



# 11月 献立表



月		火		水		木		金	
1	ピピンパ	2	全校全学年 給食なし	おはしやスプーンを忘れずに 持ってきてください。  スプーンがあると食べやすい メニューの日には、上のマークを 表示しています。		4	鮭フライ 玉ねぎソース添え	5	チーズ入りチキンかつ
かぼちゃのそぼろあんかけ 麻婆大根 みたらし団子 ごはん 牛乳(200)						ニラともやしのソテー 里芋と豚のみそ煮込み ほうれん草の白和え フルーツ白玉 減量ごはん(90) 牛乳(200)		きゃべつともやしのオイスター炒め 豚肉となすの味噌炒め 小松菜の中華煮 ツナぽんかけ ごはん・牛乳	
8	鶏のからあげ甘辛	9	三色丼	10	鶏肉のBBQソース	11	豚肉キムチ	12	きつねうどん
小松菜のソテー ちくわのさくら揚げ ジェンベーレスパゲティ むらさき芋タルト ごはん・牛乳		かぶと厚揚げの煮物 鱈と大豆のケチャップ炒め みかん(缶) 牛乳(200)		エリンギとじゃがいものソテー もずくのかきあげ ほうれん草とうばの煮びたし 大根の肉そぼろ ごはん・牛乳		岩石揚げ しらすとキャベツの Pasta チーズタルト ごはん・牛乳		じゃが芋と魚の抹茶天ぷら ほうれん草とえのきの煮びたし フルーツミックス 鶏とごぼうの炊き込みごはん 牛乳	
15	鶏肉のバタぼんステーキ	16	チーズタッカルビ	17	みそかつ	18	いわしのかば焼き	19	ハンバーグBBQソース
もやしのソテー さつまいもの天ぷら こんにやくチャブチェ おからのポテトサラダ ごはん・牛乳		いか大根 大阪しる菜の煮びたし スパイシーだいず ごはん・牛乳		キャベツのソテー じゃがいものチーズ焼き きのこともやしの中華和え かぼちゃとアーモンドのサラダ ごはん・牛乳		れんこんとちくわののり塩 かぼちゃひき肉フライ 野菜のナムル さつまいもシュガー ごはん・牛乳		ブロッコリーのチーズソテー とまとスパゲッティ 鶏肉とカシューナッツの炒め物 きゅうりのおかか和え ごはん・牛乳	
22	全校全学年 給食なし	23	勤労感謝の日	24	白身魚と彩り野菜の和風あん	25	鶏肉の利休焼き	26	サンジのまぜまぜチャーハン
				ブロッコリーの天ぷら 豚と大根の照り煮 小松菜の煮びたし あん団子 ごはん 牛乳(200)		えだまめコーン スパイシーポテト 緑の彩りパスタ きゅうりとわかめのカニカマサラダ ごはん・牛乳		ブロッコリーのガーリック炒め 筑前煮 春巻き ほうれん草とたくあんの和え物 牛乳(200)	
29	鮭の里芋ポテサラ焼き	30	鶏とえびと冬野菜の天丼	注文締切日の 表示について 10月1日(金)から 注文できます		この枠内の日の お昼12時が 注文締切です。 			
じゃが芋のきんぴら炒め 高野豆腐の煮物 キャベツのトマト煮込み 黄桃(缶) ごはん・牛乳		天つゆ がんとえびの炊き合わせ 小松菜のツナぽん和え りんご缶 牛乳(200)							

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
11月平均栄養価	849	15	25.8	341	112	3.3	284	0.44	0.62	38	4.8	2.7
文部科学省基準	830	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%	450	120	4	300	0.5	0.6	30	6.5以上	2.5未満

## 各学年の給食の実施が無い日

※11月2日(火)、11月22日(月)は  
全校全学年給食がありません

学校	1年	2年	3年
高鷲中学校	24日(水)・25日(木) 26日(金)	24日(水)・25日(木) 26日(金)	8日(月)・9日(火)・10日(水)・12日(金)・16日(火)・17日(水) 18日(木)・19日(金)・24日(水)・25日(木)・26日(金)
高鷲南中学校	29日(月)・30日(火)	29日(月)・30日(火)	19日(金)・24日(水)・25日(木) 26日(金)・29日(月)・30日(火)
河原城中学校	24日(水)・25日(木) 26日(金)	4日(木)・5日(金)・24日(水) 25日(木)・26日(金)	10日(水)・16日(火)・17日(水)・18日(木) 19日(金)・24日(水)・25日(木)・26日(金)
はびきの殖生学園 7~9年生	5日(金)・8日(月)	—	11日(木)・16日(火)・17日(水) 18日(木)・19日(金)
峰塚中学校	24日(水)・25日(木) 26日(金)・29日(月)	24日(水)・25日(木) 26日(金)・29日(月)	11日(木)・16日(火)・17日(水)・18日(木)・19日(金) 24日(水)・25日(木)・26日(金)・29日(月)
誉田中学校	9日(火)	9日(火)	9日(火)・17日(水)・25日(木) 26日(金)・29日(月)・30日(火)

