

令和7年度 11月分 小学校給食献立表

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	麦ごはん 天ぷら油	牛乳 豆腐 うすあげ みそ いわしの天ぷら	かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ えのきたけ
5 水	減量パン 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	減量パン 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	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	ごはん 片栗粉 サラダ油	発酵乳 厚揚げ 平天 豚肉	三度豆 小松菜 大根 たけのこ にんじん
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	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	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ホールコーン 白菜 バジルペースト
10 月	ごはん 発酵乳 豚じゃが 大阪しらの削り粉炒め	ごはん じゃがいも サラダ油	発酵乳 厚揚げ 削り粉 ちくわ 豚肉	こんにゃく グリンピース 大阪しらの 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	玄米ごはん 片栗粉 ごま油 サラダ油	牛乳 豆腐 卵 ミートボール	たまねぎ にら にんじん ピーマン もやし しいたけ
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	減量ごはん うどん 白ごま ごま油	牛乳 うすあげ わかめ ちくわ 鶏肉	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 しめじ たまねぎ ホールコーン にんじん ピーマン ほうれん草 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	ごはん じゃがいも サラダ油	牛乳 まぐろ油漬 豚肉	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	玄米ごはん 小麦粉 じゃがいも サラダ油	発酵乳 大豆 合ミンチ ハム	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	ごはん 片栗粉	牛乳 うすあげ さば 豚肉 みそ	ごぼう 土しょうが 大根 にんじん 青ねぎ しめじ
19 水	米粉パンズ 牛乳 ハブチュ Cholパス 鶏肉のケバブ	米粉パンズ じゃがいも サラダ油	牛乳 ベーコン 鶏肉	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	減量ごはん 中華麺 ごま油 サラダ油	牛乳 豚肉 焼豚	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	アルファ化米 クリスタル 栗 里いも 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 大阪しらの 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	ごはん ごま油	発酵乳 豆腐 豆乳 ちくわ ミートボール	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	減量ごはん うどん 片栗粉 サラダ油	牛乳 うすあげ ひじき 豚肉	こんにゃく 土しょうが 大根 にんじん えのきたけ 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	ごはん 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉	キャベツ 土しょうが たけのこ たまねぎ にんじん にんにく ピーマン 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	650Kcal	24.0g		350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg
	565	21.6	24	336	2.9	319	0.41	0.41	18



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。



★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

毎月19日は食育の日

★11月19日
(トルコ料理)

ハブチュ Cholパス
とりにく
鶏肉のケバブ



※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。