令和7年11月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

令和6年度献立コンテスト

大阪府パン屋さん賞
小山田小学校　5年（当時）
さの　ななか
佐野　七花さんの献立

25日　・トマトのポトフ
（17日）・カリカリれんこんのサラダ
・フルーツヨーグルト　・コッペパン　・牛乳

一部を変更して実施します。

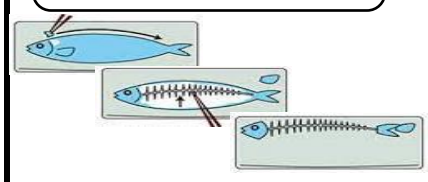
11月24日は「和食の日」

11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

河内長野市では和食文化国民会議が企画する「だしで味わう和食の日」の取り組みに参加協力しています。今年度は20日の給食を和食の基本であるだしを感じられる献立にしています。

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから12年になります。「実り」の季節でもある秋の日に、だしを味わいながら、和食文化について再認識してみませんか？

20日の「さんま」には中骨がついています。



おはしを上手に使えると、骨がついている魚もきれいに食べることができます。

おはしの持ち方は、食育だより（裏面）を見てください。

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

緑　※ビタミン・無機質
からだの調子をととのえる
《野菜・果物・きのこ》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

4　こくとうパン　ぎゅうにゅう

しるビーフン
とりにく 10 赤
ビーフン 5 黄
はくさい 30 緑
たまねぎ 15 緑
にんじん 8 緑
チンゲンサイ 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ
ぶた・とりがらスープ

チヂミ
チヂミ 1こ（50）

ナムル
こまつな 20 緑
もやし 15 緑
にんじん 5 緑
しろごま 1 黄
ごまあぶら、しょうゆ
さとう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	21.6	18.8

5　ごはん　ぎゅうにゅう

あすかなべふうスープ
とりにく 15 赤
とうふ 30 赤
はくさい 20 緑
だいこん 15 緑
にんじん 10 緑
ほうれんそう 5 緑
しめじ 5 緑
とうにゅう 30 赤
つちしょうが 0.3 緑
しお、しょうゆ
とりがらスープ
けずりぶし、だしこんぶ

あげこうやきなこかけ
こうやどうふ 8 赤
きなこ 3 赤
さとう、でんぷん
しょうゆ、けずりぶし

きゅうりのすのもの
きゅうり 20 緑
もやし 20 緑
わかめ 0.3 赤
す、さとう、しお、しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
589	23.4	18.6

6　さつまいもごはん　ぎゅうにゅう

さつまいも15、しお

ぶたじる
ぶたにく 20 赤
だいこん 30 緑
にんじん 10 緑
ごぼう 10 緑
こんにゃく 8
あおねぎ 3 緑
あか・しろみそ 7 赤
けずりぶし

あじのなんばんづけ
あじ 40 赤
でんぷん
す、さとう、しょうゆ

たまごのごもくいため
たまご 15 赤
まぐろフレーク 5 赤
キャベツ 15 緑
たまねぎ 8 緑
さやいんげん 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	28.3	13.9

7　なかよしパン　ぎゅうにゅう

ポークビーンズ
ぶたにく 20 赤
だいず 13 赤
じゃがいも 35 黄
たまねぎ 40 緑
にんじん 20 緑
トマトピューレー 9 緑
ポークルウ 6
とりがらスープ、にんにく
しょうゆ

やさいサラダ
キャベツ 20 緑
もやし 20 緑
ホールコーン 5 緑
ドレッシング　クラス1本

くだもの
りんご 1/6こ 緑

11月8日は いい歯の日

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
650	26.5	22.7

10　ごはん　ぎゅうにゅう

あつあげとさといものにもの
ひらてん 10 赤
あつあげ 35 赤
さといも 30 黄
だいこん 30 緑
にんじん 15 緑
えだまめ 5 緑
けずりぶし、しょうゆ、さとう

ぶたにくのしょうがやき
ぶたにく 40 赤
たまねぎ 20 緑
つちしょうが 0.5 緑
しょうゆ

ごぼうのきんぴら
ごぼう 25 緑
たけのこ 5 緑
にんじん 5 緑
つきこんにゃく 10
しょうゆ、さとう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
569	25.1	12.8

