

# 小学校給食献立表

第385号  
泉大津市教育委員会

令和5年度

## 11月分

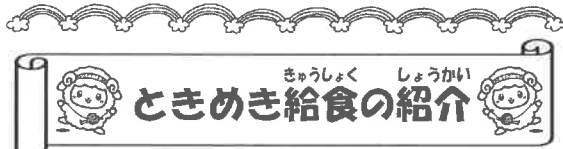
令和5年度

## 12月分

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き			
		血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1 水	減量ごはん 牛乳 カもちうどん 切干大根の煮物	牛乳 鶏肉 うすあげ	減量ごはん うどん 白玉餅	切干大根 白菜	にんじん 青ねぎ
2 木	ごはん 発酵乳 豚肉のブルコギ もやしとにらの炒め物	発酵乳 豚肉 焼豚	ごはん ごま油 片栗粉 サラダ油 くずきり	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく りんご ブルーベリー たまねぎ ピーマン
6 月	ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ	牛乳 鶏肉 ちくわ	ごはん 里も 片栗粉 甘酒	大根 青ねぎ 土しよが	にんじん こんにゃく
7 火	玄米ごはん 発酵乳 豚じゃが わかめの酢の物	発酵乳 豚肉 平天 わかめ	玄米ごはん サラダ油 ホールコーン	にんじん こんにゃく きゅうり	たまねぎ グリーンピース
8 水	減量パン 牛乳 ミニフィッシュ 和風カレーパティエー ひじきのペロンチーノ	牛乳 豚肉 うすあげ ひじき ベーコン ミニフィッシュ	減量パン サラダ油 ホールコーン オリーブ油	たまねぎ 青ねぎ 枝豆	にんじん パプリカ にんにく
9 木	ときめき ごはん なにわ黒牛の肉吸い しらすのかき揚げ 小松菜の煮びたし	牛肉 豆腐 しらすのかき揚げ 削り粉	ごはん	白菜 ごぼう にんじん しめじ	白ねぎ 青ねぎ 小松菜
10 金	中華おこわ 牛乳 水ぎょうざ きゅうりのピリ辛和え	サラダチキン 豚肉 牛乳 ぎょうざ	アルファ化米 クリスタル ごま油 サラダ油	もやし にんじん しいたけ 土しよが	たまねぎ にんじん きゅうり 白菜
13 月	ごはん 牛乳 豚肉と大根のうま煮 豆腐おかか炒め ぶりかけ	牛乳 豚肉 ちくわ 豆腐 花かつお	ごはん 里も 片栗粉 サラダ油 白ごま	大根 三度豆 土しよが	にんじん こんにゃく しめじ
14 火	ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 あじフライ	牛乳 豆腐 うすあげ みそ あじフライ	ごはん 天ぷら油	たまねぎ 小松菜 ごぼう	にんじん 白ねぎ こんにゃく
15 水	減量ごはん 牛乳 野菜タンメン 焼豚としめじの中華炒め	牛乳 豚肉 焼豚	減量ごはん 中華麺 サラダ油 ホールコーン ごま油	白ねぎ にんじん たまねぎ 青ねぎ 土しよが	たけのこ たまねぎ にんにく しめじ
16 木	さつまいもパン 牛乳 チリコンカルネ シンプルサラダ	牛乳 豚肉	さつまいもパン 白いんげん豆 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ	ケチャップ トマト ブルーベリー きゅうり
17 金	ごはん 発酵乳 芋煮 じゃこピーマン	発酵乳 牛肉 厚揚げ ちりめんじゃこ	里も サラダ油 ごはん 白ごま	にんじん ごぼう こんにゃく ピーマン	白ねぎ しめじ たまねぎ たけのこ
20 月	ごはん 牛乳 みそけんちん汁 牛肉とごぼうのきんぴら ぶりかけ	牛乳 豆腐 うすあげ みそ 牛肉 ちくわ	ごはん 白ごま	えのきたけ こんにゃく 白菜 ごぼう	しめじ にんじん 青ねぎ
21 火	ごはん 牛乳 八宝菜《卵除去可能》 肉団子の甘酢煮	牛乳 豚肉 かまぼこ とうすら卵 ミートボール	ごはん 片栗粉 ごま油	ヤングコーン パプリカ もやし にんじん たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 土しよが ケチャップ	たまねぎ しいたけ
22 水	減量パン 牛乳 ほうれん草の豆乳スパゲティ ツナとコーンのオープン焼き	牛乳 鶏肉 豆乳 まぐろ油漬	減量パン スパゲティ 小麦粉 サラダ油 ホールコーン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しめじ ほうれん草 にんじん	パプリカ
24 金	ふきよせご飯 発酵乳 つくね焼 がんもどきの煮物	鶏肉 豆腐 発酵乳 魚肉ボール 一口がんと	アルファ化米 クリスタル 片栗粉	しめじ こんにゃく 大根 青ねぎ	にんじん グリーンピース ごぼう 白菜
27 月	麦ごはん 牛乳 おづみんカレー 大根サラダ	牛乳 合ミンチ 大豆水煮 まぐろ油漬	麦ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 小麦粉 ホールコーン	たまねぎ にんじん 大根 きゅうり	ピーマン ケチャップ ブルーベリー
28 火	玄米ごはん 発酵乳 豚汁 さばのしょうが煮	発酵乳 豚肉 豆腐 ちくわ うすあげ みそ	玄米ごはん	ごぼう こんにゃく にんじん 土しよが	青ねぎ もやし 大根
29 水	減量ごはん 牛乳 キムチうどん ひじきの炒り煮	牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき	うどん 減量ごはん サラダ油	白菜 白菜キムチ こんにゃく	にんじん 青ねぎ
30 木	コッペパン 牛乳 かぶのポトフ フルーツ寒天	牛乳 ワインナー	パン サラダ油 じゃがいも	寒天 にんじん パプリカ みかん 黄桃	たまねぎ かぶ キャベツ にんにく パイン



