* 年間および毎月使用物資 成分配合表については市ホームページをご覧ください. 尚、献立変更等、学校独自で使用する物資の場合は各学校にお問い合わせください。



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	
3	4	5	6	7	
文化の日	飲用牛乳 うずまきパン がまき/℃® タンタンめん ○ 五目豆 △ りんごジャム	飲用牛乳 □ 大根めし 7ル77化★ ○ 焼きししゃも ◎ ぶた汁	飲用牛乳 ごはん ○ とり肉の甘辛だれ ● うの花炒り ◎ 野菜いっぱいのスープ	飲用牛乳 麦ごはん ちぎごはん® タットリタン ○ さわらのねぎしょうゆかけ	
	 ○ 中華麺 人参 塩 小松菜 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ でんぶんこしょう ぶたひき肉 白ねぎ しょうが しいたけ 油 酒 ごま油 濃しょうゆ 砂糖 みりん デメソジャソ トリバンジャソ ○ とり肉 味付大豆 人参 こんにゃく たけのこ 砂糖 濃しょうゆ △ りんごジャム 	とり肉 大根 大根葉 人参 うすあげ 油 削り節 酒 淡しょうゆ みりん ○ ししゃも ◎ ぶた肉 豆腐 じゃがいも	 ○ 衣付きとり肉 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 でんぷん 青ねぎ しいたけ 油 ごぼう 削り節 砂糖 淡しょうゆ ⑤ ぶた肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベッ たけのこ しょうが 油削り節 だし昆布 酒 塩 淡しょうゆ 	 ○ とり肉 じゃがいも にら 白ねぎ 人参 玉ねぎ にんにく しょうが 油 とりが ラスープ メチュジャン 濃しょうゆ 砂糖 ○ さわら 塩 青ねぎ 砂糖 みりん 濃しょうゆ ごま油 でんぶん 	
10	11	12	13	14	
飲用牛乳 ごはん ○ プルコギ ◎ 野菜とお米のスープ	飲用牛乳 全粒パン 全粒パン◎ 鮭と白菜のクリーム煮 ○ 大根のベーコン煮	飲用牛乳 ごはん ○ ミンチカツ ● ひじきの甘煮 ⑥ さつまいものみそ汁	飲用牛乳 ごはん ⑥ 厚揚げの中華煮 〇 こまツナサラダ	飲用牛乳 ごはん ⑥ とりすき煮 ೧ じゃがいものレモン炒め	
○ ぶた肉 玉ねぎ 人参 にら にんにく 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん 塩 こしょう	◎ さけ 酒 じゃがいも 人参 プロッコリー 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキムミルク 塩 こしょう	○ ミンチカツ 油● 人参 赤こんにゃく ひじき 油 煮干し 砂糖 みりん 濃しょうゆ	◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華ス-プ 濃しょうゆ でんぷん	○ とり肉 汁物ふ 豆腐 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ 白ねぎ キャパツ 油 砂糖 酒 濃しょうゆ	
○ ス-パ-玄米 玉ねぎ キャベツ 人参 油 チナンコンリメ 塩 こしょう 淡しょうゆ ロ-リエ	淡しょうゆ	◎ 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ	○ まぐろ油漬け 小松菜 人参 玉ねぎ 油 白ごま 砂糖 淡しょうゆ 酢	O ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう	
17 保育園交流献立	18	19 食育献立(福岡県)	20	21 和食の日献立	
飲用牛乳 ごはん ○ マーボー豆腐 ○ にんじんしりしり	飲用牛乳 ココアパン コンアパン うさつまいものチャウダー ウキャベツとコーンのソテー	飲用牛乳 ごはん ○ がめ煮 ◎ 田舎汁 △ のり佃煮	飲用牛乳 ごはん ② カレーライス ○ カラフルひじき	飲用牛乳 ごはん ○ さんまのひつまぶし ● 切干大根と金時豆の煮もの ⑥ みそ汁	
