

2023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
<p>いよいよほんしよく <b>11月24日は「和食の日」</b></p> <p>日本の秋は「実り」の季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて、11月24日は“いい日本食”「和食の日」に制定されています。11月の給食には24日の献立をはじめ、さんま、栗、いもなど秋の味覚を使った和食がたくさん登場します。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「浦上そばろ」は長崎県浦上地区の郷土料理です。16世紀にキリスト教の宣教師が「健康にいい食べ物」として豚肉を浦上地区の人々に勧めました。そこから、この料理が生まれたと言われて <b>17日</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのみそ煮</li> <li>◎ ちゃんこ汁</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げぎょうざの酢しょうゆかけ</li> <li>● ひじきの甘煮</li> <li>◎ さつま汁</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <p><b>文化の日</b></p>
<p><b>6</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ピリ辛ピビンバ（三色ナムル）</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキフライ</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ カレーライス</li> <li>○ 大根サラダ</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 高野豆腐の中華煮</li> <li>○ 茎わかめの炒め煮</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さけのねぎしょうゆかけ</li> <li>◎ おっきりこみ</li> </ul>
<p>○ 豚ひき肉 ひきわり大豆 土しょうが にんにく 油 酒 砂糖 濃しょうゆ コチュジャン</p> <p>● 小松菜 人参 もやし 油 砂糖 淡しょうゆ 白ごま ごま油</p> <p>◎ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ 塩 こしょう ごま油</p>	<p>○ ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖</p> <p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ ローリエ 塩 こしょう</p>	<p>◎ 鶏肉 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</p> <p>○ 大根 人参 とうもろこし 淡しょうゆ 酢 砂糖 ごま油</p>	<p>◎ 高野豆腐 豚肉 人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ 土しょうが 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ ごま油 でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 人参 玉ねぎ 茎わかめ 油 酒 砂糖 濃しょうゆ 塩 こしょう ごま油</p>	<p>○ さけ 白ねぎ 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 でんぷん</p> <p>◎ うどん 鶏肉 うすあげ 里いも 人参 白菜 大根 青ねぎ 油 削り節 みりん だし昆布 淡しょうゆ</p>
<p><b>13</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ヤンニョムチキン</li> <li>● キャベツのゆかり和え</li> <li>◎ けんちん汁</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ さつまいもの豆乳シチュー</li> <li>○ キャベツとコーンのソテー</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栗入りごはん</li> <li>○ さんまの塩焼き</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げの中華煮</li> <li>○ ちくわとこんにゃくのきんぴら</li> </ul>	<p><b>17 食育献立（長崎県）</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物</li> <li>○ 浦上そばろ</li> </ul>
<p>○ 衣付き鶏肉 油 土しょうが にんにく ケチャップ 酒 コチュジャン みりん</p> <p>● キャベツ ゆかり 淡しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ 大根 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>	<p>◎ 鶏肉 さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ パセリ 豆乳 油 白みそ 信州みそ 削り節 塩 こしょう でんぷん</p> <p>○ 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 和泉いちごジャム</p>	<p>□ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 うすあげ 栗 人参 しめじ 干しいたけ 油 酒 だし昆布 削り節 淡しょうゆ</p> <p>○ さんま 塩</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ ちくわ 糸こんにゃく 人参 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 白ごま ごま油 一味唐辛子</p>	<p>◎ 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 枝豆 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 さつまあげ 人参 もやし ごぼう 油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p><b>20</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 肉団子のきのこソース</li> <li>◎ 田舎汁</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <p>ココアパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ パンネのクリームソース</li> <li>○ 白菜のコンソメ煮</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしのピリ辛炒め</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>11月29日(水)に「いずみをギュッとつめこんだみんなの食育イベント」が開催されます。お時間のある方はぜひご参加ください。</p> <p><b>場所:和泉シティプラザ</b> <b>時間:13時30分~16時</b></p>	<p><b>24 和食の日献立</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの塩焼き</li> <li>● 切り干し大根と金時豆の煮物</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>
<p>○ 肉団子 油 しめじ 玉ねぎ ケチャップ ウスターソース でんぷん</p> <p>◎ 鶏肉 厚揚げ じゃがいも 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 煮干し 信州みそ</p>	<p>◎ パンネ 鶏肉 人参 パセリ 玉ねぎ しめじ 油 牛乳 チキンコンソメ 小麦粉 スキムミルク 生クリーム 白ワイン 塩 こしょう</p> <p>○ 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</p>	<p>◎ 鶏肉 ごぼう天 じゃがいも 厚揚げ こんにゃく 人参 大根 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 人参 もやし 油 砂糖 酒 コチュジャン 濃しょうゆ 塩 こしょう ごま油</p>	<p>◎ 豚肉 厚揚げ うすら卵 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぷん</p> <p>○ ちくわ 糸こんにゃく 人参 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 白ごま ごま油 一味唐辛子</p>	<p>○ さば 塩</p> <p>● 金時豆 切り干し大根 人参 うすあげ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 玉ねぎ 干わかめ 削り節 信州みそ</p>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> <li>☆ みかん</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ タンタンめん</li> <li>○ フライビーンズ</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらのごまボン酢かけ</li> <li>● うの花炒り</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> </ul>	<p><b>和泉市の郷土料理</b></p> <p><b>24日 切り干し大根と金時豆の煮物</b></p> <p>和泉市は南部地域を中心にさまざまな農産物に恵まれていて、現在でもそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。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が多かったようです。</p>
<p>◎ 鶏肉 煮物心 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</p> <p>○ 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</p> <p>☆ みかん</p>	<p>◎ 中華めん 豚ひき肉 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 酒 トウバンジャン テンメンジャン 淡しょうゆ 濃しょうゆ 塩 こしょう みりん でんぷん</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p>○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん</p> <p>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節</p> <p>◎ じゃがいも うすあげ 人参 小松菜 大根 削り節 信州みそ</p>	<p>◎ 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 小麦粉 バター ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンコンソメ 油 ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし キャベツ 人参 酢 砂糖 淡しょうゆ ねり梅 ごま油</p>	<p>和泉市は南部地域を中心にさまざまな農産物に恵まれていて、現在でもそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。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が多かったようです。</p>

