

令和7年度 11月分 中学校給食献立表

泉大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	材料の種類と体内での働き		
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる
4 火	麦ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 いわしの天ぷら ふりかけ 甘辛ピーマン	麦ごはん 白ごま サラダ油 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ 平天 みそ いわしの天ぷら	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ ピーマン えのきたけ
5 水	食パン 牛乳 ミートソーススパゲティー ひじきのペペロンチーノ ミニフィッシュ ウインナー	食パン スパゲティー オリーブ油 サラダ油	牛乳 大豆ミート ひじき ミニフィッシュ 合ミンチ ベーコン ウインナー	枝豆 土しょうが たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく ピーマン パプリカ ケチャップ
6 木	ごはん 発酵乳 豚肉と厚揚げの煮物 小松菜の煮びたし 鶏肉の甘酢煮	ごはん 片栗粉 サラダ油	発酵乳 厚揚げ 平天 豚肉 鶏肉	こんにゃく 三度豆 小松菜 土しょうが 大根 たけのこ にんじん 白ねぎ
7 金	かみかみたこピラフ 牛乳 白菜の豆乳チャウダー バジルポーク きのこのソテー	アルファ化米 クリスタル オリーブ油 小麦粉 マカロニ じゃがいも サラダ油	牛乳 たこ 豆乳 豚肉 ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく 枝豆 ホールコーン 白菜 しめじ エリンギ バジルペースト
10 月	ごはん 発酵乳 豚じゃが 大阪しそなの削り粉炒め あじナゲット	ごはん じゃがいも サラダ油 天ぷら油	発酵乳 厚揚げ あじナゲット 削り粉 ちくわ 豚肉	こんにゃく グリンピース 大阪しそな たまねぎ ホールコーン にんじん
11 火	玄米ごはん 牛乳 こら玉スープ<卵除去可能> 肉団子の甘酢煮 豚肉とエリンギのキムチ炒め	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 豚肉 卵 ミートボール	たまねぎ にら にんじん 白ねぎ 白菜キムチ ピーマン パプリカ もやし しいたけ しめじ エリンギ
12 水	減量ごはん 牛乳 わかめうどん ちくわとごぼうのきんぴら いかの天ぷら	減量ごはん うどん 白ごま ごま油 天ぷら油	牛乳 うすあげ わかめ ちくわ 鶏肉 いかの天ぷら	こんにゃく ごぼう にんじん 青ねぎ 白菜
ときめき 13 木	ごはん ミネラルコンソメスープ じゃがいものオープン焼き 切り干し大根のナポリタン	ごはん じゃがいも サラダ油	豚肉 ウインナー	枝豆 キャベツ 切干大根 たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ほうれん草 しめじ ケチャップ
14 金	ごはん 牛乳 大根と豚肉の煮物 小松菜とツナの炒めもの ふりかけ ミニハンバーグ	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 豚肉 ハンバーグ	三度豆 小松菜 土しょうが 大根 たまねぎ にんじん しめじ
17 月	玄米ごはん 発酵乳 おづみんカレー 三色ソテー チキンカツ	玄米ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油 天ぷら油	発酵乳 大豆 合ミンチ ハム チキンカツ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン ピーマン ブルーベリー ケチャップ
18 火	ごはん 牛乳 沢煮椀 さばの味噌煮 わかめの酢の物	ごはん 片栗粉	牛乳 うすあげ わかめ さば 豚肉 みそ	きゅうり ごぼう 土しょうが 大根 ホールコーン にんじん 青ねぎ しめじ
19 水	食パン 牛乳 ハブチュ Cholパス 鶏肉のケバブ カレー味キャベツ	食パン じゃがいも サラダ油	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャベツ たまねぎ にんじん
20 木	減量ごはん 牛乳 野菜タンメン 焼豚としめじの中華炒め 揚げしゅうまい	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油 天ぷら油	牛乳 豚肉 焼豚 しゅうまい	土しょうが たけのこ たまねぎ ホールコーン にんじん にんにく 白ねぎ 青ねぎ 白菜 もやし しめじ
21 金	ふきよせご飯 牛乳 甘酒入りみそ汁 がんもどきの煮物 ビリ辛きゅうり	アルファ化米 クリスタル 栗 里いも ごま油 甘酒	牛乳 鶏肉 うすあげ がんもどき ちくわ みそ	しめじ にんじん こんにゃく グリンピース 大阪しそな きゅうり 土しょうが 大根 青ねぎ
25 火	ごはん 発酵乳 豆乳鍋 切干大根のピリ辛炒め 焼きかぼちゃ	ごはん ごま油	発酵乳 豆腐 豆乳 ちくわ ミートボール	かぼちゃ ごぼう 大根 切干大根 にんじん 白ねぎ 青ねぎ 白菜 ピーマン しめじ
26 水	減量ごはん 牛乳 あんかけきのこうどん ひじきの炒り煮 キャベツのごま和え	減量ごはん うどん 片栗粉 すりごま サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき 豚肉	こんにゃく キャベツ 土しょうが 大根 にんじん えのきたけ ししいたけ まいたけ
ときめき 27 木	ごはん 秋野菜たっぷり豚汁 かつおの竜田揚げ れんこんのきんぴら	ごはん さつまいも 片栗粉 白ごま ごま油 天ぷら油	豆腐 うすあげ 豚肉 かつお ベーコン オーガニックみそ	こんにゃく ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ れんこん
28 金	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ フルーツミックス ツナともやしの煮物	ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 豚肉	キャベツ 土しょうが たけのこ たまねぎ にら にんじん にんにく ピーマン 太もやし みかん 黄桃 パイン りんごピューレ ナタデココ

(11月分給食予定回数18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。

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 総エネルギー 30%以下	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC
今月の栄養量	830Kcal	31.1g		450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg
	720	28.7	25	366	3.7	421	0.53	0.47	25



ときめき給食の紹介



★11月13日「ミネラルたっぷり給食」

ミネラルは私たちの体にとって大切な役割を持つ栄養素のひとつです。ミネラルは、骨や細胞などの材料になったり、筋肉を動かすときやエネルギーを代謝するときなど、さまざまな役割があります。

※裏面に11月に使用する加工食品のアレルゲンを記載しています。

★11月27日

「和食の日」

11月24日は和食の日です。「いい日本食」のごろ合わせが由来です。和食はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界中の人からも注目されている日本の伝統的な文化のひとつです。



食育の日献立を紹介



★11月19日

(トルコ料理)

ハブチュ Cholパス
鶏肉のケバブ

