令和8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
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ブン焼き 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								
	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μgRAE)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン 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

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

箕面の畑だより

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。

さつまいものなえ

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、ひょろひょ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。

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1.5㎝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。

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！～

実し日	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こん立『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使ったこん立の第三だんが登場します。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)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	35 g
キャベツ	20 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
にら	5 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.2 g
しょうゆ	2 g
砂糖	0.5 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
鶏肉	20 g
はくさい	20 g
じゃがいも	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	5 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
ちりめんじゃこ	6 g
油	1 g
白ごま	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
みりん	1 g
牛乳	1 本

11月3日(火)

食品名	中学年

11月4日(水)

米飯
バンサンスー
変わりマーボ豆腐
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
鶏肉	20 g
米粉麺	3 g
もやし	15 g
きゅうり	10 g
ホールコーン	10 g
にんじん	5 g
油	1 g
砂糖	2 g
しょうゆ	2 g
酢	4 g
塩	0.1 g
生揚げ	40 g
豚肉	20 g
はくさい	40 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
にら	5 g
油	1 g
赤みそ	5 g
水	40 g
しょうゆ	3 g
トウバンジャン	0.2 g
でんぷん	2 g
牛乳	1 本

11月5日(木)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	90.4 g
切り干し大根	2.4 g
干ししいたけ	0.16 g
にんじん	2.4 g
砂糖	0.8 g
しょうゆ	0.8 g
塩	0.64 g
油	1.6 g
豚肉	55 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
でんぷん	12 g
油	6 g
酢	2 g
しょうゆ	1 g
砂糖	1 g
根深ねぎ	10 g
水	5 g
鶏肉	20 g
かまぼこ	5 g
米粉中華麺	5 g
キャベツ	25 g
もやし	10 g
にんじん	10 g
こまつな	5 g
油	1 g
けずり節	1.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
でんぷん	1 g
ヨーグルトドリンク	1 本

11月6日(金)

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
米	80 g
水	112 g
ごぼう天	1 本
だいこん	50 g
だし昆布	0.3 g
水	40 g
しょうゆ	5 g
砂糖	3 g
豚肉	22 g
はくさい	20 g
つきこんにゃく	10 g
さといも	10 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
チンゲンサイ	10 g
けずり節	1 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
信州みそ	8 g
酒かす	3 g
油	1 g
おさかなそぼろつくだ煮	1 袋
炒り黒豆	どちらか
味つきパリパリ昆布（袋）	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9日(月)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ホールコーン	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
鶏肉	50 g
にんじん	10 g
さやいんげん	3 g
にんにく	0.5 g
酒	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
ウインナーソーセージ	10 g
さつまいも	30 g
かぶ	20 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
ブロッコリー	5 g
油	1 g
ブイヨン	4 g
豆乳	20 g
水	80 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
角チーズ	1 個
牛乳	1 本

11月10日(火)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
くろだい（米粉付）	40 g
油	4 g
でんぷん	3 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
ピーマン（青）	3 g
干ししいたけ	0.2 g
酢	1 g
砂糖	1 g
しょうゆ	2 g
ガラスープ	1 g
でんぷん	0.1 g
油	1 g
鶏肉	25 g
キャベツ	25 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
こまつな	10 g
白ごま	1 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
こんぶつくだ煮	1 袋
牛乳	1 本

11月11日(水)

米飯
れんこんサラダ
ポークカレー
ヨーグルトドリンク

食品名	中学年
米	88 g
水	123.2 g
鶏肉	15 g
れんこん	10 g
にんじん	10 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
キャベツ	15 g
酢	1 g
砂糖	0.3 g
塩	0.2 g
油	1.7 g
こしょう	0.01 g
豚肉	40 g
豚レバー	2 g
じゃがいも	45 g
たまねぎ	40 g
にんじん	15 g
にんにく	0.3 g
しょうが	0.3 g
油	1 g
ブイヨン	4 g
トマトケチャップ	7 g
りんごピューレ	6 g
ウスターソース	3 g
しょうゆ	3 g
塩	0.6 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