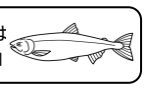
11　うずまきパン　ぎゅうにゅう

さけのクリームシチュー
さけ 20 赤
はくさい 40 緑
たまねぎ 40 緑
にんじん 20 緑
ほうれんそう 5 緑
しめじ 5 緑
ぎゅうにゅう 25 赤
バター 4 黄
こむぎこ 4 黄
チーズ 3 赤
しお、こしょう
とりがらスープ

バジルソテー
ベーコン 5 赤
ながいも 25 黄
ホールコーン 5 緑
えだまめ 5 緑
しお、こしょう
バジルペースト

くだもの
かき 1/6こ 緑

11月11日は「さけの日」



エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
622	24.9	22.1

12　ごはん　ぎゅうにゅう

かやくうどん
とりにく 15 赤
あぶらあげ 5 赤
かまぼこ 8 赤
うどん 50 黄
はくさい 30 緑
しろねぎ 8 緑
だいこん 15 緑
にんじん 8 緑
あおねぎ 5 緑
しょうゆ、しお
けずりぶし、だしこんぶ

とうふハンバーグ
とうふハンバーグ 1こ（50）赤
つちしょうが 0.1 緑
しょうゆ、さとう、でんぷん

キャベツのゆかりあえ
キャベツ 35 緑
きゅうり 10 緑
ゆかり

てづくりこんぶふりかけ
けずりぶし 2 赤
だしこんぶ 0.5 赤
しょうゆ、さとう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
589	26.1	12.9

13　ごはん　ぎゅうにゅう

とりにくとこんさいのにもの
とりにく 20 赤
ごぼう 25 緑
だいこん 20 緑
にんじん 20 緑
れんこん 15 緑
こんにゃく 20
ほししいたけ 0.5 緑
しょうゆ、さとう

とうふナゲット
とうふナゲット 2こ 赤

ひじきのサラダ
ひじき 1 赤
まぐろフレーク 5 赤
にんじん 5 緑
はくさい 20 緑
しろごま 1 黄
レモンじる
ドレッシング・クラス1本

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	19.9	19.1

14　ライムギパン　ぎゅうにゅう

やさいスープ
とりにく 10 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 10 緑
カリフラワー 10 緑
こまつな 5 緑
とりがらスープ、しょうゆ
しお、こしょう

さばのカレーふうみムニエル
さば 45 赤
こむぎこ 1 黄
カレーこ、しお、こしょう
オリーブオイル

ポテトサラダ
ハム 5 赤
じゃがいも 30 黄
きゅうり 5 緑
にんじん 5 緑
しお
マヨネーズ・クラス1本

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
619	30.2	23.2

17　ごはん　ぎゅうにゅう

にくだんごカレー（カレー）
じゃがいも 55 黄
たまねぎ 40 緑
ソテーオニオン 10 緑
にんじん 20 緑
プルーンピューレー 2 緑
カレールウ 12
とりがらスープ
トマトケチャップ

（にくだんご）
とりだんご 40 赤

さやいんげんのソテー
ホールコーン 5 緑
さやいんげん 15 緑
にんじん 5 緑
えのき 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ

フルーツヨーグルト
パイナップル(缶) 20 緑
りんご(缶) 10 緑
みかん(缶) 10 緑
ヨーグルト 12 赤
はちみつ 0.5 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
669	21.7	19.3

18　ココアパン　ぎゅうにゅう

たまごスープ
たまご 25 赤
ハム 5 赤
たまねぎ 30 緑
にんじん 8 緑
こまつな 5 緑
しょうゆ、しお、こしょう
とりがらスープ

とりにくのしおこうじやき
とりにく 45 赤
しおこうじ 1.5

キャベツのあまずづけ
キャベツ 35 緑
にんじん 5 緑
す、さとう、しお

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
617	28.3	23.5

19　ごはん　ぎゅうにゅう

いそに
ひじき 2 赤
うちまめ（だいず） 10 赤
あつあげ 30 赤
じゃがいも 40 黄
にんじん 20 緑
こんにゃく 20
えだまめ 5 緑
しょうゆ、さとう

きりぼしだいこんにつけ
ぶたにく 5 赤
きりぼしだいこん 5 緑
にんじん 5 緑
さやいんげん 5 緑
しょうゆ、さとう
けずりぶし

ブロッコリーのぽんずあえ
あぶらあげ 5 赤
ブロッコリー 15 緑
はくさい 20 緑
ゆず、しょうゆ、さとう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
576	21.0	14.0

