＊ 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

2024 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
今月の食育献立 「いも煮」は、山形県の郷土料理です。 江戸時代から食べられるようになり、現在でも秋になると、山形県では、いも煮会が開かれています。仲間やグループで集まって、鍋を楽しみます。 給食では、里いもを中心にぶた肉や秋の野菜を入れて作りました。 	**和泉市の郷土料理** 14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。 		11月24日は「和食の日」 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”「和食の日」に制定されています。 今年は24日が日曜日なので、給食では22日を和食の日としています。その他の献立にも、さんま、きのこ類、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。	1 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ ちゃんこ鍋 ○ セルフとり五目ごはん ◎ ぶた肉　厚揚げ　白ねぎ　人参 白菜　大根　小松菜　削り節 だし昆布　砂糖　淡しょうゆ 濃しょうゆ　みりん ○ とり肉　糸こんにゃく　人参 ごぼう　ひじき　油　砂糖 濃しょうゆ
4 **振替休日** 	5 うずまきパン 飲用牛乳 うずまきパン ◎ さけと白菜のクリーム煮 ○ 切干大根のレモンマリネ △ 和泉いちごジャム ◎ さけ　酒　じゃがいも 人参　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　白菜 玉ねぎ　油　粉ﾁｰｽﾞ　ﾊﾞﾀｰ 小麦粉　牛乳　ｽｷﾑﾐﾙｸ 塩　こしょう ○ ささみ油漬け　人参　切干大根 油　酢　ﾚﾓﾝ果汁　砂糖 みりん　塩　淡しょうゆ △ 和泉いちごｼﾞｬﾑ	6 アルファ化米 飲用牛乳 ■ 大根めし ○ 卵焼き ◎ ぶた汁 ■ 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 みりん　淡しょうゆ ○ 卵焼き ◎ ぶた肉　豆腐　じゃがいも ｷｬﾍﾞﾂ　人参　ごぼう　青ねぎ 油　削り節　信州みそ	7 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ ジャージャン豆腐 ○ 大根サラダ ◎ ぶたひき肉　ひきわり大豆 厚揚げ　たけのこ　人参　小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ　白ねぎ　しょうが　しいたけ 油　中華ｽｰﾌﾟ　砂糖 ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ 濃しょうゆ　酒　でんぷん 塩　こしょう ○ 大根　水菜　人参　ごま油 淡しょうゆ　酢　砂糖	8 むぎごはん 飲用牛乳 麦ごはん ○ ヤンニョムチキン ● ぶた肉の昆布煮 ◎ 中華スープ ○ 衣付きとり肉　油　しょうが にんにく　みりん　酒　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ ● ぶた肉　人参　糸昆布　油 砂糖　濃しょうゆ　みりん ごま油 ◎ 豆腐　ｷｬﾍﾞﾂ　玉ねぎ　人参 ほうれん草　とりがらｽｰﾌﾟ 淡しょうゆ　ごま油　塩 油　こしょう
11 ごはん 飲用牛乳 ごはん ○ プルコギ ◎ 野菜とお米のスープ ● スパイシーポテト ○ 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 ◎ ｽｰﾊﾟｰ玄米　玉ねぎ　ｷｬﾍﾞﾂ 人参　油　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ 塩　こしょう　淡しょうゆ　ﾛｰﾘｴ ● じゃがいも　油 塩　ｶﾚｰ粉　こしょう ﾊﾟﾌﾟﾘｶﾊﾟｳﾀﾞｰ　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ	12 全粒パン 飲用牛乳 全粒パン ◎ 大豆入りミートスパゲティ ○ キャベツのコンソメ煮 △ 味付け小魚 ◎ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ　ぶたひき肉　玉ねぎ ひきわり大豆　人参　ﾊﾟｾﾘ しいたけ　油　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　