

2020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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タコライス (●ポイルキャベツ) ○ わかめスープ 	<p>今月の食育献立</p> <p>「おっきりこみ」は群馬県の郷土料理です。小麦粉で作った幅の広い麺とたくさんの野菜を煮込んだ料理です。麺を切って入れる様子から「おっきりこみ」と呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ すき焼き風煮 ○ ジャがいものごま炒め 	<p>コッパパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さけのエスカベッシュ ○ オニオンスープ △ りんごジャム 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 和風きのこソース ○ ちゃんこ鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ トマト水煮缶 チリパウダー 塩 ウスターソース カレー粉 こしょう ● キャベツ 塩 ○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 煮物 豆腐 白菜 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 鶏肉 ジャがいも 人参 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ 塩 こしょう でんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ○ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ 油 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ しめじ えのきたけ 土しょうが 砂糖 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん 	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ カレーライス ○ 海草サラダ 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のレモンソース ○ 野菜スープ 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ さつまいもごはん ○ 卵焼き ○ 豚汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タンタン麺 ○ 五目豆 △ スライスチーズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ○ けんちん汁
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 ジャがいも 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 ○ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ○ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 ○ 鶏肉 さつまいも うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ 卵焼き ○ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 濃しょうゆ テンメンジャン 砂糖 みりん 酒 トウバンジャン ○ 鶏肉 乾燥味付大豆 人参 だけのここんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ 大根 もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 関東煮 ○ 三色ナムル △ こんにぶのつくだ煮 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいものチャウダー ○ 大根サラダ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホイコーロー ○ ワンタンスープ 	<p>コッパパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おっきりこみ ○ 豚肉とひじきの炒め煮 △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ ジャがいも こんにゃく 大根 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま ごま油 淡しょうゆ 砂糖 油 △ こんにぶのつくだ煮 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 ベーコン さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 油 チキンコンソメ バター 小麦粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 干しいたけ 油 テンメンジャン トウバンジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし だけのこ 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 干平麺 鶏肉 うすあげ 里いも 人参 白菜 大根 青ねぎ ごぼう 削り節 油 だし昆布 ○ 豚肉 ひじき 干しいたけ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● うすあげ 切り干し大根 人参 乾燥味付金時豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ
<p>勤労感謝の日</p> <p>毎日美味しく食事ができるのは、たくさんの方が関わってくれているからです。感謝していただきましょう。</p>	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ マーボー豆腐 ○ ぶかしいも △ バター 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ○ みそちゃんこ汁 ☆ みかん 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ きのこのトマトスパゲティ ○ 白菜のコンソメ煮 △ いちごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 開化丼 ○ 小松菜のごま炒め
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ 八丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん ○ さつまいも △ バター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ○ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 白菜 大根 えのきたけ 油 削り節 淡しょうゆ みりん 白みそ ☆ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト水煮缶 にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 白菜 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ 削り節 濃しょうゆ 砂糖 淡しょうゆ 酒 油 ○ 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 	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 肉じゃが ○ さんまの塩焼き △ 味つけのり 	<p>(いいにほんしよく)</p> <p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の食文化にとって重要な秋の日に、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。</p> <p>20日の給食は、削り節でとった「だし」を使う煮物と煮干しでとった「だし」を使う汁物にしています。</p> <p>ご家庭でも「だし」を使った料理を作って、家族で和食について考えてみてはいかがでしょうか。</p>		<p>和泉市の郷土料理</p> <p>20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れて煮ることも多かったようです。</p>	<p>和泉市でとれる食材</p> <p>みかん</p> <p>給食では、今年度初登場です。みかんといえば、一般的には、皮がやわらかく、手でむける「温州ミカン」をさします。中国の柑橘がもとに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>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 枝豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ さんま 塩 △ 味つけのり 				

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割増し比 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
11月栄養価平均値	657	15.0	28.7	331	79	2.0	2.9	367	0.49	0.81	20	2.1	3.7
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上

