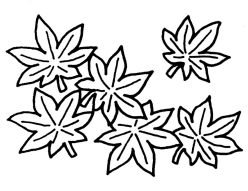
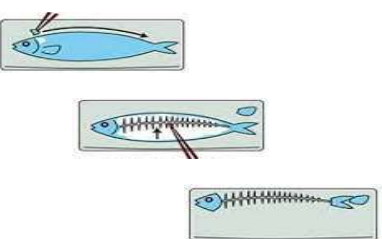


令和8年11月分 学校給食献立表 中学校

月			火			水			木			金		
2  ご飯 牛乳 秋のカレー 豚肉 39 赤 さつまいも 26 黄 里いも 26 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 しめじ 7 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレールーウ 16 緑 トマトケチャップ とりがらスープ 豆腐サラダ 豆腐 26 赤 まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.4 赤 白菜 26 緑 レモン汁 ドレッシング 1袋 果物 柿 1/6こ 緑 エネルギー kcal 813 たんぱく質 g 27.8 脂質 g 20.8			11月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 10/20(火)、 マークシートは 10/15(木)までです。 給食費の口座振替日(引落日)は 10/26(月)です。 9/22日(木)時点で 中学校給食預り金額9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円)引落します。			5  ご飯 牛乳 みそおでん 豚肉 20 赤 厚揚げ 39 赤 竹輪 13 赤 じゃがいも 52 黄 大根 46 緑 こんにやく 26 緑 白みそ 5 赤 しょうゆ、さとう れんこんの 天ぷら れんこん 39 緑 小麦粉 6 黄 米粉 1 黄 しお もやしの ごま和え もやし 39 緑 チンゲンサイ 20 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ 煮卵 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 27.5 脂質 g 23.9			6  ココアパン 牛乳 玄米トマトスープ ハム 13 赤 玄米 7 黄 キャベツ 20 緑 玉ねぎ 26 緑 トマト 7 緑 にんじん 7 緑 ほうれん草 7 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ 赤魚の ハーブ焼き 赤魚 1切(50) 赤 しお、こしょう、ハーブ オリーブオイル ポテトサラダ まぐろフレーク 7 赤 じゃがいも 39 黄 おから 13 赤 玉ねぎ 13 緑 マヨネーズ 1袋 黄 しお、カレーこ エネルギー kcal 806 たんぱく質 g 34.2 脂質 g 29.0					
9  ご飯 牛乳 かしわのすき焼き とり肉 26 赤 焼き豆腐 39 赤 高野豆腐 3 赤 じゃがいも 26 黄 玉ねぎ 39 緑 白菜 26 緑 白ねぎ 13 緑 えのきたけ 7 緑 糸こんにやく 20 緑 さとう、しょうゆ 味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤 11月8日は 「いい歯の日」 きんぴら 豚肉 13 赤 ごぼう 20 緑 れんこん 20 緑 にんじん 7 緑 つきこんにやく 13 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ツナとキャベツの ぼん酢和え まぐろフレーク 7 赤 キャベツ 39 緑 もやし 13 緑 ゆず 0.7 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 742 たんぱく質 g 31.3 脂質 g 15.6			10  うずまきパン 牛乳 中華コーン 卵スープ ハム 13 赤 卵 26 赤 クリームコーン 39 緑 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 13 緑 しお、こしょう、しょうゆ でんぶん ぶた・とりがらスープ 豚肉の キムチいため 豚肉 40 赤 春雨 6 黄 もやし 40 緑 白菜キムチ 20 緑 にら 10 緑 しょうゆ 大学いも さつまいも 65 黄 さとう、しょうゆ 塩だれきゅうり きゅうり 30 緑 白ごま 1 黄 しお、しょうゆ、ごまあぶら エネルギー kcal 859 たんぱく質 g 36.8 脂質 g 24.7			11  ご飯 牛乳 きのこうどん とり肉 13 赤 油揚げ 13 赤 うどん 65 黄 白菜 20 緑 ごぼう 13 緑 にんじん 7 緑 しめじ 7 緑 えのきたけ 7 緑 生しいたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ 竹輪の 照り焼き 竹輪 3切(45) 赤 さとう、しょうゆ 厚揚げと 水菜の煮物 厚揚げ 39 赤 水菜 26 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 