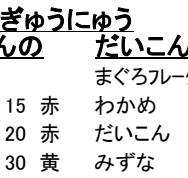
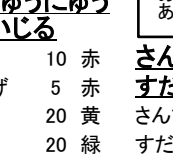
令和8年11月分　学校給食献立表

月	火	水	木	金
2 ごはん ぎゅうにゅう **あきのカレー** ぶたにく 30 赤 さつまいも 20 黄 さといも 20 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 しめじ 5 緑 ソテーオニオン 10 緑 プルーンピューレ 2 緑 カレールウ 12 トマトケチャップ とりがらスープ **とうふサラダ** とうふ 20 赤 まぐろフレーク 5 赤 わかめ 0.3 赤 はくさい 20 緑 レモンじる ドレッシング クラス1本 **くだもの** かき 1/6こ 緑 11月8日は「いい歯の日」 エネルギー 634 kcal / たんぱくしつ 22.3 g / ししつ 17.0 g	**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	**4** ごはん ぎゅうにゅう **ぶたじる** ぶたにく 15 赤 さといも 15 黄 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 しろねぎ 5 緑 こんにゃく 5 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし **てづくりふりかけ** けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう **ハンバーグ きのこソース** ハンバーグ 1こ(50) 赤 しめじ 5 緑 えのきたけ 5 緑 トマトケチャップ ウスターソース さとう、しょうゆ **こまつなのにびたし** あぶらあげ 5 赤 こまつな 45 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー 606 kcal / たんぱくしつ 26.0 g / ししつ 18.1 g	**5** ごはん ぎゅうにゅう **みそおでん** ぶたにく 15 赤 あつあげ 30 赤 ちくわ 10 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 35 緑 こんにゃく 20 しろみそ 4 赤 しょうゆ、さとう **れんこんのてんぷら** れんこん 30 緑 こむぎこ 5 黄 こめこ 1 黄 しお **もやしのごまあえ** もやし 30 緑 チンゲンサイ 15 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー 598 kcal / たんぱくしつ 19.9 g / ししつ 16.7 g	**6** ココアパン ぎゅうにゅう **げんまいトマトスープ** ハム 10 赤 げんまい 5 黄 キャベツ 15 緑 たまねぎ 20 緑 トマト 5 緑 にんじん 5 緑 ほうれんそう 5 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ **あかうおのハーブやき** あかうお 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 5 赤 じゃがいも 30 黄 おから 10 赤 たまねぎ 10 緑 マヨネーズ クラス1本 黄 しお、カレーこ エネルギー 641 kcal / たんぱくしつ 29.5 g / ししつ 22.8 g
9 ごはん ぎゅうにゅう **かしわのすきやき** とりにく 20 赤 やきどうふ 30 赤 こうやどうふ 2 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 10 緑 えのきたけ 5 緑 いとこんにゃく 15 さとう、しょうゆ **きんぴら** ぶたにく 10 赤 ごぼう 15 緑 れんこん 15 緑 にんじん 5 緑 つきこんにゃく 10 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ **ツナとキャベツのぽんずあえ** まぐろフレーク 5 赤 キャベツ 30 緑 もやし 10 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ 11月8日は「いい歯の日」 エネルギー 567 kcal / たんぱくしつ 23.3 g / ししつ 13.6 g	**10** うずまきパン ぎゅうにゅう **ちゅうかコーンたまごスープ** ハム 10 赤 たまご 20 赤 クリームコーン 30 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ でんぷん ぶた・とりがらスープ **ぶたにくのキムチいため** ぶたにく 20 赤 はるさめ 3 黄 もやし 20 緑 はくさいキムチ 10 緑 にら 5 緑 しょうゆ **だいがくいも** さつまいも 50 黄 さとう、しょうゆ エネルギー 648 kcal / たんぱくしつ 26.4 g / ししつ 19.3 g	**11** ごはん ぎゅうにゅう **きのこうどん** とりにく 10 赤 あぶらあげ 10 赤 うどん 50 黄 はくさい 15 緑 ごぼう 10 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 えのきたけ 5 緑 なましいたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しお、しょうゆ 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 **ちくわのてりやき** ちくわ 2切(30) 赤 さとう、しょうゆ **あつあげとみずなのにもの** あつあげ 30 赤 みずな 20 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし しろごま 0.5 黄 しょうゆ、さとう エネルギー 603 kcal / たんぱくしつ 26.2 g / ししつ 14.7 g	**12** ごはん ぎゅうにゅう **ちくぜんに** とりにく 20 赤 ちくわ 5 赤 ごぼう 20 緑 だいこん 20 緑 にんじん 20 緑 れんこん 15 緑 こんにゃく 25 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ **かつおとだいずのあげに** かつお 40 赤 だいず 5 赤 あかみそ 2 赤 つちしょうが 0.3 緑 さとう、しょうゆ、でんぷん **キャベツのあまずづけ** キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 しお、さとう、す エネルギー 621 kcal / たんぱくしつ 29.7 g / ししつ 15.9 g	**13** コッペパン ぎゅうにゅう **スープに** とりにく 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 カリフラワー 15 緑 セロリー 3 緑 しお、さとう しょうゆ、カレーこ とりがらスープ **ボイルウインナー** ウインナー 1本 赤 **ビーンズサラダ** だいず 5 赤 きんときまめ 5 赤 キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 す ドレッシング クラス1本 エネルギー 618 kcal / たんぱくしつ 25.3 g / ししつ 21.0 g
