# 令和８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 |
| 2 | 月 | 麦ごはん　牛乳　肉じゃが<br>きすの天ぷら　ふりかけ | 麦ごはん　じゃがいも<br>サラダ油　天ぷら油 | 牛乳　厚揚げ　牛肉<br>きすの天ぷら | こんにゃく　グリンピース<br>たまねぎ　にんじん |
| 4 | 水 | 減量ごはん　牛乳　カレーうどん<br>ひじきの煮物 | 減量ごはん　うどん<br>サラダ油 | 牛乳　うすあげ　ひじき<br>ちくわ　牛肉 | こんにゃく　たまねぎ<br>にんじん　青ねぎ |
| 5 | 木 | ごはん　発酵乳　具だくさんみそ汁<br>鶏肉の照り煮　ミニフィッシュ | ごはん　里いも　片栗粉<br>サラダ油 | 発酵乳　うすあげ<br>ミニフィッシュ　ちくわ<br>鶏肉　みそ | こんにゃく　土しょうが<br>大根　にんじん　白ねぎ　青ねぎ |
| 6 | 金 | ビビンバ　牛乳　わかめスープ<br>フルーツミックス | アルファ化米　クリスタル<br>白ごま　ごま油 | 牛乳　牛肉　豆腐　わかめ | 太もやし　にんじん　にんにく<br>たまねぎ　チンゲンサイ　青ねぎ<br>みかん　黄桃　パイン　ナタデココ |
| 9 | 月 | ごはん　発酵乳　沢煮椀<br>さばのみそ煮 | ごはん　片栗粉 | 発酵乳　うすあげ　さば<br>豚肉　みそ | ごぼう　小松菜　土しょうが<br>大根　にんじん |
| 10 | 火 | 減量ごはん　牛乳<br>焼きそば風スパゲティー<br>甘辛ピーマン | 減量ごはん　スパゲティー<br>白ごま　サラダ油 | 牛乳　粉かつお　平天　豚肉 | キャベツ　たまねぎ　にんじん<br>ピーマン　もやし |
| 11 | 水 | さつまいもパン　牛乳<br>豆乳チャウダー　バジルチキン | さつまいもパン　小麦粉<br>じゃがいも　オリーブ油<br>サラダ油 | 牛乳　豆乳　ベーコン　鶏肉 | 枝豆　たまねぎ　ホールコーン<br>にんじん　ほうれん草　しめじ<br>バジルペースト |
| ときめき<br>12 | 木 | ごはん　かみかみ根菜汁<br>切干大根とツナのサラダ<br>かみかみたこメンチカツ | ごはん　天ぷら油 | うすあげ　まぐろ油漬<br>かまぼこ　オーガニックみそ<br>かみかみたこメンチカツ | ごぼう　小松菜　大根<br>切干大根　にんじん　青ねぎ<br>パプリカ　えのきたけ |
| 13 | 金 | ごはん　牛乳<br>八宝菜　パオシュウ | ごはん　片栗粉　ごま油 | 牛乳　かまぼこ　豚肉<br>パオシュウ | 土しょうが　たけのこ　たまねぎ<br>チンゲンサイ　ヤングコーン<br>にんじん　白菜　しいたけ |
| 16 | 月 | 食パン　牛乳　ポトフ<br>豆乳紅鮭コロッケ | 食パン　じゃがいも<br>天ぷら油<br>豆乳紅鮭コロッケ | 牛乳　ウインナー | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　パセリ |
| 17 | 火 | 玄米ごはん　発酵乳<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>小松菜とハムの炒め物　ふりかけ | 玄米ごはん　片栗粉<br>ごま油　サラダ油 | 発酵乳　厚揚げ　ちくわ<br>豚肉　ハム | 三度豆　小松菜　土しょうが<br>大根　たけのこ<br>ホールコーン　にんじん |
| 18 | 水 | 減量ごはん　牛乳　野菜タンメン<br>焼豚としめじの中華炒め　メロン | 減量ごはん　中華麺　ごま油<br>サラダ油 | 牛乳　豚肉　焼豚 | 土しょうが　たけのこ<br>たまねぎ　ホールコーン　にんじん<br>にんにく　白ねぎ　青ねぎ　白菜<br>もやし　しめじ　メロン |
| 19 | 木 | ごはん　牛乳　おくずかけ<br>油麩の卵とじ≪卵除去可能≫ | ごはん　くるまふ　里いも<br>片栗粉 | 牛乳　豆腐　うすあげ　鶏肉<br>卵 | こんにゃく　グリンピース<br>にんじん　青ねぎ　しいたけ |
| 20 | 金 | ふきよせご飯　牛乳<br>有機にんじんのみそ汁<br>ねぎ焼き（いか入り） | アルファ化米　クリスタル<br>栗　ねぎ焼き（いか入り） | 牛乳　鶏肉　うすあげ　豆腐<br>みそ | しめじ　にんじん　こんにゃく<br>グリンピース　たまねぎ<br>有機にんじん　青ねぎ |
| 24 | 火 | 減量ごはん　発酵乳<br>みそちゃんこうどん<br>牛肉のしぐれ煮 | 減量ごはん　うどん　白ごま<br>サラダ油 | 発酵乳　うすあげ　平天<br>牛肉　みそ　とりつくね | こんにゃく　ごぼう　小松菜　白菜<br>土しょうが　たけのこ　にんじん |
| 25 | 水 | 玄米ごはん　牛乳　おづみんカレー<br>三色ソテー | 玄米ごはん　小麦粉<br>じゃがいも　サラダ油 | 牛乳　大豆　合ミンチ　ハム | キャベツ　たまねぎ　ホールコーン<br>にんじん　ピーマン　ケチャップ<br>プルーンピューレ |
| ときめき<br>26 | 木 | ごはん　なめこ汁<br>鮭のだしあんかけ<br>ほうれん草のおかか和え | ごはん　片栗粉 | うすあげ　粉かつお　さけ<br>豚肉 | 土しょうが　大根　たまねぎ<br>にんじん　白ねぎ　青ねぎ<br>白菜　ほうれん草　なめこ |
| 27 | 金 | ごはん　牛乳　ワンタンスープ<br>鶏肉の唐揚げ | ごはん　ワンタン皮　片栗粉<br>ごま油　天ぷら油 | 牛乳　ハム　鶏肉 | 土しょうが　たけのこ　たまねぎ<br>にんじん　青ねぎ　もやし |
| 30 | 月 | 食パン　牛乳　ＡＢＣスープ<br>ホキフライ | 食パン　マカロニ　サラダ油<br>天ぷら油 | 牛乳　鶏肉　ホキフライ<br>ノンエッグタルタルソース | キャベツ　たまねぎ<br>にんじん　ほうれん草 |

