

2022年



11月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

月	火	水	木	金	
今月の食育献立 「めった汁」は石川県の郷土料理で、さつまいもや大根、人参などの根菜類が入った豚汁のことです。豚汁との違いはさつまいもを入れることです。気軽に作れる 具たくさんな家庭料理として親しまれています。 	◎ クリームスープ スパゲティ ○ 白菜のコンソメ煮 △ りんごジャム 	◎ 豚じゃが ○ 小松菜のごま炒め 		○ さわらのみそだれかけ ◎ ちゃんこ鍋 	
	◎ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 チキンコンソメ 小麦粉 牛乳 生クリーム 塩 白ワイン スキムミルク こしょう ○ ショルダーベーコン 白菜 チキンコンソメ 酒 油 みりん 淡しょうゆ △ りんごジャム	◎ 豚肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ		○ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ 白菜 白ねぎ 人参 小松菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ みりん	
◎ 関東煮 ○ もやしのピリ辛炒め 	◎ さつまいもの豆乳シチュー ○ 大根サラダ 	◎ 高野豆腐の中華煮 ○ ちくわの炒め煮 	○ さけのバジルソース ◎ じゃがいものそぼろ煮 ☆ りんごゼリー 	○ コロック ● 荳わかめの炒め煮 ◎ すまし汁 	
◎ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ じゃがいも こんにゃく 大根 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豚肉 人参 もやし 油 ごま油 コチュジャン 砂糖 濃しょうゆ 酒 塩 こしょう	◎ 鶏肉 ベーコン さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖	◎ 高野豆腐 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん ○ ちくわ 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ 油 みりん	○ さけ 油 バジル 砂糖 オリーブ油 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 枝豆 玉ねぎ 油 でんぷん 削り節 砂糖 濃しょうゆ ☆ りんごゼリー	○ コロック 油 砂糖 ウスターソース ● 鶏肉 荳わかめ 人参 玉ねぎ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう ◎ 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ	
○ ユーリンチー ◎ トック入りスープ ● あおさのりとじゃこのふりかけ 	◎ タンタンめん ○ 五目豆 △ いちごジャム 	□ 栗ごはん ○ 焼きししゃも ◎ 豚汁 	□ チャーハン ○ 焼き鳥 ◎ 野菜スープ ☆ セレクトデザート 	○ さばのしょうが煮 ◎ 野菜いっぱいのスープ 	
○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 酢 ごま油 砂糖 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 トック 豆腐 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ 油 塩 ごま油 削り節 淡しょうゆ ● ちりめんじゃこ 酒 削り節 砂糖 白ごま あおさ粉 濃しょうゆ	◎ 干中華麺 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう 豚ひき肉 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 ごま油 砂糖 トウバンジャン 濃しょうゆ みりん 酒 テンメンジャン ○ 鶏肉 乾燥味付け大豆 人参 砂糖 だけのこと こんにゃく 濃しょうゆ △ いちごジャム	□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 栗 人参 干しいたけ 油 削り節 酒 だし昆布 淡しょうゆ ○ ししゃも ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 削り節 信州みそ 油	○ アルファ化米 アルファ化もち米 豚肉 にんじん 枝豆 玉ねぎ 干しいたけ 白ねぎ にんにく 土しょうが 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ● 鶏肉 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 油 ☆ チョコケーキ いちごクレープ	○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 ◎ 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 白ねぎ だけのこと 土しょうが 油 削り節 塩 酒 淡しょうゆ	
◎ 照り焼きハンバーグ ◎ めった汁 	◎ おっきりこみ ○ ひじきの洋風煮 △ チーズ(角) 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">和泉市でとれる食材 28日 みかん</p> <p>給食では、28日に今年度初めて登場します。みかんといえば、一般的には、皮がやわらかく、手でむける「温州みかん」をさします。中国の柑橘がもとなり日本で誕生したもので、まさに日本の冬を代表する果実です。</p> </div>		○ さんまのかば焼き風 ● 切り干し大根と金時豆の煮物 ◎ みそ汁 	◎ カレーライス ○ キャベツとコーンのソテー 
○ ハンバーグ 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ 豚肉 さつまいも 人参 大根 ごぼう 青ねぎ 油 こんにゃく 煮干し 信州みそ	◎ 干平麺 鶏肉 うすあげ りいも 人参 白菜 大根 青ねぎ ごぼう 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 油 ○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 濃しょうゆ 砂糖 みりん チキンコンソメ △ チーズ	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」</p> <p>和食文化を見直し、受け継いでいくことの大切さを考える日として「和食の日」が作られました。給食では、削り節や昆布、煮干しでとった「だし」を使っています。ご家庭でも「だし」を使った料理</p> </div>		◎ 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン とうもろこし キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	
◎ 親子丼 ○ じゃがいものごま炒め ☆ みかん 	◎ 大豆入りマーボー豆腐 ○ ふかしもち △ バター 	○ ホキフライのレモンしょうゆかけ ◎ 中華スープ △ 味付けのり 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">和泉市の郷土料理</p> <p style="text-align: center;">24日切り干し大根と金時豆の煮物</p> <p>切り干し大根は、うすあげと一緒に炊いて煮物にすることが多いです。昔から和泉市では切り干し大根の煮物に金時豆を入</p> </div>		
◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 淡しょうゆ 濃しょうゆ ○ 豚肉 じゃがいも 人参 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん ☆ みかん	◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 人参 信州みそ 八丁みそ 濃しょうゆ 砂糖 油 トウバンジャン でんぷん ○ さつまいも △ バター	○ ホキフライ 油 砂糖 レモン果汁 淡しょうゆ 酢 みりん ◎ 豚肉 豆腐 チンゲン菜 人参 もやし 白菜 ごま油 淡しょうゆ 塩 こしょう 油 中華スープ △ 味付けのり			

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割増し	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
11月栄養価平均値	654	15.0	27.0	331	83	2.0	3.1	367	0.45	0.54	21	2.2	3.3
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上