



令和元年

# 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>(いいにほんしょく)  <b>11月24日は「和食の日」</b></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。                  22日の給食は、削り節ととった和風「だし」を使い煮物と汁物にしています。ご家庭でも「だし」を使った料理を作って、</p> <p>☆のマークの献立は和泉中学校区の児童、生徒が考えた献立です。</p>		<p><b>今月の食育献立</b></p> <p>11月の食育献立は、岩手県の「いものこ汁」です。里いもを主役にした具だくさんの汁ものです。宮廷で開かれた月見の宴のそなえ物として盛られていました。現在の野外で行われる「芋煮会」もこうした宴の延長と考えられています。</p> <p><b>15日</b></p>		<p><b>和泉市の郷土料理</b></p> <p>22日切り干し大根と金時豆の煮物                  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。昔から和泉市では定番の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><b>4</b></p> <p><b>和泉市でとれる食材</b>  <b>みかん</b></p> <p>21日に「みかん」が給食では初物として登場します。普通、みかんといえば、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>		<p><b>5 ★きれいに食べたで賞</b></p> <p>◎ タンタンめん                  ☆ ひじきの洋風煮                  △ りんごジャム</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>◎ 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 砂糖 みりん 酒 テンメンジャン トウバンジャン                  ○ ショルダーベーコン とうもろこし ひじき 人参 油 チキンコンソメ 砂糖 濃しょうゆ みりん                  △ りんごジャム</p>		<p><b>6</b></p> <p>◎ タコライス                  ◎ 豆乳チャウダー</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>○ 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 ウスターソース カレー粉 塩 こしょう キャベツ 塩                  ◎ 鶏肉 ベーコン じゃがいも 玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし チキンコンソメ 豆乳 油 でんぷん 塩 こしょう</p>		<p><b>7</b></p> <p>◎ ホキフライ (ウスターソース)                  ◎ かきたまスープ</p> <p><b>アップルパン</b></p> <p>○ ホキフライ 油 ウスターソース 砂糖                  ◎ 春雨 豚肉 卵 人参 チンゲン菜 もやし たけのこ 干しいたけ 土しょうが 油 鶏ガラスープ缶 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう</p>	
<p><b>11</b></p> <p>□ 栗ごはん                  ○ 焼きししゃも                  ◎ 豚汁</p> <p><b>アルファ化米</b></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 干しいたけ 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん                  ◎ ししゃも                  ○ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 大根 白菜 油 削り節 信州みそ</p>		<p><b>12</b></p> <p>◎ きつねうどん                  ○ もやしとにらのソテー                  △ ココアクリーム</p> <p><b>うずまきパン</b></p> <p>◎ 干うどん 鶏肉 人参 青ねぎ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ すしあげ 砂糖 濃しょうゆ                  ○ 豚肉 にら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう                  △ ココアクリーム</p>		<p><b>13★和泉こはく給食(国府小・和泉中)</b></p> <p>☆ 和風大根カレー (和泉中学校の生徒献立)                  ☆ ホットサラダ (国府小学校の児童献立)</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>☆ 鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ 油 削り節 カレールー 塩 こしょう                  ★ ベーコン じゃがいも エリンギ ブロッコリー オリーブオイル チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>		<p><b>14</b></p> <p>○ 鶏肉のレモンソース                  ◎ 野菜スープ                  △ スライスチーズ</p> <p><b>食パン</b></p> <p>○ 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                  △ スライスチーズ</p>	
<p><b>18</b></p> <p>○ 煮込みハンバーグ                  ◎ ちゃんこ鍋</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>○ ハンバーグ 砂糖 ウスターソース 白みそ ケチャップ                  ◎ 豚肉 豆腐 うすあげ 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>		<p><b>19</b></p> <p>◎ 厚揚げの中華煮                  ○ ふかしいも                  △ バター</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ 人参 白菜 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん                  ○ さつまいも                  △ バター</p>		<p><b>20</b></p> <p>◎ きつね丼                  ○ チンゲン菜のオイスター炒め</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>◎ 鶏肉 卵 厚揚げ 豆腐 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ 淡しょうゆ 酒                  ○ 豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく 油 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう</p>		<p><b>21</b></p> <p>◎ きのことトマトスパゲティ                  ○ 白菜のコンソメ煮                  △ みかん</p> <p><b>全粒パン</b></p> <p>◎ 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                  △ みかん</p>	
<p><b>25</b></p> <p>◎ マーボー豆腐                  ○ 大根のベーコン煮</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>◎ 豚ひき肉 豆腐 人参 青ねぎ 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                  ○ ショルダーベーコン 大根 油 チキンコンソメ 砂糖 みりん 淡しょうゆ</p>		<p><b>26</b></p> <p>○ ホキのケチャップソース                  ◎ 野菜の洋風煮</p> <p><b>うずまきパン</b></p> <p>○ ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 ケチャップ ウスターソース みりん                  ◎ 鶏肉 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</p>		<p><b>27</b></p> <p>○ ホイコーロー                  ◎ ワンタンスープ                  △ 味付けのり</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>○ 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 たけのこ 玉ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう                  △ 味付けのり</p>		<p><b>28</b></p> <p>◎ さつまいものチャウダー                  ○ 海藻サラダ                  △ いちごジャム</p> <p><b>食パン</b></p> <p>◎ 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 スキムミルク 白ワイン 塩 こしょう                  ○ 人参 もやし 干わかめ 玉ねぎ オリーブ油 砂糖 酢 淡しょうゆ                  △ いちごジャム</p>	
<p><b>29</b></p> <p>○ さばの塩焼き                  ● 三色ナムル                  ◎ にゅうめん汁</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>○ さば 塩                  ● チンゲン菜 人参 もやし 白ごま 油 砂糖 淡しょうゆ ごま油                  ◎ そうめん 青ねぎ 人参 玉ねぎ えのきたけ 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p>		<p><b>8★和泉こはく献立(伯太小)</b></p> <p>◎ 豚肉と大根のうま煮                  ○ マーボーキャベツ                  ☆ 豆腐入りドーナツ (伯太小学校の児童献立)</p> <p><b>むぎごはん</b></p> <p>◎ 豚肉 豚バラ肉 ちくわ つきこんにやく 人参 大根 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子                  ○ 鶏ひき肉 キャベツ にんにく 土しょうが 油 酒 濃しょうゆ 砂糖 トウバンジャン オイスターソース ごま油 でんぷん                  ☆ 米粉ミックス 豆腐 砂糖 黒ごま 油</p>		<p><b>1★和泉こはく献立(黒島小)</b></p> <p>☆ 野菜もりもりピビンパ (黒島小学校の児童献立)                  ◎ わかめスープ</p> <p><b>ごはん</b></p> <p>☆ 牛肉 にんにく 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ オイスターソース 酒 油 にら 人参 もやし なす かぼちゃ 淡しょうゆ 砂糖 白ごま ごま油                  ○ 鶏ひき肉 干わかめ 豆腐 人参 玉ねぎ 青ねぎ 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>			

	エネルギー	たんぱく質	脂肪1割4分2厘	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	g	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
11月栄養価平均値	648	25.5	28.3	345	80	2.0	2.9	359	0.53	0.78	21	3.7	2.2