だんだんと寒くなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすく、風邪をひく人が増えてきます。バランスよく食べて、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう。



★11月9日「地産地消②」  
大阪産の食べ物を使った献立です。希少な和牛「なにわ黒牛」を使った「肉吸い」に、大阪湾で獲れたしらすの「かき揚げ」、大阪産の小松菜をつかった「煮浸し」が登場します。



★12月14日「冬が旬の食材」  
泉大津市の給食では初登場！？高級魚「あんこう」を使った「あんこう鍋」が登場します。あんこうは、海底に住んでいる平べったい魚をした魚で、11月～3月が旬です。身は脂がのっているけれど水分が多いので、たんぱくな味で、意外とエネルギーが低い食材です。



毎月19日は「食育の日」  
★11月(17日実施予定) 芋煮(山形県)  
★12月(19日実施予定) ほうとう(山梨県)

いすみおおつし  
泉大津市ホームページからも献立表を確認いただけます。

日付	献立名	材料の種類と体内での働き				
		血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
1 金	ごはん 牛乳 春雨スープ ユーリンチー	牛乳 鶏肉 ハム	ごはん サラダ油 天ぷら油	ごま油 片栗粉 春雨	たけのこ 白ねぎ しいたけ にんじん	土しよが 白菜 たまねぎ にら
4 月	ごはん 発酵乳 鶏肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンの炒め物 ぶりかけ	厚揚げ 平天 発酵乳 鶏肉	ごはん サラダ油	白ごま じゃがいも	三度豆 こんにゃく にんじん	ピーマン たまねぎ
5 火	玄米ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	牛乳 豆腐 サラダチキン	合ミンチ みそ	玄米ごはん ごま油 ラー油	たまねぎ にんじん	土しよが きゅうり こんにゃく寒天
6 水	減量パン 牛乳 豆乳トマトスパゲティ れんこんとベーコンのソテー	鶏肉 豆乳 ベーコン 牛乳	減量パン スパゲティ	オリーブ油	たまねぎ しめじ パプリカ	バジルペースト にんにく れんこん 枝豆
7 木	ごはん 牛乳 すき焼き もやしのごま酢炒め みかん	牛乳 豆腐 牛肉 ちくわ	ごはん サラダ油 ごま油	ぶ 白ごま	白菜 えのきたけ 白ねぎ こんにゃく	たまねぎ 青ねぎ ごぼう たまねぎ みかん
8 金	ウィンナーピラフ 牛乳 ABCスープ ミニハンバーグ	ウィンナー 牛乳 鶏肉 ハンバーグ	アルファ化米 サラダ油 クリスタル マカロニ		にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれん草	キャベツ
11 月	ごはん 発酵乳 くずきりと肉団子の煮物 ほっけの塩焼き ぶりかけ	発酵乳 ミートボール ほっけ切り身	ごはん くずきり		大根 にんじん 青ねぎ	たまねぎ 白菜
12 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツミックス	牛乳 牛肉	玄米ごはん じゃがいも サラダ油 小麦粉		たまねぎ にんじん ケチャップ グリーンピース ブルーベリー みかん 黄桃 パイナップル ナタデココ	
13 水	減量ごはん 牛乳 ちゃんぽん もやしの煮物	牛乳 豚肉 焼豚	減量ごはん 中華麺 サラダ油 ごま油		にんにく たまねぎ キャベツ もやし	土しよが 三度豆
ときめき	ごはん あんこう鍋 焼鳥風 ほうれん草のミネラル和え	あんこう うすあげ 削り粉 オリーブオイル みそ 鶏肉	ごはん ホールコーン		大根 にんじん ほうれん草 白菜 ごぼう 青ねぎ しいたけ 土しよが	白ねぎ
14 木	ごはん 牛乳 関東煮《卵除去可能》 きゅうりの酢の物	牛乳 牛肉 すじ肉 ちくわ 厚揚げ ちりめんじゃこ ごぼう天 うすら卵 わかめ	ごはん じゃがいも		こんにゃく 大根 きゅうり もやし	
15 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き	発酵乳 うすあげ	麦ごはん 里も サラダ油	片栗粉	にんじん ごぼう 青ねぎ もやし 土しよが	大根 えのきたけ キャベツ 土しよが
18 月	減量ごはん 牛乳 ほうとう いそ煮	豚肉 ひじき ちくわ 牛乳	減量ごはん ほうとう	サラダ油	にんじん 大根 青ねぎ	かぼちゃ しめじ
19 火	チョコリングパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン フライドポテト クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 ベーコン フライドチキン	チョコリングパン 小麦ミックス マカロニ ホールコーン オリーブ油 天ぷら油 フライドポテト クリスマスデザート		たまねぎ セロリ パセリ トマトピューレ ケチャップ	にんじん トマト にんにく ケチャップ

(11月分給食予定回数 20回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(12月分給食予定回数 14回)

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	619Kcal	22.7g	30%	380mg	2.68mg	185μgRAE	0.38mg	0.45mg	19mg

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
650Kcal	24.0g	総エネルギー30%以下	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	
今月の栄養量	626Kcal	23.1g	29%	343mg	2.54mg	175μgRAE	0.37mg	0.46mg	23mg