11月12日(木)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
豚肉	20 g
さつまいも	40 g
たまねぎ	20 g
にんじん	5 g
さやいんげん	3 g
油	1 g
砂糖	2 g
しょうゆ	3 g
水	20 g
鶏肉	20 g
生揚げ	20 g
にんじん	10 g
れんこん	5 g
だいこん	15 g
ほうれんそう	10 g
赤みそ	5 g
信州みそ	4 g
煮干し	3 g
水	100 g
ゆかりふりかけ	1 袋
牛乳	1 本

11月13日(金)

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
米	80 g
水	112 g
ベーコン	6.4 g
たまねぎ	8 g
にんじん	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
ブイヨン	2.4 g
シルバー	30 g
酒	1 g
さつまいも	30 g
たまねぎ	10 g
大豆入りマヨ風ドレッシング	8 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
油	1 g
鶏肉	20 g
ホールコーン	10 g
クリームコーン（缶）	20 g
たまねぎ	20 g
はくさい	15 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
でんぷん	1 g
りんごゼリー	1 個
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)

キャロットライス
さつまいもと鶏肉のオーブン焼き
もち入りトマトスープ
スライスチーズ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
にんじん	8 g
ガラスープ	2.4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.01 g
油	1.6 g
鶏肉	40 g
塩	0.2 g
しょうゆ	0.5 g
こしょう	0.01 g
さつまいも	20 g
油	1 g
豚肉	10 g
白玉団子	25 g
セロリ	1 g
にんにく	0.2 g
たまねぎ	20 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
ホールトマト（缶）	8 g
トマトケチャップ	10 g
油	1 g
ウスターソース	0.5 g
砂糖	0.2 g
塩	0.45 g
こしょう	0.02 g
ガラスープ	6 g
水	100 g
スライスチーズ	1 枚
牛乳	1 本

11月17日(火)

米飯
ぶりのごま照り焼き
五目汁
鶏そぼろ
牛乳

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
ぶり	1 切
油	1 g
酒	1 g
しょうゆ	2 g
みりん	1 g
砂糖	1 g
白ごま	1 g
水	3 g
でんぷん	0.2 g
豆腐（冷）	20 g
はくさい	15 g
だいこん	15 g
にんじん	10 g
れんこん	10 g
こまつな	10 g
油	1 g
けずり節	1.5 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
鶏肉	20 g
にんじん	3 g
砂糖	0.5 g
しょうゆ	1 g
みりん	0.5 g
油	1 g
牛乳	1 本

11月18日(水)

米飯
ピビンパ
わかめスープ
牛乳

食品名	中学年
米	88 g
水	123.2 g
豚肉	50 g
にんにく	0.3 g
切り干し大根	4 g
白ごま	1.2 g
油	1 g
しょうゆ	2 g
砂糖	1 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	5 g
しょうゆ	1 g
コチュジャン	1 g
ごま油	1 g
鶏肉	25 g
生わかめ	2 g
たまねぎ	10 g
にんじん	10 g
じゃがいも	10 g
もやし	10 g
こまつな	10 g
油	1 g
ガラスープ	4 g
だし昆布	0.5 g
水	100 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
しょうゆ	1 g
牛乳	1 本

11月19日(木)

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

食品名	中学年
米	80 g
水	112 g
たら	55 g
塩	0.2 g
酒	1 g
油	1 g
たまねぎ	15 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.2 g
りんごピューレ	7 g
砂糖	1 g
しょうゆ	1 g
ウスターソース	1 g
油	0.5 g
鶏肉	40 g
塩	0.1 g
こしょう	0.01 g
さつまいも	30 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
ほうれんそう	5 g
油	1 g
ホールトマト（缶）	10 g
トマトケチャップ	10 g
上新粉	4 g
油	4 g
ガラスープ	4 g
水	60 g
カレー粉	0.2 g
砂糖	0.1 g
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

11月20日(金)

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
米	80 g
水	112 g
くじら	55 g
しょうが	1 g
酒	2 g
しょうゆ	5 g
でんぷん	10 g
油	5 g
鶏肉	20 g
たまねぎ	25 g
はくさい	25 g
にんじん	10 g
チンゲンサイ	10 g
だし昆布	0.5 g
ガラスープ	4 g
水	100 g
しょうゆ	1 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
油	1 g
うめじそふりかけ	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
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

食品名	中学年
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

食品名	中学年
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

食品名	中学年
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