2020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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タコライス (●ポイルキャベツ) ○ わかめスープ 	<p>今月の食育献立</p> <p>「おっきりこみ」は群馬県の郷土料理です。小麦粉で作った幅の広い麺とたくさんの野菜を煮込んだ料理です。麺を切って入れる様子から「おっきりこみ」と呼ばれるようになったそうです。</p>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ すき焼き風煮 ○ じゃがいものごま炒め 	<p>コッパパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さけのエスカベッシュ ○ オニオンスープ △ りんごジャム 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 和風きのこソース ○ ちゃんこ鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 玉ねぎ にんにく 油 酒 砂糖 ケチャップ トマト水煮缶 チリパウダー 塩 ウスターソース カレー粉 こしょう ● キャベツ 塩 ○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 煮物 豆腐 白菜 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ 鶏肉 じゃがいも 人参 白ごま ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ 塩 こしょう でんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー にんにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ 油 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ しめじ えのきたけ 土しょうが 砂糖 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 人参 白菜 大根 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 砂糖 濃しょうゆ みりん 	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ カレーライス ○ 海草サラダ ☆ トマトとチーズのマフィン 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉のレモンソース ○ 野菜スープ 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ さつまいもごはん ○ 卵焼き ○ 豚汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タンタン麺 ○ 五目豆 △ スライスチーズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ○ けんちん汁
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 カレー粉 塩 こしょう ○ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ ☆ 米粉ミックス粉 バジル 砂糖 さいころチーズ トマトジュース 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 淡しょうゆ 砂糖 レモン果汁 みりん ○ ベーコン じゃがいも 人参 パセリ キャベツ 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 ○ 鶏肉 さつまいも うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ 卵焼き ○ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 濃しょうゆ テンメンジャン 砂糖 みりん 酒 トウバンジャン ○ 鶏肉 乾燥味付大豆 人参 だけのここんにゃく 砂糖 濃しょうゆ △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ 大根 もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 関東煮 ○ 三色ナムル 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいものチャウダー ○ 大根サラダ △ いちごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホイコーロー ○ ワンタンスープ 	<p>コッパパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ おっきりこみ ○ 豚肉とひじきの炒め煮 △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 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
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま ごま油 淡しょうゆ 砂糖 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 ベーコン さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 油 チキンコンソメ バター 小麦粉 牛乳 白ワイン 塩 こしょう ○ 大根 人参 とうもろこし ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 人参 キャベツ にんにく 干しいたけ 油 テンメンジャン トウバンジャン 酒 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん 塩 こしょう ○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし だけのこ玉ねぎ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 干平麺 鶏肉 うすあげ 里いも 人参 白菜 大根 青ねぎ ごぼう 削り節 油 だし昆布 ○ 豚肉 ひじき 干しいたけ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● うすあげ 切り干し大根 人参 乾燥味付金時豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ
<p>勤労感謝の日</p> <p>毎日美味しく食事ができるのは、たくさんの方が関わってくれているからです。感謝していただきます。</p>	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ きのこのトマトスパゲティ ○ 白菜のコンソメ煮 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ○ みそちゃんこ汁 ☆ みかん 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ マーボー豆腐 ○ ふかしいも △ パター 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 開化丼 ○ 小松菜のごま炒め
<ul style="list-style-type: none"> ○ スパゲティ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ エリンギ トマト水煮缶 にんにく オリーブ油 チキンコンソメ ケチャップ 白ワイン 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン 白菜 油 チキンコンソメ 酒 みりん 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ○ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 白菜 大根 えのきたけ 油 削り節 淡しょうゆ みりん 白みそ ☆ みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚ひき肉 豆腐 青ねぎ 人参 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 信州みそ ハ丁みそ 砂糖 濃しょうゆ トウバンジャン でんぷん ○ さつまいも △ パター 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ 削り節 濃しょうゆ 砂糖 淡しょうゆ 酒 油 ○ 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 	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚じゃが ○ さんまの塩焼き △ 味つけのり 	<p>(いいにほんしよく)</p> <p>11月24日は「和食の日」</p> <p>日本の食文化にとって重要な秋の日に、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。</p> <p>20日の給食は、削り節でとった「だし」を使う煮物と煮干しでとった「だし」を使う汁物にしています。</p> <p>ご家庭でも「だし」を使った料理を作って、家族で和食について考えてみてはいかがでしょうか。</p>		<p>和泉市の郷土料理</p> <p>20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。</p> <p>昔から和泉市では切り干し大根の煮物に金時豆を入れて煮ることも多かったようです。</p>	<p>和泉市でとれる食材</p> <p>みかん</p> <p>給食では、今年度初登場です。みかんといえば、一般的には、皮がやわらかく、手でむける「温州ミカン」をさします。中国の柑橘がもとに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>
<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ○ さんま 塩 △ 味つけのり 				

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1種-比	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	833	14.8	27.0	360	97	2.7	3.7	462	0.65	0.89	25	2.7	4.9
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	2.5未満	6.5以上