



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（コノミネーション）の可能性は排除できません。



月	火	水	木	金
3	4 ☆1-4 Aさんの作品	5	6 ☆1-1 Kさんの作品	7
<b>食感のオノマトペ給食</b> 1年生国語の学習の時間に、オノマトペ（擬音語・擬態語）を使って、給食メニューを表現する学習を行いました。 11月から2月の給食で各クラス代表作品が登場します。 味と食感と、その表現を楽しみながらいただきますよ。 	飲用牛乳 うずまきパン ☆ うずまきパン ☆ 麺がもちもちスープはあつあつ 塩ラーメン！ ○ 五目豆 △ きなこクリーム ☆ 中華麺 ぶた肉 人参 青ねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ 油 ごま油 だし昆布 削り節 酒 みりん 酢 淡しょうゆ 白ごま 塩 こしょう ○ 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 △ きなこクリーム	飲用牛乳 大根めし ○ 焼きししゃも ◎ ぶた汁 アルファ化米 ○ 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	飲用牛乳 ごはん ☆ かりかりさくさく からあげ（とり） ● うの花炒り ◎ 野菜いっぱいスープ ☆ 衣付きとり肉 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん 油 でんぶ ● 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	飲用牛乳 麦ごはん ☆ わぎごはん ◎ タットリタン ○ さわらのねぎしょうゆかけ ☆ みかんゼリー ◎ 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 とりがスープ キャベツ 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 ☆ みかんゼリー
10	11	12 ☆1-3 西村さんの作品	13	14
飲用牛乳 ごはん ○ ブルコギ ● 焼きいも ◎ 野菜とお米のスープ ○ 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 ● さつまいも ◎ スーパー玄米 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	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 ◎ 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 スキムミルク 塩 こしょう ○ ヨルダ-ベ-ソ 大根 油 けんちん汁 砂糖 みりん 淡しょうゆ	飲用牛乳 ごはん ☆ “サクサク”ミンチカツ ● ひじきの甘煮 ◎ さつまいものみそ汁 ☆ ミチカ 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	飲用牛乳 ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ○ こまつナサラダ ◎ ぶた肉 厚揚げ うす卵 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 ○ 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	飲用牛乳 ごはん ◎ とりすき煮 ○ じゃがいものレモン炒め ◎ とり肉 汁物 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 ☆1-6 Yさんの作品	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 ◎ 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 ○ 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	飲用牛乳 ココアパン ☆ コロコロくっ秋の さつまいものチャウダー ○ キャベツとコーンのソテー ☆ 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 スキムミルク 牛乳 白ワイン 塩 こしょう ○ ヨルダ-ベ-ソ ホルモン キャベツ 油 淡しょうゆ 塩 こしょう	飲用牛乳 ごはん ◎ がめ煮 ○ 田舎汁 △ のり佃煮 ○ 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	飲用牛乳 ごはん ◎ カレーライス ○ カラフルひじき ☆ みかん ◎ ぎゅう肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 加ールー キャップ ローリエ 塩 こしょう 加ー粉 ○ 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 ☆ みかん	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 ○ さんま でんぶ 油 しょうが 砂糖 濃しょうゆ みりん でんぶ ● 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 期末テスト	27 期末テスト	28 期末テスト
<b>今月の食育献立</b> 「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 ☆ 揚げパン ☆ （給食委員会コラボ） ◎ チリコンカン ○ ひじきの洋風煮 ☆ コッペパン 油 グラニュー糖 ◎ 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 キャップ 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 けんちん汁 ○ ひじき ヨルダ-ベ-ソ 人参 枝豆 油 けんちん汁 濃しょうゆ 砂糖 みりん	<b>給食委員会コラボメニュー</b> 給食委員会の取り組みで、他の中学校にオンラインインタビューを行いました。他校の活動や人気メニューの意見交流の中で、ある中学校で人気の「揚げパン」の存在を知りました。交流をきっかけに知ることができたメニューを再現して提供します。 		

## 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つめて、仕上げにかつお節を加えています。かつお節の香りで、ごはんに合うおかずです。



いい ほんしよく  
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”の語呂合わせにちなんで、「和食の日」に制定されています。  
今年は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、きのこと類、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。