塩 ｳｽﾀｰｿｰｽ　こしょう ○ とり肉　ｷｬﾍﾞﾂ　油　みりん ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ　淡しょうゆ　酒 △ 味付け小魚	13 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ 高野豆腐の中華煮 ○ さわらのごまみそだれ △ 味付けのり ◎ 高野豆腐　とり肉　白菜　玉ねぎ 人参　小松菜　しいたけ　しょうが 油　ごま油　中華ｽｰﾌﾟ 濃しょうゆ　砂糖　でんぷん ○ さわら　砂糖　みりん　信州みそ 濃しょうゆ　白ごま　でんぷん △ 味付けのり	14 ごはん 飲用牛乳 ごはん ○ ミンチカツ ● 切干大根と金時豆の煮物 ◎ みそ汁 ○ ﾐﾝﾁｶﾂ　油 ● うすあげ　人参　切干大根　金時豆 濃しょうゆ　削り節　砂糖 油 ◎ 豆腐　わかめ　じゃがいも ｷｬﾍﾞﾂ　人参　小松菜　削り節 信州みそ	15 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ とり肉とじゃがいもの煮物 ○ きんぴらごぼう ☆ ヨーグルト ◎ とり肉　じゃがいも　玉ねぎ 人参　枝豆　油　削り節 濃しょうゆ　砂糖 ○ ぶた肉　赤こんにゃく　人参 ごぼう　白ごま　油　ごま油 砂糖　濃しょうゆ　みりん 一味唐辛子 ☆ ﾖｰｸﾞﾙﾄ
18 **参観代休** 	19 ココアパン 飲用牛乳 ココアパン ◎ さつまいものチャウダー ○ キャベツのサラダ ◎ とり肉　ﾍﾞｰｺﾝ　さつまいも 玉ねぎ　人参　しめじ　ﾊﾟｾﾘ 油　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ　ﾊﾞﾀｰ 小麦粉　ｽｷﾑﾐﾙｸ　牛乳 白ﾜｲﾝ　塩　こしょう ○ ｷｬﾍﾞﾂ　人参　玉ねぎ　砂糖 ｵﾘｰﾌﾞ油　淡しょうゆ 酢	20　食育献立（山形県） ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ いも煮 ○ もやしのピリ辛炒め ◎ ぶた肉　里いも　厚揚げ　人参 こんにゃく　ごぼう　白ねぎ しめじ　油　濃しょうゆ 砂糖　酒　信州みそ　削り節 ○ とり肉　人参　もやし　油 ごま油　ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　砂糖 濃しょうゆ　酒　塩 こしょう	21 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ 中華丼 ○ カラフルひじき ◎ ぶた肉　ちくわ　うずら卵　白菜 玉ねぎ　人参　たけのこ　ﾁﾝｹﾞﾝ菜 しょうが　油　ごま油　でんぷん 中華ｽｰﾌﾟ　淡しょうゆ 塩　こしょう ○ ひじき　人参　ﾎｰﾙｺｰﾝ 枝豆　にんにく　ｵﾘｰﾌﾞ油 濃しょうゆ　塩　こしょう 酒	22　和食の日 ごはん 飲用牛乳 ごはん ○ さんまのかば焼き風 ● ひきないり ◎ たっぷり野菜のすまし汁 ○ さんま　でんぷん　油　しょうが 砂糖　濃しょうゆ　みりん ● うすあげ　人参　大根　油 砂糖　濃しょうゆ　みりん ごま油 ◎ 豆腐　玉ねぎ　人参　ｷｬﾍﾞﾂ ほうれん草　えのきたけ 削り節　だし昆布　淡しょうゆ
25 ごはん 飲用牛乳 ごはん ◎ 関東煮 ○ キャベツのおかか和え ☆ みかん ◎ とり肉　ごぼう天　厚揚げ　大根 じゃがいも　こんにゃく 人参　砂糖　濃しょうゆ 削り節 ○ ｷｬﾍﾞﾂ　人参　削り節　みりん 砂糖　淡しょうゆ ☆ みかん	26 コッペパン 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 △ りんごジャム ◎ ぶたひき肉　大豆　玉ねぎ じゃがいも　人参　ﾎｰﾙｺｰﾝ　にんにく 油 塩　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ﾜｲﾝ　ﾁｷﾝｺﾝｿﾒ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　でんぷん　砂糖　こしょう ○ ﾎｷ　塩 油　こしょう　でんぷん 人参　玉ねぎ　ｾﾛﾘｰ　にんにく ｵﾘｰﾌﾞ油　酢　砂糖　ﾚﾓﾝ果汁　淡しょうゆ △ りんごｼﾞｬﾑ	27 **期末テスト** **※給食はありません**	28 **期末テスト** **※給食はありません**	29 **期末テスト** **※給食はありません**

感謝を込めていただきます！　ごちそうさま！

食事の前後のあいさつには、食べ物の命をいただくことや、食事をつくるためにかかわった人たちへの感謝の気持ちが込められています。心を込めてあいさつをしましょう。