白ごま 0.7 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 782 たんぱく質 g 33.8 脂質 g 16.9			12  ご飯 牛乳 筑前煮 とり肉 30 赤 竹輪 8 赤 ごぼう 30 緑 大根 30 緑 にんじん 30 緑 れんこん 23 緑 こんにやく 38 緑 干しいたけ 0.8 緑 さとう、しょうゆ かつおと 大豆の揚げ煮 かつお 52 赤 大豆 7 赤 赤みそ 3 赤 土しょうが 0.4 緑 さとう、しょうゆ、でんぶん キャベツの 甘酢漬け キャベツ 46 緑 にんじん 7 緑 しお、さとう、す エネルギー kcal 818 たんぱく質 g 38.5 脂質 g 19.0			13  コッペパン 牛乳 スープ煮 とり肉 13 赤 じゃがいも 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 カリフラワー 20 緑 セロリー 4 緑 しお、さとう しょうゆ、カレーこ とりがらスープ ポイル ウインナー ウインナー 2本 赤 ビーンズサラダ 大豆 7 赤 金時豆 7 赤 キャベツ 26 緑 ホールコーン 7 緑 す ドレッシング 1袋 エネルギー kcal 808 たんぱく質 g 32.2 脂質 g 28.1		
16  きのご飯 牛乳 ごまみそ煮 とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 里いも 33 黄 大根 33 緑 にんじん 26 緑 こんにやく 26 緑 白、赤みそ 6 赤 白ごま 3 黄 さとう、しょうゆ 魚ナゲット 魚ナゲット 2個 赤 白菜の ゆずあえ 油揚げ 7 赤 白菜 46 緑 えのきたけ 7 緑 ゆず 0.4 緑 さとう、しょうゆ 豆腐のコチジャン炒め 豆腐 30 赤 あさり 5 赤 にんじん 5 緑 コチジャン、さとう、しょうゆ、ごまあぶら エネルギー kcal 777 たんぱく質 g 28.1 脂質 g 22.0			17  なかよしパン 牛乳 白いんげんの クリーム煮 とり肉 20 赤 白いんげん 26 赤 じゃがいも 39 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 20 緑 牛乳 33 赤 バター 5 黄 小麦粉 5 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう、とりがらスープ 大根サラダ まぐろフレーク 7 赤 わかめ 0.4 赤 大根 33 緑 水菜 20 緑 レモンじゅる ドレッシング 1袋 果物 りんご 1/6こ 緑 エネルギー kcal 810 たんぱく質 g 29.5 脂質 g 28.9			18  ご飯 牛乳 厚揚げの 中華煮 厚揚げ 65 赤 豚肉 26 赤 白菜 65 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 13 緑 干しいたけ 0.5 緑 土しょうが 0.7 緑 しお、こしょう、しょうゆ さとう、でんぶん ぶた・とりがらスープ 肉団子の 甘酢あんかけ 肉団子 52 赤 さとう、しょうゆ、す でんぶん ぶた・とりがらスープ ナムル 小松菜 26 緑 大豆もやし 26 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら ひじきの佃煮 ひじき 2 赤 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 846 たんぱく質 g 30.4 脂質 g 30.0			19  ご飯 牛乳 のっぺい汁 とり肉 13 赤 油揚げ 7 赤 里いも 26 黄 大根 26 緑 にんじん 13 緑 ごぼう 13 緑 しめじ 7 緑 しお、しょうゆ、でんぶん けずりぶし、だしこんぶ さんまの すだちしょうゆかけ さんま 1切(40) 赤 すだち 0.5 緑 さとう、しょうゆ チンゲンサイの 浸し チンゲンサイ 52 緑 にんじん 7 緑 さとう、しょうゆ 手作り昆布 ふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 しょうゆ、さとう お腹に卵が ある場合が あります。 エネルギー kcal 742 たんぱく質 g 28.1 脂質 g 21.1			20  まるパン 牛乳 パンネのミートソース煮 牛ミンチ 13 赤 豚ミンチ 13 赤 ひきわり大豆 13 赤 ペンネ 39 黄 玉ねぎ 59 緑 にんじん 26 緑 トマト 7 緑 ポークルウ 3 緑 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、ウスターソース トマトケチャップ、とりがらスープ オムレツ オムレツ 50(1こ) 赤 ブロッコリーの サラダ ブロッコリー 20 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋 エネルギー kcal 858 たんぱく質 g 37.8 脂質 g 25.8		
