



2025 年

11月 献立表

* 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。

- 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（コタメネーション）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 うすまきパン ◎ タンタンめん ○ 五目豆 △ りんごジャム	 飲用牛乳 □ 大根めし ○ 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 ◎ 野菜いっぱいスープ	 飲用牛乳 麦ごはん ◎ タットリタン ○ さわらのねぎしょうゆかけ ☆ みかんゼリー
	◎ 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 テンメツヤシ トバツヤシ ○ 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	□ アルファ化米 アルファ化もち米 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 キャベツ 人参 ごぼう 青ねぎ 油 削り節 信州みそ	○ 衣付きとり肉 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 でんぶん ● おから うすあげ 人参 青ねぎ しいたけ 油 ごぼう 削り節 砂糖 淡しょうゆ ◎ ぶた肉 人参 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 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 とり肉 スープ テンメツヤシ 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 ☆ みかんゼリー
10	11	12	13	14
 飲用牛乳 ごはん ○ ブルコギ ◎ 野菜とお米のスープ	 飲用牛乳 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 ◎ さつまいものみそ汁	 飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ こまつナサラダ	 飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ 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 ◎ スパ-玄米 玉ねぎ キャベツ 人参 油 けんちん汁 塩 こしょう 淡しょうゆ ローリエ	◎ さけ 酒 じゃがいも 人参 アロカリ 白菜 玉ねぎ 油 粉チーズ バター 小麦粉 牛乳 スキミシ 塩 こしょう ○ ヨロギ-ベ-ソ 大根 油 けんちん汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ	○ シシカ 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 ◎ 豆腐 さつまいも 人参 青ねぎ 白菜 煮干し 信州みそ	◎ ぶた肉 厚揚げ うすら卵 人参 キャベツ しょうが 油 砂糖 中華スープ 濃しょうゆ でんぶん ○ 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	◎ とり肉 汁物ふ 豆腐 人参 糸こんにゃく 玉ねぎ 白ねぎ キャベツ 油 砂糖 酒 濃しょうゆ ○ ぶた肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 けんちん汁 けんちん汁 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 ☆ みたらし団子	 飲用牛乳 ココアパン ◎ さつまいものチャウダー ○ 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 ◎ カレーライス ○ カラフルひじき ☆ ヨーグルト	 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 ◎ 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 けんちん汁 信州みそ ハチミツ 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 ☆ 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぶん	◎ とり肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 しめじ バタ油 けんちん汁 バター 小麦粉 スキミシ 牛乳 白ワイン 塩 こしょう ○ ヨロギ-ベ-ソ ホルモン キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	○ とり肉 里いも 人参 三度豆 ごぼう 油 削り節 砂糖 オスターソース 濃しょうゆ みりん ◎ ぶた肉 厚揚げ 白菜 人参 青ねぎ 削り節 信州みそ △ のり佃煮	◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 ガーラー グリッ ローリエ 塩 こしょう ガー粉 ○ とり肉 ひじき 人参 枝豆 ホルモン にんにく 油 けんちん汁 濃しょうゆ 塩 こしょう 酒 ☆ ヨーグルト	○ さんま でんぶん 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶん ● 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 ◎ 豆腐 じゃがいも キャベツ 人参 小松菜 削り節 信州みそ
24 振替休日	25	26	27	28
今月の食育献立 「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。 	 飲用牛乳 コッペパン ◎ チリコンカン ○ ホキのエスカベッシュ △ きなこクリーム	 飲用牛乳 ごはん ○ ハンバーグ和風きのこソース ● 手作りふりかけ ◎ 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 ○ ぶたキムチ丼 ◎ トック入りスープ ● スパイスポテト
	◎ ぶたひき肉 大豆 玉ねぎ じゃがいも 人参 ホルモン にんにく グリッ トマトピューレ ウスターソース 砂糖 油 赤ワイン けんちん汁 でんぶん けんちん汁 こしょう 塩 ○ 枝 こんろ でんぶん 油 酢 人参 玉ねぎ 切り こんにゃく カレー 油 けんちん汁 砂糖 塩 淡しょうゆ △ きなこクリーム	○ ハンバーグ しめじ えのきたけ 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 だし昆布 淡しょうゆ みりん	◎ 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 ハチミツ ごま油 砂糖 濃しょうゆ 酒 でんぶん ☆ みかん	○ ぶた肉 白菜けんちん 玉ねぎ 人参 にら 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ◎ とり肉 トク 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ キャベツ 油 ごま油 削り節 淡しょうゆ 塩 ● じゃがいも 油 塩 ガー粉 こしょう バター けんちん汁 けんちん汁

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きれいに仕上げにかつお節を加えています。かつお節の香りで、ごはんにかうおかずです。



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。