## アレルギー物質を含む食品の一覧

7大アレルギー物質：小麦・そば・卵・乳・落花生・かに・えび  
※飲用牛乳は一覧には表示していません。

使用日	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	えび
1日	○		○	○			
4日	○			○			
5日	○			○			
8日	○		○	○			○
9日	○		○				
10日	○						
11日	○		○	○			
12日	○						
15日	○		○	○			
16日	○			○			
17日	○		○	○			
18日	○			○		○	○
19日	○			○			
24日	○						
25日	○			○			○
26日	○						○
29日	○		○	○			
30日	○						○

給食で使用している油はなたね油です。また醤油には大豆、小麦が使用されています。  
給食調理場及び加工食品製造工場において7大アレルギー物質を含む食品を製造する場合があります  
食材の入荷状況により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
その際は、教室と配膳室への掲示と、ホームページへの掲載を行います。

### 11月24日(水) いい和食の日

この日は和食の特徴である「出汁」を多く使用したメニューです。  
カツオと昆布のだしを効かせることでうま味が増し、素材の味を引き立ててくれる働きがあるので、塩分控えめでもおいしく食べられます。





表中にごはんと牛乳の表示は省略しています。(変わりごはんの場合は、表示しています。)

(ごはん 356Kcal 牛乳 138Kcal)

Table for 1(月) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like ピピンパ, かぼちゃのそぼろあんかけ, 麻婆大根, みたらし団子.

Table for 4(木) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鮭フライ 玉ねぎソース添え, ニラともやしのソテー, 里芋と豚のみそ煮込み, ほうれん草の白和え, フルーツ白玉.

Table for 5(金) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like チーズ入りチキンかつ, きやべつともやしのオイスター炒め, 豚肉となすの味噌炒め, 小松菜の中華煮, ツナつぶりかけ.

お問い合わせ先
羽曳野市教育委員会事務局 食育・給食課
072-958-1111 (代表)
分からない事等があれば、お気軽にお問い合わせください。

Table for 8(月) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鶏のからあげ甘辛, 小松菜のソテー, ちくわのさくら揚げ, ジェノバペースト, むらさき芋タルト.

Table for 9(火) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 三色丼, かぶと厚揚げの煮物, 鯖と大豆のケチャップ炒め, みかん(缶).

Table for 10(水) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鶏肉のBBQソース, エリンギとじゃがいものソテー, もずくのかきあげ, ほうれん草とゆばの煮びたし, 大根の肉そぼろ.

Table for 11(木) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 豚肉キムチ, 岩石揚げ, しらすとキャベツのパスタ, チーズタルト.

Table for 12(金) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like きつねうどん, じゃが芋と魚の抹茶天ぷら, ほうれん草とえのきの煮びたし, フルーツミックス, 鶏とごぼうの炊き込みごはん.

Table for 15(月) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鶏肉のバタぼんステーキ, もやしのソテー, さつまいもの天ぷら, こんにやくチャブチェ, おからのポテトサラダ.

Table for 16(火) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like チーズタッカルビ, いか大根, 大阪しるべの煮びたし, スパイシーだいたいず.

Table for 17(水) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like みそかつ, キャベツのソテー, じゃがいものチーズ焼き, きのことやしの中華和え, かぼちゃとアーモンドのサラダ.

Table for 18(木) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like いわしのかば焼き, れんこんとちくわののり塩, かぼちゃひき肉フライ, 野菜のナムル, さつまいもシュガー.

Table for 19(金) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like ハンバーグBBQソース, ブロッコリーのチーズソテー, とまとスパゲッティ, 鶏肉とカシューナッツの炒め物, きゅうりのおかか和え.

Table for 24(水) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 白身魚と彩り野菜の和風あん, ブロッコリーの天ぷら, 豚と大根の照り煮, 小松菜の煮びたし, あん団子.

Table for 25(木) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鶏肉の利休焼き, えだまめコーン, スパイシーポテト, 緑の彩りパスタ, きゅうりとわかめのかかマサラダ.

Table for 26(金) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like サンジのまぜまぜチャーハン, ブロッコリーのガーリック炒め, 筑前煮, 春巻き, ほうれん草とたくあんの和え物.

Table for 29(月) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鮭の里芋ポテトサラダ, じゃが芋のきんぴら炒め, 高野豆腐の煮物, キャベツのトマト煮込み, 黄桃(缶).

Table for 30(火) with columns for Energy, Protein, Fat and a list of menu items like 鶏とえびと冬野菜の天丼, 天つゆ, がんもどきの炊き合わせ, 小松菜のツナぼん和え, りんご缶.

9日 11月の旬食材 蕪(カブ)
春と秋の2回旬が来ますが、春の蕪はやわらかく、秋の蕪は甘みが強くなります。葉っぱにはビタミン類が豊富に、根には胃腸の働きを助ける栄養が含まれています！大根のような食感で美味しいです♪

12日 きつねうどん
Image showing a bowl of kitsune udon with tempura, vegetables, and sauce.