| 食品名称 | アレルゲン |
|---|---|
| きすの天ぷら | 小麦 |
| さけ | さけ |
| さば | さば |
| 豆乳紅鮭コロッケ | 小麦<br>さけ<br>大豆<br>鶏肉<br>ゼラチン |
| ホキフライ | 小麦 |
| とりつくね | 小麦<br>鶏肉 |
| かみかみたこメンチカツ | 小麦<br>大豆 |
| ねぎ焼き(いか入り) | 小麦<br>いか<br>大豆 |
| パオシュウ | 小麦<br>大豆<br>鶏肉<br>豚肉 |
| ノンエッグタルタルソース | 大豆 |
| くるまふ | 小麦<br>大豆 |
| さつまいもパン | 乳<br>小麦 |

| 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$B_1$ | ビタミン$B_2$ | 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 | 619 | 23.4 | 30 | 330 | 2.1 | 177 | 0.38 | 0.43 | 18 |

（11月分給食予定回数 19 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。



## ときめき給食の紹介



**★11月12日　「歯を強くするかみかみ献立」**

11月8日は、「いい歯の日」です。しっかり噛むことで、だ液がたくさん出て消化を良くしたり、胃や腸への負担を和らげてくれます。たくさん噛むことで食べすぎを防ぐことにもつながります。

**★11月22日　「だしを効かせた和食の日献立」**

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

**★11月19日（木）**



宮城県の郷土料理「油麩の卵とじ」「おくずかけ」

「油麩」は、宮城県で昔から食べられているご当地食材です。油で揚げているので、香ばしく、コクがあります。「おくずかけ」は、片栗粉でとろみをつけた具だくさんのすまし汁です。