20　ごはん　ぎゅうにゅう

11月24日は「和食の日」

けんちんじる
とりにく 15 赤
とうふ 20 赤
さといも 20 黄
はくさい 20 緑
にんじん 8 緑
つきこんにゃく 5
あおねぎ 3 緑
けずりぶし、だしこんぶ
しょうゆ、しお

てづくりこんぶふりかけ
けずりぶし 2 赤
だしこんぶ 0.5 赤
しょうゆ、さとう

さんまのゆずぽんずかけ
さんま 1切（40）赤
ゆず 0.5 緑
しょうゆ、さとう

さんまのおなかにまれにたまごがはいってることがあります。

ほうれんそうのひたし
ほうれんそう 25 緑
もやし 15 緑
えのき 5 緑
しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
590	26.1	19.3

21　まるパン　ぎゅうにゅう

エルテンスープ
ぶたにく 10 赤
あおだいずペースト 30 緑
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
ホールコーン 5 緑
セロリー 5 緑
とうにゅう 35 赤
とうにゅうクリーム 5 赤
とうにゅうバター 1 黄
しお、こしょう
とりがらスープ、こめこ

キベリング
ホキ 1切（40）赤
こむぎこ 5 黄
パンこ 6 黄
タルタルソース・クラス1本

スタンポット
フランクフルト 7 赤
じゃがいも 20 黄
たまねぎ 15 緑
エリンギ 5 緑
とりがらスープ
しお、こしょう

せかいのりょうり
オランダ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
680	32.5	25.6

25　コッペパン　ぎゅうにゅう

トマトのポトフ
ベーコン 5 赤
じゃがいも 50 黄
たまねぎ 30 緑
トマト 20 緑
にんじん 20 緑
にんにく、しお、こしょう
とりがらスープ、さとう

ボイルウインナー
ウインナー 1本 赤

カリカリれんこんのサラダ（れんこんチップ）
れんこん 10 緑

（やさいサラダ）
にんじん 8 緑
キャベツ 30 緑
レタス 5 緑
す、さとう、しょうゆ
ごまあぶら

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
594	20.5	21.8

26　ごはん　ぎゅうにゅう

のっぺいじる
とりにく 15 赤
さといも 20 黄
だいこん 20 緑
にんじん 10 緑
ごぼう 10 緑
しめじ 8 緑
しょうゆ、しお、でんぷん
けずりぶし、だしこんぶ

てづくりこんぶふりかけ
けずりぶし 2 赤
だしこんぶ 0.5 赤
しょうゆ、さとう

さわらのてりやき
さわら 1切（50）赤
しょうゆ、さとう

ほうれんそうのしらあえ
とうふ 20 赤
ほうれんそう 25 緑
にんじん 3 緑
ほししいたけ 0.3 緑
しろごま 1 黄
さとう、しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
574	29.1	14.9

27　ごはん　ぎゅうにゅう

とうふのみそしる
とうふ 30 赤
わかめ 0.5 赤
キャベツ 30 緑
にんじん 10 緑
こまつな 5 緑
あか・しろみそ 7 赤
けずりぶし

そぼろどんぶり
とりミンチ 20 赤
たけのこ 5 緑
こうやどうふ 2 赤
にんじん 10 緑
なましいたけ 3 緑
さとう、しょうゆ

ちくわのてんぷら
ちくわ 2切 赤
こむぎこ 5 黄
こめこ 2 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	23.8	18.1

28　げんえんコッペパン　ぎゅうにゅう

げんまいスープ
とりにく 10 赤
げんまい 8 黄
キャベツ 30 緑
たまねぎ 20 緑
にんじん 10 緑
セロリー 3 緑
こまつな 5 緑
しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

しろいんげんのトマトに
フランクフルト 10 赤
しろいんげん 8 黄
たまねぎ 15 緑
にんじん 5 緑
トマト 5 緑
にんにく、しょうゆ
とりがらスープ

ふかしいも
さつまいも 50 黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
611	23.4	16.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
11月分の平均	607	25.1(16.5%)	18.7(27.7%)	2.0	341	90	3.1	252	0.51	0.59	25	4.8
文部科学省摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎献立表に記された数量は、中学年（3・4年生）の分量です。　◎やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

食前食後のあいさつを感謝をこめてしよう