# 令和8年11月分　学校給食献立表　南花台中学校

## 2（月）
ご飯
牛乳

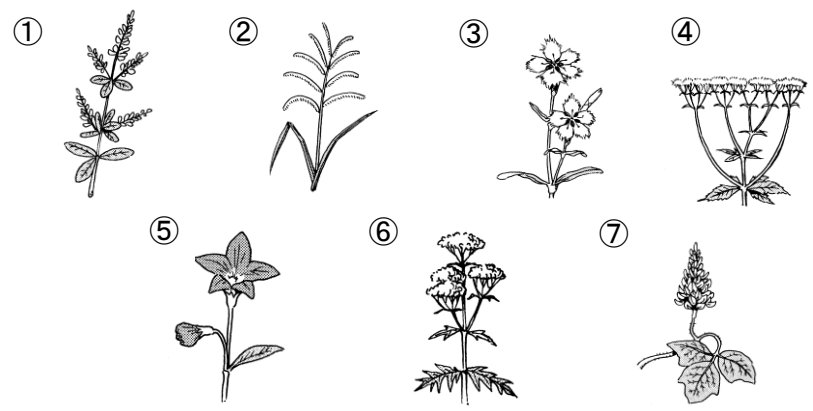
**秋のカレー**
| | | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 39 | 赤 |
| さつまいも | 26 | 黄 |
| 里いも | 26 | 黄 |
| 玉ねぎ | 52 | 緑 |
| にんじん | 26 | 緑 |
| しめじ | 7 | 緑 |
| ｿﾃｰｵﾆｵﾝ | 13 | 緑 |
| ﾌﾟﾙｰﾝﾋﾟｭｰﾚ | 3 | 緑 |
| カレールウ | 16 | |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ | | |
| とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**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 | | |
| ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾗｽ1本 | | |

**果物**
| | | |
|---|---|---|
| 柿 | 1/6こ | 緑 |

エネルギー 813 kcal / たんぱく質 27.8 g / 脂質 20.8 g

## 火・水
秋の七草　～名前あてクイズ～




## 5（木）
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 |
| こんにゃく | 26 | |
| 白みそ | 5 | 赤 |
| しょうゆ、さとう | | |

**煮卵**
| | | |
|---|---|---|
| うずら卵 | 30 | 赤 |
| 土しょうが | 0.2 | 緑 |
| さとう、しょうゆ | | |

**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 |
| ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ | 20 | 緑 |
| 白ごま | 1 | 黄 |
| さとう、しょうゆ | | |

エネルギー 827 kcal / たんぱく質 27.5 g / 脂質 23.9 g

## 6（金）
ココアパン
牛乳

**玄米ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ**
| | | |
|---|---|---|
| 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、ﾊｰﾌﾞ | | |
| ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ | | |

**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 |
| ﾏﾖﾈｰｽﾞ　ｸﾗｽ1本 | | 黄 |
| しお、カレーこ | | |

エネルギー 806 kcal / たんぱく質 34.2 g / 脂質 29.0 g

## 9（月）
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 |
| 糸こんにゃく | 20 | |
| さとう、しょうゆ | | |

**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 |
| つきこんにゃく | 13 | |
| 白ごま | 1 | 黄 |
| さとう、しょうゆ | | |

**味付けじゃこ**
| | | |
|---|---|---|
| 味付けじゃこ | 1袋 | 赤 |

**ツナとキャベツのぽん酢和え**
| | | |
|---|---|---|
| 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 | | |

11月8日は「いい歯の日」



エネルギー 740 kcal / たんぱく質 31.2 g / 脂質 15.6 g

## 10（火）
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 |
| ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ | 13 | 緑 |
| しお、こしょう、しょうゆ | | |
| でんぷん | | |
| ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**豚肉のキムチ炒め**
| | | |
|---|---|---|
| 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 858 kcal / たんぱく質 36.7 g / 脂質 24.7 g

## 11（水）
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 | | |

**手作り昆布ふりかけ**
| | | |
|---|---|---|
| けずりぶし | 3 | 赤 |
| だしこんぶ | 0.7 | 赤 |
| しょうゆ、さとう | | |

**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 | | |

エネルギー 780 kcal / たんぱく質 33.7 g / 脂質 16.9 g

## 12（木）
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 |
| こんにゃく | 38 | |
| 干ししいたけ | 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、でんぷん | | |

**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 | | |

**もやしのカレー炒め**
| | | |
|---|---|---|
| もやし | 30 | 緑 |
| しお、こしょう、カレーこ | | |
| しょうゆ | | |

エネルギー 815 kcal / たんぱく質 38.4 g / 脂質 19.0 g

## 13（金）
コッペパン
牛乳

**スープ煮**
| | | |
|---|---|---|
| とり肉 | 20 | 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 | | |

**ボイルウインナー**
| | | |
|---|---|---|
| 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 | | |
| ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾗｽ1本 | | |