16 きのこごはん ぎゅうにゅう **ごまみそに** とりにく 10 赤 あつあげ 30 赤 さといも 25 黄 だいこん 25 緑 にんじん 20 緑 こんにゃく 20 しろ、あかみそ 5 赤 しろごま 2 黄 さとう、しょうゆ **さかなナゲット** さかなナゲット 2個 赤 **はくさいのゆずあえ** あぶらあげ 5 赤 はくさい 35 緑 えのきたけ 5 緑 ゆず 0.3 緑 さとう、しょうゆ エネルギー 599 kcal / たんぱくしつ 21.9 g / ししつ 18.8 g	**17** なかよしパン ぎゅうにゅう **しろいんげんのクリームに** とりにく 15 赤 しろいんげん 20 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 15 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 **だいこんサラダ** まぐろフレーク 5 赤 わかめ 0.3 赤 だいこん 25 緑 みずな 15 緑 レモンじる ドレッシング クラス1本 **くだもの** りんご 1/6こ 緑 エネルギー 648 kcal / たんぱくしつ 23.9 g / ししつ 23.2 g	**18** ごはん ぎゅうにゅう **あつあげのちゅうかに** あつあげ 50 赤 ぶたにく 20 赤 はくさい 50 緑 にんじん 15 緑 たけのこ 10 緑 ほししいたけ 0.4 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう、しょうゆ さとう、でんぷん ぶた・とりがらスープ **にくだんごのあまずあんかけ** にくだんご 40 さとう、しょうゆ、す でんぷん ぶた・とりがらスープ **ナムル** こまつな 20 緑 だいずもやし 20 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー 654 kcal / たんぱくしつ 24.2 g / ししつ 24.7 g	**19** ごはん ぎゅうにゅう おなかにたまごがあるばあいがあります。 **のっぺいじる** とりにく 10 赤 あぶらあげ 5 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 5 緑 しお、しょうゆ、でんぷん 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 **チンゲンサイのひたし** チンゲンサイ 40 緑 にんじん 5 緑 さとう、しょうゆ **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 しろごま 0.5 黄 しょうゆ、さとう エネルギー 594 kcal / たんぱくしつ 24.4 g / ししつ 19.6 g	**20** まるパン ぎゅうにゅう **ペンネのミートソースに** ぎゅうミンチ 10 赤 ぶたミンチ 10 赤 ひきわりだいず 10 赤 ペンネ 30 黄 たまねぎ 45 緑 にんじん 20 緑 トマト 5 緑 ポークルウ 2 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コ) 赤 **ブロッコリーのサラダ** ブロッコリー 15 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本 エネルギー 698 kcal / たんぱくしつ 31.7 g / ししつ 22.2 g
食前食後の あいさつを 感謝をこめてしよう 3年　国語 「すがたをかえる大豆」	**24** げんえんコッペパン ぎゅうにゅう **ポークシチュー** ぶたにく 25 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 セロリー 5 緑 トマトピューレー 6 緑 トマトジュース 8 緑 ポークルウ 8 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 7 赤 キャベツ 40 緑 ホールコーン 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ **フルーツヨーグルト** りんご(缶) 20 緑 みかん(缶) 20 緑 おうとう(缶) 10 緑 とうにゅうヨーグルト さとう 12 赤 乳成分不使用のヨーグルトを使います。 エネルギー 649 kcal / たんぱくしつ 25.6 g / ししつ 20.2 g	**25** ごはん ぎゅうにゅう 11月24日は「和食の日」 **さわにわん** ぶたにく 15 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 なましいたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しお、しょうゆ 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 **さばのおろしぽんずかけ** さば 1切(50) 赤 だいこんおろし 5 緑 ゆず 0.5 緑 さとう、しょうゆ **こまつなのごまあえ** こまつな 25 緑 もやし 20 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー 568 kcal / たんぱくしつ 28.5 g / ししつ 16.3 g	**26** ごはん ぎゅうにゅう **ふかがわどんぶり** たまご 30 赤 あさり 10 赤 かまぼこ 10 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ、けずりぶし **さといものそぼろに** ぎゅうミンチ 10 赤 さといも 40 黄 さとう、しょうゆ **ほうれんそうとはくさいのひたし** ほうれんそう 20 緑 はくさい 25 緑 ゆず 0.3 緑 はなかつお クラス数袋 赤 しょうゆ、さとう エネルギー 562 kcal / たんぱくしつ 23.9 g / ししつ 14.2 g	**27** こくとうパン ぎゅうにゅう **はるさめスープ** ぶたにく 10 赤 はるさめ 5 黄 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 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** とりにく 45 赤 つちしょうが 0.2 緑 にんにく さとう、しょうゆ コチジャン、でんぷん ごまあぶら **ひじきのサラダ** ひじき 1 赤 はくさい 40 緑 レタス 5 緑 さとう、しょうゆ ドレッシング クラス1本 エネルギー 605 kcal / たんぱくしつ 28.5 g / ししつ 18.5 g
30 ごはん ぎゅうにゅう きょうかしょメニュー **うちまめのみそしる** うちまめ(だいず) 5 赤 とうふ 20 赤 ごぼう 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし **ぶたにくのスタミナやき** ぶたにく 40 赤 にんじん 7 緑 にら 7 緑 つちしょうが 0.1 緑 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ **てづくりふりかけ** けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 しょうゆ、さとう **だいこんのにもの** あぶらあげ 5 赤 だいこん 45 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー 551 kcal / たんぱくしつ 27.2 g / ししつ 13.3 g				



11月24日は「和食の日」

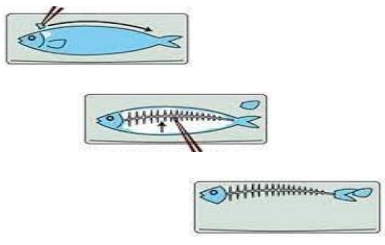


11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

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13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？

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！

	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	614	25.7(16.7%)	18.4(27.0%)	2.0	341	88	3.0	240	0.53	0.58	27	4.7
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。