

2021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
1	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の食育献立</p> <p>「京風おでん」は京都名物のがんもどきや水菜が入った関西風のおでんです。うすくちしょうゆを使ってつくるので、つゆの色がうすく、昆布と削り節でとっただし味がします。</p> </div>		
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タコライス (●ポイルキャベツ) ◎ 春雨スープ 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きチキン ◎ オニオンスープ 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのエスカベッシュ ◎ 豆乳シチュー 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいもと枝豆のソテー 	
<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 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 ◎ 春雨 鶏肉 人参 たら 玉ねぎ 白菜 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 玉ねぎ チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキ 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 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白菜 豆乳 油 白みそ 削り節 でんぷん 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう しいたけ えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ショルダーベーコン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	
8	9	10	11	12
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 焼き肉 ◎ トック入りスープ 	<p>うずまきパン</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 △ りんごジャム 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 栗ごはん ○ 卵焼き ◎ 豚汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ユーリンチー ◎ 中華スープ △ スライスチーズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの みそだれかけ ◎ ちゃんこ鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 たら 玉ねぎ にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん 塩 ◎ 鶏ひき肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 もやし 削り節 油 淡しょうゆ ごま油 	<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 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 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ 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 だし昆布 淡しょうゆ 酒 ○ 卵焼き ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 煮干し 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 人参 小松菜 大根 白菜 白ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん
15	16	17	18	19 食育献立(京都府)
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 親子丼 ○ ぎんぴらごぼう ☆ みかん 	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ タンタンめん ○ フライビーンズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さけの バジルソース ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ たっぶり野菜の すまし汁 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ さつまいもの チャウダー ○ 大根サラダ △ 和泉いちごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 京風おでん ○ もやしと 小松菜のソテー △ 味付けのり
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ☆ みかん 	<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 ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 大根 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 	<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 △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 鶏団子 ごぼう たら がんもどき じゃがいも こんにゃく 人参 水菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 酒 みりん 塩 ○ 豚肉 小松菜 もやし 濃しょうゆ 油 塩 こしょう △ 味付けのり
22	23 勤労感謝の日	24 和食の日献立	25	26
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツと コーンのソテー 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ さばのみそ煮 ◎ 肉じゃが 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切干大根と 金時豆の煮物 ◎ みそ汁 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ おっきりこみ ○ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 煮込みハンバーグ ◎ かきたまスープ
<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 塩 こしょう ○ ショルダーベーコン キャベツ とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<p>私たちが毎日、食事をいただくために、たくさんの方が関わってくださっています。感謝していただきましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ 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 ◎ じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 干わかめ 削り節 信州みそ 	<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 淡しょうゆ みりん ○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ 白みそ ウスターソース でんぷん ◎ 豚肉 卵 人参 青ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 土しょうが 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう
29	30	11月24日和食の日	和泉市の郷土料理	和泉市でとれる食材
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ 肉じゃが 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー豆腐 ○ ふかしいも △ バター 	<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>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れて煮ることも多かったようです。</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「温州みかん」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"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 牛肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 	<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 △ バター 			

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	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	656	15.3	28.5	317	78	2.0	2.9	341	0.51	0.58	19	2.2	3.5
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

2021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
1	2	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の食育献立</p> <p>「京風おでん」は京都名物のがんとときや水菜が入った関西風のおでんです。うすくちしょうゆを使ってつくるので、つゆの色がうすく、昆布と削り節でとっただし味がします。</p> </div>		
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タコライス (●ポイルキャベツ) ◎ 春雨スープ 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 照り焼きチキン ◎ オニオンスープ 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ホキのエスカベッシュ ◎ 豆乳シチュー 	<p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏すき煮 ○ じゃがいもと枝豆のソテー 	
<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 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 ◎ 春雨 鶏肉 人参 たら 玉ねぎ 白菜 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 玉ねぎ チキンコンソメ こしょう 塩 淡しょうゆ 油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ホキ 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 ◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白菜 豆乳 油 白みそ 削り節 でんぷん 塩 こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 煮物 豆腐 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう しいたけ えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ○ ショルダーベーコン じゃがいも 枝豆 人参 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう 	
8	9	10	11	12
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 焼き肉 ◎ トック入りスープ 	<p>うずまきパン</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 △ りんごジャム 	<p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 栗ごはん ○ 卵焼き ◎ 豚汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ユーリンチー ◎ 中華スープ △ スライスチーズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの みそだれかけ ◎ ちゃんこ鍋
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 たら 玉ねぎ にんにく 油 白ごま ごま油 りんご 砂糖 濃しょうゆ 白みそ トウバンジャン みりん 塩 ◎ 鶏ひき肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 もやし 削り節 油 淡しょうゆ ごま油 	<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 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 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> □ 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 だし昆布 淡しょうゆ 酒 ○ 卵焼き ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 煮干し 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 人参 小松菜 大根 白菜 白ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん
15	16	17	18	19 食育献立(京都府)
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 親子丼 ○ ぎんぴらごぼう ☆ みかん 	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ タンタンめん ○ フライビーンズ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さけの バジルソース ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ たっぶり野菜の すまし汁 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ さつまいもの チャウダー ○ 大根サラダ △ 和泉いちごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 京風おでん ○ もやしと 小松菜のソテー △ 味付けのり
<ul style="list-style-type: none"> ◎ 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 濃しょうゆ 淡しょうゆ ○ 豚肉 つきこんにゃく 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ☆ みかん 	<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 りんご テンメンジャン 砂糖 みりん 酒 トウバンジャン ○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さけ 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 大根 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん 	<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 △ 和泉いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 鶏肉 鶏団子 ごぼう 天 がんととき じゃがいも こんにゃく 人参 水菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 酒 みりん 塩 ○ 豚肉 小松菜 もやし 濃しょうゆ 油 塩 こしょう △ 味付けのり
22	23 勤労感謝の日	24 和食の日献立	25	26
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ カレーライス ○ キャベツと コーンのソテー 	<p>私たちが毎日、食事をいただくために、たくさんの方が関わってくださっています。感謝していただきましょう。</p>	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切干大根と 金時豆の煮物 ◎ みそ汁 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ おっきりこみ ○ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 煮込みハンバーグ ◎ かきたまスープ ● スパイシーポテト
<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 ○ ショルダーベーコン キャベツ とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう 	<p>24 和食の日献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切干大根と 金時豆の煮物 ◎ みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ 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 ◎ じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 干わかめ 削り節 信州みそ 	<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 淡しょうゆ みりん ○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ 白みそ ウスターソース でんぷん ◎ 豚肉 卵 人参 青ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 だしのこ 干しいたけ 土しょうが 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう ● じゃがいも 油 塩 こしょう カレー粉 パプリカパウダー チリパウダー
29	30	11月24日和食の日	和泉市の郷土料理	和泉市でとれる食材
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さばのみそ煮 ◎ 肉じゃが 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ マーボー豆腐 ○ ふかしいも △ バター 	<p>11月24日和食の日</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>和泉市の郷土料理</p> <p>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「温州みかん」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"> ○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 牛肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 	<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 	<p>和泉市の郷土料理</p> <p>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「温州みかん」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>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪(糖質)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	836	15.0	27.1	343	98	2.6	3.7	424	0.66	0.67	25	2.7	4.6
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上