エネルギー 808 kcal / たんぱく質 32.2 g / 脂質 28.1 g

## 16（月）
きのこご飯
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 |
| こんにゃく | 26 | |
| 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 |
| ｺﾁｼﾞｬﾝ、さとう、しょうゆ、ごまあぶら | | |

エネルギー 776 kcal / たんぱく質 28.0 g / 脂質 22.0 g

## 17（火）
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 |
| ﾊﾞﾀｰ | 5 | 黄 |
| 小麦粉 | 5 | 黄 |
| ﾁｰｽﾞ | 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 |
| レモンじる | | |
| ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾗｽ1本 | | |

**果物**
| | | |
|---|---|---|
| りんご | 1/6こ | 緑 |

エネルギー 810 kcal / たんぱく質 29.5 g / 脂質 28.9 g

## 18（水）
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、でんぷん | | |
| ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**ひじきの佃煮**
| | | |
|---|---|---|
| ひじき | 2 | 赤 |
| さとう、しょうゆ | | |

**肉団子の甘酢あんかけ**
| | | |
|---|---|---|
| 肉団子 | 52 | |
| さとう、しょうゆ、す | | |
| でんぷん | | |
| ぶた・とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**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 | | |

エネルギー 844 kcal / たんぱく質 30.3 g / 脂質 30.0 g

## 19（木）
ご飯
牛乳



お腹に卵がある場合があります。

**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、でんぷん | | |
| けずりぶし、だしこんぶ | | |

**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 | | |

**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 | | |

**さつまいもｽﾃｨｯｸ**
| | | |
|---|---|---|
| さつまいもスティック | 1袋 | 黄 |

エネルギー 743 kcal / たんぱく質 28.2 g / 脂質 21.1 g

## 20（金）
まるパン
牛乳

**ﾍﾟ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 | |
| にんにく、しお、こしょう | | |
| しょうゆ、ｳｽﾀｰｿｰｽ | | |
| ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ、とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**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 | 20 | 緑 |
| キャベツ | 26 | 緑 |
| にんじん | 7 | 緑 |
| ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾗｽ1本 | | |

エネルギー 858 kcal / たんぱく質 37.8 g / 脂質 25.8 g

## 23（月）
**食前食後のあいさつを感謝をこめてしよう**

クイズの答え
①はぎ　②すすき
③なでしこ　④ふじばかま
⑤ききょう　⑥おみなえし
⑦くず

小学3年　国語
「すがたをかえる大豆」

## 24（火）
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 |
| ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚｰ | 8 | 緑 |
| ﾄﾏﾄｼﾞｭｰｽ | 10 | 緑 |
| ﾎﾟｰｸﾙｳ | 10 | |
| にんにく、しお、こしょう | | |
| しょうゆ、とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**キャベツとコーンのソテー**
| | | |
|---|---|---|
| ﾍﾞｰｺﾝ | 9 | 赤 |
| ｷｬﾍﾞﾂ | 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 813 kcal / たんぱく質 31.3 g / 脂質 24.2 g

## 25（水）
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 |
| 青ねぎ | 7 | 緑 |
| しお、しょうゆ | | |
| けずりぶし、だしこんぶ | | |

**手作り昆布ふりかけ**
| | | |
|---|---|---|
| けずりぶし | 3 | 赤 |
| だしこんぶ | 0.7 | 赤 |
| しょうゆ、さとう | | |

**さばのおろしぽん酢かけ**
| | | |
|---|---|---|
| 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 | |

エネルギー 744 kcal / たんぱく質 32.7 g / 脂質 20.1 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**

## 27（金）
黒糖パン
牛乳

**春雨スープ**
| | | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 13 | 赤 |
| 春雨 | 7 | 黄 |
| 玉ねぎ | 26 | 緑 |
| ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ | 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・とりがらｽｰﾌﾟ | | |

**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 | | |
| ｺﾁｼﾞｬﾝ、でんぷん | | |
| ごまあぶら | | |

**キャラメルチーズ**
| | | |
|---|---|---|
| ｷｬﾗﾒﾙﾁｰｽﾞ | 1個 | 赤 |

**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 | | |
| ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　ｸﾗｽ1本 | | |

エネルギー 791 kcal / たんぱく質 37.3 g / 脂質 25.2 g

## 30（月）
ご飯
牛乳

教科書メニュー

**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 |
| こんにゃく | 20 | |
| 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、ｺﾁｼﾞｬﾝ | | |
| 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 | | |

エネルギー 809 kcal / たんぱく質 39.8 g / 脂質 20.4 g

## 11月24日は「和食の日」



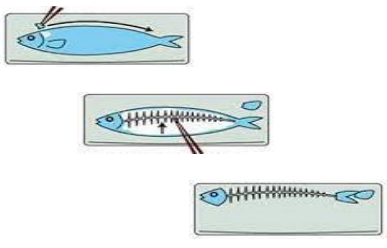


11月24日は「和食の日」。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日です。

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 | 802 | 32.7(16.3%) | 23.3(26.1%) | 2.7 | 404 | 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。