚レバー	2.2 g	れんこん	5.5 g	塩	0.12 g
ウイナーソーセージ	11 g	鶏肉	27.5 g	じゃがいも	49.5 g	だいこん	16.5 g	こしょう	0.01 g
さつまいも	33 g	キャベツ	27.5 g	たまねぎ	44 g	ほうれんそう	11 g	油	1.2 g
かぶ	22 g	だいこん	22 g	にんじん	16.5 g	赤みそ	5.5 g	鶏肉	22 g
たまねぎ	16.5 g	にんじん	11 g	にんにく	0.33 g	信州みそ	4.4 g	ホールコーン	11 g
にんじん	11 g	こまつな	11 g	しょうが	0.33 g	煮干し	3.3 g	クリームコーン(缶)	22 g
ブロッコリー	5.5 g	白ごま	1.1 g	油	1.2 g	水	110 g	たまねぎ	22 g
油	1.1 g	油	1.1 g	ブイヨン	4.8 g	ゆかりふりかけ	1 袋	はくさい	16.5 g
ブイヨン	4.4 g	ガラスープ	4.4 g	トマトケチャップ	8.4 g	まぐろ油漬	10 g	にんじん	11 g
豆乳	22 g	だし昆布	0.55 g	りんごピューレ	7.2 g	はくさい	25 g	チンゲンサイ	11 g
水	88 g	水	110 g	ウスターソース	3.6 g	にんじん	10 g	油	1.1 g
塩	0.66 g	塩	0.66 g	しょうゆ	3.6 g	チンゲンサイ	10 g	ガラスープ	4.4 g
こしょう	0.02 g	こしょう	0.02 g	塩	0.72 g	しょうゆ	1.5 g	水	110 g
でんぶん	1.1 g	しょうゆ	1.1 g	上新粉	4.8 g	砂糖	0.5 g	塩	0.66 g
角チーズ	1 個	こんぶつくだ煮	1 袋	油	3.6 g	白ごま	1 g	こしょう	0.02 g
牛乳	1 本	豚肉	20 g	カレー粉	0.84 g	ねりごま	1.5 g	でんぶん	1.1 g
		にら	10 g	水	72 g	牛乳	1 本	りんごゼリー	1 個
		たまねぎ	20 g	和なし(缶)	50 g			牛乳	1 本
		ホールコーン	10 g	ヨーグルトドリンク	1 本				
		油	1 g						
		塩	0.3 g						
		こしょう	0.01 g						
		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(月)		11月18日(月)		11月19日(月)		11月20日(月)	
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 じゃがいもの塩こうじいため 牛乳		米飯 ピビンパ わかめスープ 生揚げのしょうがじゃようゆ焼き 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) 大学いも 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	110 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	154 g	水	140 g	水	140 g
にんじん	10 g	ぶり	1 切	豚肉	60 g	たら	66 g	くじら	66 g
ガラスープ	3 g	油	1.2 g	にんにく	0.36 g	塩	0.24 g	しょうが	1.2 g
塩	1 g	酒	1.2 g	切り干し大根	4.4 g	酒	1.2 g	酒	2.4 g
こしょう	0.01 g	しょうゆ	2.4 g	白ごま	1.44 g	油	1.2 g	しょうゆ	6 g
油	2 g	みりん	1.2 g	油	1.2 g	たまねぎ	18 g	でんぶん	12 g
鶏肉	48 g	砂糖	1.2 g	しょうゆ	2.4 g	しょうが	0.36 g	油	6 g
塩	0.24 g	白ごま	1.2 g	砂糖	1.2 g	にんにく	0.24 g	鶏肉	22 g
しょうゆ	0.6 g	水	3.6 g	にんじん	12 g	りんごピューレ	8.4 g	たまねぎ	27.5 g
こしょう	0.01 g	でんぶん	0.24 g	ほうれんそう	6 g	砂糖	1.2 g	はくさい	27.5 g
さつまいも	24 g	豆腐 (冷)	22 g	しょうゆ	1.2 g	しょうゆ	1.2 g	にんじん	11 g
油	1.2 g	はくさい	16.5 g	コチュジャン	1.2 g	ウスターソース	1.2 g	チンゲンサイ	11 g
豚肉	11 g	だいこん	16.5 g	ごま油	1.2 g	油	0.6 g	だし昆布	0.55 g
白玉団子	27.5 g	にんじん	11 g	鶏肉	27.5 g	鶏肉	44 g	ガラスープ	4.4 g
セロリ	1.1 g	れんこん	11 g	生わかめ	2.2 g	塩	0.11 g	水	110 g
にんにく	0.22 g	こまつな	11 g	たまねぎ	11 g	こしょう	0.01 g	しょうゆ	1.1 g
たまねぎ	22 g	油	1.1 g	にんじん	11 g	さつまいも	33 g	塩	0.66 g
にんじん	11 g	けずり節	1.65 g	じゃがいも	11 g	たまねぎ	33 g	こしょう	0.02 g
チンゲンサイ	11 g	だし昆布	0.55 g	もやし	11 g	にんじん	11 g	油	1.1 g
ホールトマト (缶)	8.8 g	水	110 g	こまつな	11 g	ほうれんそう	5.5 g	うめじそふりかけ	1 袋
トマトケチャップ	11 g	しょうゆ	1.1 g	油	1.1 g	油	1.1 g	さつまいも	50 g
油	1.1 g	塩	0.66 g	ガラスープ	4.4 g	ホールトマト (缶)	11 g	砂糖	2 g
