

2021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
1	2	今月の食育献立 「京風おでん」は京都名物のがんもどきや水菜が入った関西風のおでんです。うすくちしょうゆを使ってつくるので、つゆの色がうすく、昆布と削り節でとっただし味がします。 		4★こはく献立（黒島小）
◎ タコライス（●ポイルキャベツ） ◎ 春雨スープ ごはん	◎ 照り焼きチキン ◎ オニオンスープ アップルパン	◎ ホキの エスカベッシュ ◎ もち麦入りゴロゴロ野菜のトマト煮 コッペパン	◎ ホキの エスカベッシュ ◎ もち麦入りゴロゴロ野菜のトマト煮 ◎ ホキ 塩 こしょう でんぷん 油 人参 玉ねぎ セロリー んにく オリーブ油 酢 レモン果汁 砂糖 淡しょうゆ ◎ パーコン なす 玉ねぎ 人参 じゃがいも パセリ とうもろこし もち麦 トマト水煮缶 塩 こしょう オリーブ油 チキンコンソメ	◎ 鶏すき煮 ◎ じゃがいもと枝豆のソテー むぎごはん
◎ 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 ◎ 春雨 鶏肉 人参 たら 玉ねぎ 白菜 油 中華スープ 淡しょうゆ ごま油 塩 こしょう	◎ 鶏肉 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぷん ◎ パーコン じゃがいも 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	□ 栗ごはん ◎ 卵焼き ◎ 豚汁 アルファ化米	◎ ユーリンチー ◎ 中華スープ △ スライスチーズ 食パン	◎ さわらの みそだれかけ ◎ ちゃんこ鍋 ごはん
8	9	10	11	12
◎ 焼き肉 ◎ トック入りスープ ごはん	◎ きのこの トマトスパゲティ ◎ 白菜のコンソメ煮 △ りんごジャム うずまきパン	□ 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 酒 ◎ 卵焼き ◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ 白菜 油 煮干し 信州みそ	◎ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく 油 ごま油 砂糖 酢 みりん 濃しょうゆ 一味唐辛子 ◎ 豚肉 豆腐 人参 チンゲン菜 もやし 干しいたけ ごま油 油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう △ スライスチーズ	◎ さわら 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 信州みそ でんぷん ◎ 豚肉 厚揚げ 人参 小松菜 大根 白菜 白ねぎ 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 濃しょうゆ みりん
15★こはく献立（国府小）	16	17	18	19 食育献立（京都府）
◎ 親子丼 ◎ にんじんとツナの きんぴら ごはん ☆ みかん	◎ タンタンめん ◎ フライビーンズ 全粒パン	◎ さけの バジルソース ● 粉豆腐の炒り煮 ◎ たっぶり野菜の すまし汁 ごはん	◎ さつまいもの チャウダー ◎ 大根サラダ △ 和泉いちごジャム コッペパン	◎ 京風おでん ◎ もやしと たらのソテー △ 味付けのり ごはん
◎ 鶏肉 卵 うすあげ 人参 青ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 酒 濃しょうゆ 淡しょうゆ ◎ まぐろ油漬 ごま油 油 糸こんにゃく 人参 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子 ☆ みかん	◎ 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 酒 テンメンジャン 砂糖 みりん 酒 トウバンジャン ◎ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん	◎ さけ 油 バジル オリーブ油 砂糖 濃しょうゆ レモン果汁 でんぷん ● 粉豆腐 ちくわ うすあげ 人参 青ねぎ 干しいたけ 油 削り節 砂糖 淡しょうゆ みりん ◎ 鶏肉 人参 青ねぎ 大根 白菜 削り節 だし昆布 淡しょうゆ みりん	◎ 鶏肉 パーコン 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 △ 和泉いちごジャム	◎ 鶏肉 鶏団子 ごぼう天 がんもどき じゃがいも こんにゃく 人参 水菜 大根 削り節 だし昆布 砂糖 淡しょうゆ 酒 みりん 塩 ◎ 豚肉 小松菜 もやし 濃しょうゆ 油 塩 こしょう △ 味付けのり
22	23	24 和食の日献立	25	26
◎ カレーライス ◎ キャベツと コーンのソテー ごはん	勤労感謝の日  <p>私たちが毎日、食事をいただくために、たくさんの方が関わってくださっています。感謝していただきましょう。</p>	◎ さんまの かば焼き風 ● 切干大根と 金時豆の煮物 ◎ みそ汁 ごはん	◎ おっきりこみ ◎ ひじきの洋風煮 △ きなこクリーム うずまきパン	◎ 煮込みハンバーグ ◎ かきたまスープ ごはん
◎ 豚肉 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 ◎ ショルダーパーコン キャベツ とうもろこし 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	◎ さんま でんぷん 油 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ 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 ◎ じゃがいも 人参 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ 干わかめ 削り節 信州みそ	◎ 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 ◎ ひじき ショルダーパーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん △ きなこクリーム	◎ ハンバーグ 砂糖 ケチャップ 白みそ ウスターソース でんぷん ◎ 豚肉 卵 人参 青ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ 干しいたけ 土しょうが 油 鶏がらスープ缶 淡しょうゆ でんぷん 塩 こしょう	
29	30	11月24日和食の日	和泉市の郷土料理	和泉市でとれる食材
◎ さばのみそ煮 ◎ 肉じゃが ごはん	◎ マーボー豆腐 ◎ ふかしいも △ バター コッペパン	いいにほんしよく 11月24日和食の日 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。	和泉市の郷土料理 24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。	和泉市でとれる食材 みかん 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。 
◎ さば 土しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ ◎ 牛肉 枝豆 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 削り節 砂糖 濃しょうゆ	◎ 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 八丁みそ 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			

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪100g中 %	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	656	15.3	28.5	317	78	2.0	2.9	341	0.51	0.58	19	2.2	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	20	2.0未満	5以上