

令和2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	
2	<p>本に登場する料理を食べよう □</p> <p>国府小学校の図書館にある絵本や作品に出てくる料理が、11月の給食に登場します。</p> <p>気になる作品があったら実際に本を手にとって、作品も味わってみましょう。</p> <p>「□」のマークが目印です。</p>		4 ★和泉こはく献立（国府小） □	5 □おだんごスープ	6
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ タコライス（●ポイルキャベツ） ○ わかめスープ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ すき焼き風煮 ★ えだまめとベーコンのカリピリサラダ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さげの エスカベッシュ □ おだんごスープ △ りんごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さげの エスカベッシュ □ おだんごスープ △ りんごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ ○ 和風きのこソース ○ ちゃんこ鍋 	
<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 トマト水煮缶 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 ○ 鶏肉 干わかめ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう 油 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 牛肉 煮物 豆腐 白菜 糸こんにゃく 人参 白ねぎ 玉ねぎ ごぼう えのきたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ★ ショルダーベーコン ジャがいも 枝豆 玉ねぎ 油 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 黒こしょう 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さげ 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 ○ ベーコン ジャがいも 肉団子 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 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さげ 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 ○ ベーコン ジャがいも 肉団子 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 △ りんごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ ハンバーグ しめじ えのきたけ 土しょうが 砂糖 削り節 だし昆布 みりん 淡しょうゆ でんぷん ○ 豚肉 厚揚げ 白ねぎ 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 	
9 □きつねのホイティ	10 □せかいいちおいしいスープ	11 □たまごさんがころんだ	12 ★和泉こはく献立（伯太小）	13 □さかなださかなだ	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ カレーライス ○ 海草サラダ 	<p>アップルパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉の レモンソース □ せかいいちおいしい野菜スープ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ さつまいもごはん □ 卵焼き ○ 豚汁 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ なすとたまねぎの タンタンメン ○ セルフサンド（ハンバーグ・スライスチーズ） 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ さばのみそ煮 ○ けんちん汁 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 ジャがいも 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 ○ 人参 もやし 干わかめ ごま油 砂糖 酢 淡しょうゆ 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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 ジャがいも 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 	<ul style="list-style-type: none"> □ アルファ化米 アルファ化もち米 鶏肉 さつまいも うすあげ 人参 干しいたけ 油 削り節 淡しょうゆ 酒 ○ 卵焼き ○ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 白菜 油 削り節 信州みそ 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 干中華麺 豚ひき肉 人参 玉ねぎ なす もやし 青ねぎ にんにく 中華スープ 豆乳 でんぷん 塩 こしょう 油 ごま油 テンメンジャン トウバンジャン 白ごま ○ ハンバーグ ケチャップ ウスターソース みりん △ スライスチーズ 	<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 ○ 鶏肉 豆腐 つきこんにゃく 人参 青ねぎ 大根 もやし 油 削り節 だし昆布 淡しょうゆ 	
16 □おでんのゆ	17	18 ★和泉こはく献立（和泉中）	19 食育献立（群馬県）	20 和食の日献立	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ 関東煮 ○ 三色ナムル △ こんぶのつくだ煮 	<p>うずまきパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さつまいもの チャウダー ○ 大根サラダ 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ 野菜と糸こんにゃくの オイスター炒め ○ ワンタンスープ 	<p>コッペパン</p> <ul style="list-style-type: none"> □ おっきりこみ ○ 豚肉とひじきの 炒め煮 △ きなこクリーム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さんまの かば焼き風 ● 切り干し大根と 金時豆の煮物 ○ みそ汁 	
<ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏肉 ごぼう天 厚揚げ ジャがいも こんにゃく 大根 人参 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ 人参 チンゲン菜 もやし 白ごま ごま油 淡しょうゆ 砂糖 油 △ こんぶのつくだ煮 	<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 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 豚肉 糸こんにゃく ピーマン 玉ねぎ レタス 赤ピーマン 中華スープ 濃しょうゆ オイスターソース みりん ごま油 塩 こしょう ○ ワンタンの皮 鶏肉 人参 青ねぎ もやし だけのこ 玉ねぎ 油 鶏がらスープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう 	<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 ○ 豚肉 ひじき 干しいたけ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ 酒 ごま油 塩 こしょう △ きなこクリーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さんま でんぷん 油 土しょうが 濃しょうゆ 砂糖 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 ○ 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ えのきたけ 煮干し 信州みそ 	
23	24 □いもほり	25 ★和泉こはく献立（黒鳥小）	26	27	
<p>今月の食育献立</p> <p>「おっきりこみ」は群馬県の郷土料理です。小麦粉で作った幅の広い麺とたくさんの野菜を煮込んだ料理です。麺を切って入れる様子から「おっきりこみ」呼ばれるようになりました。</p> <p>19日</p>	<p>全粒パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ マーボー豆腐 □ ふかしいも △ バター 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ さわらの照り焼き ★ 野菜たっぷり 豆乳みそスープ □ みかん 	<p>食パン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ きこの トマトスパゲティ ○ 白菜のコンソメ煮 △ いちごジャム 	<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 開化丼 ○ 小松菜のごま炒め 	
<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 	<ul style="list-style-type: none"> ○ さわら 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ★ 鶏肉 春雨 人参 しめじ 干しいたけ 白菜 小松菜 豆乳 油 白みそ 削り節 塩 こしょう ☆ みかん 	<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 トマト水煮缶 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 △ いちごジャム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 卵 高野豆腐 うすあげ 人参 玉ねぎ 干しいたけ 青ねぎ 削り節 濃しょうゆ 砂糖 淡しょうゆ 酒 油 ○ 鶏肉 小松菜 玉ねぎ 人参 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ 		
30 □目黒のさんま	<p>（いいにほんしょく）</p> <p>11月24日は「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>20日の給食は、削り節でとった「だし」を使う煮物と煮干しでとった「だし」を使う汁物にしています。</p> <p>ご家庭でも「だし」を使った料理を作って、家族で和食について考えてみてはいかがでしょうか。</p> <p>★マーク献立は和泉中学校区の児童生徒が考えた献立です。</p>		<p>和泉市の郷土料理</p> <p>20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>25日</p>	
<p>ごはん</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 豚じゃが □ さんまの塩焼き △ 味つけのり 					
<ul style="list-style-type: none"> ○ 豚肉 枝豆 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ ○ さんま 塩 △ 味つけのり 					

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪1割4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	664	15.1	29.1	327	79	2.1	3.0	347	0.50	0.78	20	2.2	3.7
文部科学省基準値	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2.0未満	5以上