◎ ぶたひき肉 しょうが 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ にら 油 弁ソフソリメ 信州みそ 八丁みそ 濃しょうゆ みりん 砂糖 でんぶん○ 人参 もやし 糸かつお 油 濃口しょうゆ みりん 酒	人参 しめじ パセリ 油 チキンコンソメ パター 小麦粉 スキムミルク 牛乳 白ワイン 塩 こしょう ○ ショルダ-ベ-コン ホー-ルコーン キャペツ 油 淡しょうゆ	○ とり肉 里いも 人参 三度豆ごぼう 油 削り節 砂糖 が ではった	 ⑤ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加-ルー ケチャップ ローリI 塩 こしょう 〇 とり肉 ひじき 人参 枝豆 ホールコーン にんにく 油 井ソコソソメ 濃しょうゆ 塩 こしょう 酒 	 ○ さんま でんぶん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ● うすあげ 人参 切干大根 金時豆砂糖 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ⑤ 豆腐 じゃがいも キャベッ 人参 小松菜 削り節 信州みそ 	
	塩 こしょう 25	△ のり佃煮 26	27	28	
今月の食育成立 「がめ煮」は、福岡県の郷土料理です。福岡県では、お正月やお祭り、結婚式な	飲用牛乳 コッペパン コッペパン ・ボーのエスカン ○ ホキのエスカベッシュ △ きなこクリーム	飲用牛乳 ごはん ごはん ○ ハンバーグ和風きのこソース ● 手作りふりかけ ⑥ ちゃんこ汁	飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツのみそ炒め ☆ みかん	飲用牛乳 ごはん ごはん ○ ぶたキムチ丼 ○ トック入りスープ	
お近月でお祭り、結婚式などのお祝い事のときによくつくられます。 福岡県の北部が「筑前の国」と呼ばれていたことから、福岡県以外では「筑前煮」として広まりました。	 ◎ ぶたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 ホールコーソ にんにく ケチャップ・トマトピ・ューレ ウスターソース 砂糖 油 赤ワイン 弁ソコンリメ でんぷん 弁リパ・ウゲ・ー こしょう 塩 ししょう でんぶん 油 酢 人参 玉ねぎ セリー にんにく オリーブ油 レモン果汁 砂糖 塩 淡しょうゆ △ きなこクリーム 	砂糖 みりん 淡しょうゆ でんぶん 削り節 だし昆布 ● 削り節 白ごま 濃しょうゆ みりん ® とり肉 豆腐 うすあげ 人参 小松菜 大根 白菜 削り節	 ② とり肉 ごぼう天 厚揚げ 大根 じゃがいも こんにゃく 人参 削り節 濃しょうゆ 砂糖 ○ ぶた肉 人参 キャベツ にんにく 白ごま 油 信州みそ ハ丁みそ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶん ☆ みかん 		
	17日 伯本国大法共士				

17日 保育園交流献立



17日のマーボー豆腐と、にんじんしりしりは、和 泉市内の公立保育園の給食メニューです。マー ボー豆腐は、コンソメをつかって、子どもたちに食 べやすい味付けです。

にんじんしりしりは、にんじんと、もやしをしょうゆ やみりんで味付けし、仕上げにかつお節を加え ています。かつお節の香りで、ごはんに合うおか ずです。



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 となるよう願いをこめて、11月24日は"いい日本食"の語呂合わせ にちなんで、「和食の日」に制定されています。

今年は24日がお休みなので、給食では21日に和食の日献立が登 場します。その他の献立にも、鮭、きのこ類、さつまいもなど秋の味 覚を使った和食がたくさん登場しますよ。

和泉市の郷土料理 ----

21日 切り干し大根と金時豆の煮物

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。 その中でも、切り干し大根の煮物に 金時豆を入れて煮ることが多く、たくさんの 人たちに親しまれてきました。 家族の人にもどんな料理を

食べていたか、聞いてみましょう。