ウスターソース	0.55 g	鶏肉	24 g	だし昆布	0.55 g	トマトケチャップ	11 g	油	1.5 g
砂糖	0.22 g	にんじん	3.6 g	水	110 g	上新粉	4.4 g	水	0.5 g
塩	0.5 g	砂糖	0.6 g	塩	0.66 g	油	4.4 g	しょうゆ	0.5 g
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.2 g	こしょう	0.02 g	ガラスープ	4.4 g	砂糖	1.5 g
ガラスープ	6.6 g	みりん	0.6 g	しょうゆ	1.1 g	水	66 g	牛乳	1 本
水	110 g	油	1.2 g	生揚げ	40 g	カレー粉	0.22 g		
スライスチーズ	1 枚	じゃがいも	30 g	しょうが	1 g	砂糖	0.11 g		
牛乳	1 本	にんじん	10 g	葉ねぎ	4 g	塩	0.55 g		
		たまねぎ	10 g	砂糖	1 g	こしょう	0.01 g		
		さやいんげん	5 g	しょうゆ	2 g	ぶどうゼリー	1 個		
		塩こうじ	3 g	油	1 g	ヨーグルトドリンク	1 本		
		油	1 g	牛乳	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23日(月)			11月24日(月)			11月25日(月)			11月26日(月)			11月27日(月)		
			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 きんぴらごぼう 牛乳			米飯 カクテルゼリー ハヤシライス キャバツの蒸し煮 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） ツナサラダ 牛乳		
			食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
			米	100 g		米	110 g		米	100 g		米	100 g	
			水	140 g		水	154 g		水	140 g		水	140 g	
			さんま	1 枚		黄桃（缶）	30 g		さば	1 切		鶏肉	72 g	
			塩	0.1 g		カクテルゼリー（なし）	36 g		しょうが	1.2 g		塩	0.36 g	
			油	1 g		豚肉	44 g		しょうゆ	6 g		こしょう	0.01 g	
			だいこん	15 g		たまねぎ	44 g		砂糖	3 g		にんにく	0.24 g	
			だし汁	3 g		じゃがいも	44 g		酒	1.2 g		酒	2.4 g	
			しょうゆ	1 g		にんじん	16.5 g		みりん	1.2 g		でんぷん	12 g	
			砂糖	0.2 g		しめじ	11 g		水	6 g		油	7.2 g	
			でんぷん	0.2 g		こまつな	11 g		油	1.2 g		うおそうめん	11 g	
			鶏肉	22 g		セロリ	1.1 g		鶏肉	28.6 g		たまねぎ	27.5 g	
			豆腐（冷）	22 g		油	1.2 g		でんぷん	1.1 g		はくさい	27.5 g	
			はくさい	27.5 g		トマトピューレ	9.6 g		油	1.1 g		にんじん	11 g	
			たまねぎ	11 g		トマトケチャップ	9.6 g		生揚げ	11 g		こまつな	11 g	
			さといも	11 g		ウスターソース	1.2 g		はくさい	27.5 g		だし昆布	0.55 g	
			にんじん	7.7 g		米粉ハヤシルウ	4.8 g		にんじん	11 g		けずり節	1.65 g	
			生しいたけ	3.3 g		上新粉	1.2 g		根深ねぎ	11 g		水	110 g	
			しゅんぎく	3.3 g		ブイヨン	4.8 g		まいたけ	3.3 g		塩	0.66 g	
			ゆず	2.2 g		水	72 g		こまつな	11 g		しょうゆ	1.1 g	
			だし昆布	1.1 g		塩	0.6 g		みりん	1.1 g		こんぶふりかけ	1 袋	
			けずり節	1.65 g		こしょう	0.02 g		けずり節	1.1 g		まぐろ油漬	10 g	
			水	110 g		鶏肉	15 g		だし昆布	0.55 g		キャバツ	20 g	
			しょうゆ	1.1 g		油	0.5 g		水	88 g		にんじん	10 g	
			塩	0.66 g		キャバツ	30 g		塩	0.66 g		きゅうり	10 g	
			焼きのり	1 袋		にんじん	5 g		しょうゆ	1.1 g		油	1 g	
			牛肉	20 g		ホールコーン	5 g		砂糖	0.55 g		酢	1 g	
			ごぼう	10 g		水	5 g		でんぷん	0.55 g		塩	0.2 g	
			赤こんにゃく	10 g		塩	0.3 g		ベーコン	3.6 g		砂糖	0.3 g	
			にんじん	10 g		こしょう	0.01 g		切り干し大根	2.2 g		こしょう	0.01 g	
			ピーマン（青）	5 g		牛乳	1 本		葉ねぎ	2.4 g		牛乳	1 本	
			油	1 g					油	0.36 g				
			しょうゆ	2 g					しょうゆ	0.24 g				
			砂糖	1 g					酒	0.6 g				
			牛乳	1 本					塩	0.12 g				
									こしょう	0.01 g				
									牛乳	1 本				