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割+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	651	15.2	27.7	333	84	2.1	3.0	405	0.42	0.54	22	2.0	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

2023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
<p>いいにほんしよく <b>11月24日は「和食の日」</b></p> <p>日本の秋は「実り」の季節です。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となるようお願いをこめて、11月24日は「いい日本食」「和食の日」と制定されています。11月の給食には24日の献立をはじめ、さんま、栗、いもなど秋の味覚を使った和食がたくさん登場します。</p>	<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>「浦上そばろ」は長崎県浦上地区の郷土料理です。16世紀にキリスト教の宣教師が「健康にいい食べ物」として豚肉を浦上地区の人々に勧めました。そこから、この料理が生まれたと言われて <b>17日</b></p>	<p><b>1</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばのみそ煮</li> <li>◎ ちゃんこ汁</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 揚げぎょうざの酢しょうゆかけ</li> <li>● ひじきの甘煮</li> <li>◎ さつま汁</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <p>文化の日</p>
<p><b>6</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ピリ辛ピビンバ（三色ナムル）</li> <li>◎ ワンタンスープ</li> </ul>	<p><b>7</b></p> <p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキフライ</li> <li>◎ 野菜の洋風煮</li> </ul>	<p><b>8</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 人参 小松菜 大根 白菜 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ぎょうざ 油 ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ</li> <li>● ひじき うすあげ 人参 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん</li> <li>◎ 鶏肉 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ 白菜 大根 油 削り節 信州みそ</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <p>むぎごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さけのねぎ しょうゆかけ</li> <li>◎ おっきりこみ</li> </ul>
<p><b>13</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ヤンニョムチキン</li> <li>● キャベツのゆかり和え</li> <li>◎ けんちん汁</li> </ul>	<p><b>14</b></p> <p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ さつまいもの豆乳シチュー</li> <li>○ キャベツとコーンのソテー</li> <li>△ 和泉いちごジャム</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <p>アルファ化米</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 栗入りごはん</li> <li>○ さんまの塩焼き</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 厚揚げの中華煮</li> <li>○ ちくわとこんにゃくのきんぴら</li> </ul>	<p><b>17 食育献立（長崎県）</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉とじゃがいもの煮物</li> <li>○ 浦上そばろ</li> </ul>
<p><b>20</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 肉団子のきのこソース</li> <li>◎ 田舎汁</li> </ul>	<p><b>21</b></p> <p>ココアパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ パンネのクリームソース</li> <li>○ 白菜のコンソメ煮</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ もやしのピリ辛炒め</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <p>勤労感謝の日</p> <p>11月29日(水)に「いずみをギュッとつめこんだみんなの食育イベント」が開催されます。お時間のある方はぜひご参加ください。 <b>場所:和泉シティプラザ</b> <b>時間:13時30分~16時</b></p>	<p><b>24 和食の日献立</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さばの塩焼き</li> <li>● 切り干し大根と金時豆の煮物</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ じゃがいものごま炒め</li> <li>☆ みかん</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ タンタンめん</li> <li>○ フライビーンズ</li> <li>△ ココアクリーム</li> </ul>	<p><b>29</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらのごまポン酢かけ</li> <li>● うの花炒り</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul>	<p><b>30</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ ハヤシライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> </ul>	<p><b>和泉市の郷土料理</b></p> <p><b>24日 切り干し大根と金時豆の煮物</b></p> <p>和泉市は南部地域を中心にさまざまな農産物に恵まれていて、現在でもそれらを使った郷土料理が多く伝わっています。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が多かったようです。</p>
<p><b>27</b></p> <p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 煮物心 糸こんにゃく 豆腐 人参 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒</li> <li>○ 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</li> <li>☆ みかん</li> </ul>	<p><b>28</b></p> <p>◎ 中華めん 豚ひき肉 白ねぎ 土しょうが 干しいたけ 人参 小松菜 玉ねぎ 油 ごま油 砂糖 中華スープ 酒 トウバンジャン テンメンジャン 淡しょうゆ 濃しょうゆ 塩 こしょう みりん でんぷん</p> <p>○ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p> <p>△ ココアクリーム</p>	<p><b>29</b></p> <p>○ さわら 砂糖 ゆず果汁 濃しょうゆ 酢 みりん すりごま ごま油 でんぷん</p> <p>● おから 鶏ひき肉 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 砂糖 淡しょうゆ 削り節</p> <p>◎ じゃがいも うすあげ 人参 小松菜 大根 削り節 信州みそ</p>	<p><b>30</b></p> <p>◎ 豚肉 人参 玉ねぎ にんにく 土しょうが 小麦粉 バター ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンコンソメ 油 ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし キャベツ 人参 酢 砂糖 淡しょうゆ ねり梅 ごま油</p>	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪13% - 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B <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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	831	14.9	26.0	362	105	2.8	3.8	520	0.55	0.60	28	2.5	4.7
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