このマークがある日は スープジャー(保温容器)に 入っています。  小学3年 国語 「すがたをかえる大豆」			24  減塩コッペパン 牛乳 ポークシチュー 豚肉 33 赤 じゃがいも 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 セロリー 7 緑 トマトピューレー 8 緑 トマトジュース 10 緑 ポークルウ 10 黄 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ キャベツと コーンのソテー ベーコン 9 赤 キャベツ 52 緑 ホールコーン 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ フルーツ ヨーグルト りんご(缶) 26 緑 みかん(缶) 26 緑 おうとう(缶) 13 緑 豆乳ヨーグルト 16 赤 さとう 乳成分不使用の ヨーグルトを使います。 エネルギー kcal 813 たんぱく質 g 31.4 脂質 g 24.2			25  ご飯 牛乳 11月24日は 「和食の日」 沢煮わん 豚肉 20 赤 ごぼう 26 緑 にんじん 13 緑 たけのこ 13 緑 生しいたけ 7 緑 ゆず 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ さばの おろしぼん酢かけ さば 1切(50) 赤 大根おろし 5 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ 小松菜の ごま和え 小松菜 33 緑 もやし 26 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ バナナチップ バナナチップ 1袋 手作り昆布 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 744 たんぱく質 g 32.7 脂質 g 20.1			19日の「さんま」には 中骨がついています。  おはしを上手に使って、 骨をとって食べましょう。 おはしを忘れず持って来 てね！			27  黒糖パン 牛乳 春雨スープ 豚肉 13 赤 春雨 7 黄 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 20 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ヤンニョムチキン とり肉 59 赤 土しょうが 0.3 緑 にんにく さとう、しょうゆ コチジャン、でんぶん ごまあぶら ひじきのサラダ ひじき 1 赤 白菜 52 緑 レタス 7 緑 さとう、しょうゆ ドレッシング クラス1本 エネルギー kcal 792 たんぱく質 g 37.3 脂質 g 25.2		
30  ご飯 牛乳 打ち豆と根菜の みそ煮 打ち豆(大豆) 10 赤 厚揚げ 50 赤 里芋 30 黄 ごぼう 30 緑 にんじん 20 緑 こまつな 15 緑 こんにやく 20 緑 しろ、あかみそ 5 赤 けずりぶし、さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 しょうゆ、さとう 豚肉の スタミナ焼き 豚肉 52 赤 にんじん 9 緑 にら 9 緑 土しょうが 0.1 緑 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ 大根の煮物 油揚げ 7 赤 大根 59 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし 教科書 メニュー  エネルギー kcal 809 たんぱく質 g 39.8 脂質 g 20.4			 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25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11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？			栄養三色 赤 ※たんぱく質・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								

	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				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
11月分の平均	803	32.8(16.3%)	23.3(26.1%)	2.8	405	114	4.1	299	0.71	0.68	36	6.7
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

◎給食実施日は、
学校・学年によって異なります。
◎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。