令和8年11月分学校給食予定献立表
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう など）

◆おもに熱や力のもとになるたべもの（こく類・いも・さとう・油 など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの（野菜・果物 など）

！ さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね！

2日（月）

ごはん　とりつくねのあまずあんかけ　きゅうりときりぼしだいこんのすのもの　ごまみそに　ぎゅうにゅう



♥			とりつくね40	ぶたにく30　あつあげ30 しろみそ4　あかみそ3		ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40　しろごま1 すりごま0.5		
♣		きりぼしだいこん2 きゅうり15		たまねぎ15　にんじん10 こんにゃく20		

エネルギー　kcal　649
たんぱく質　g　28.7
ししつ　g　18.8

ごま

カルシウム、マグネシウム、鉄分、ビタミンEなどが豊富に含まれています。固い皮におおわれているので、すりごまにすると、栄養をより吸収しやすくなります。

4日（水）

バーガーパン　マスタードふうみサラダ　てりやきハンバーグ　かぼちゃのポタージュ　ぎゅうにゅう



♥		ハンバーグ1こ		ぶたにく15　ぎゅうにゅう20 チーズ2　だっしふんにゅう2 （とりがらスープ）7　（とんこつスープ）4		ぎゅうにゅう
◆	バーガーパン1こ			なまクリーム1		
♣		しょうが0.2 にんにく0.05	キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30　かぼちゃピューレ30 にんじん15		

エネルギー　kcal　655
たんぱく質　g　25.5
ししつ　g　24.8

バーガーパンにてりやきハンバーグとサラダをはさんで食べましょう。

5日（木）

ごはん　やきとりどんぶり　こまつなのごまあえ　あかだし　ぎゅうにゅう



♥			とりにく45	とうふ20　あぶらあげ7　ほしわかめ0.3 あかみそ7　はっちょうみそ3　（けずりぶし）2.5 （だしこんぶ）0.5		ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3				
♣		こまつな20 にんじん5	しょうが0.3 しろねぎ20	たまねぎ15　にんじん10　なめこ5		

エネルギー　kcal　628
たんぱく質　g　25.1
ししつ　g　21.6

クイズ1

次のうち、みそを作る材料はどれでしょうか？

①米
②大豆
③塩

◇こたえはうらにあるよ

6日（金）

ごはん　のりしおポテト　ひじきのサラダ　あつあげとはるさめのピリからに　ぎゅうにゅう



♥		めひじき1	あおのり0.1	あつあげ40　とりにく20 （とんこつスープ）5		ぎゅうにゅう
◆	こめ70		じゃがいも45	はるさめ3		
♣		にんじん5 ホールコーン5		しょうが0.2　にんにく0.2 たまねぎ30　キャベツ10 にんじん15　ほししいたけ0.3		

エネルギー　kcal　618
たんぱく質　g　21.3
ししつ　g　19.3

海そう

昆布、わかめ、天草、青のり、青さ、ひじきなどがあります。海そうは、海の二酸化炭素を吸収することから、環境にやさしい食材として注目されています。

9日（月）

ごはん　あげギョーザ　ちゅうかあえ　マーボーどうふ　ぎゅうにゅう



♥			ギョーザ　小学生2こ 中学生3こ	とうふ90 ぶたにく25　あかみそ1.7 はっちょうみそ1.7		ぎゅうにゅう
◆	こめ70					
♣		キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05		しょうが0.3　にんにく0.2 チンゲンサイ10　あおねぎ5 ほししいたけ0.3		

エネルギー　kcal　608
たんぱく質　g　26.4
ししつ　g　18.0

クイズ2

干ししいたけにたくさん含まれている栄養素は何でしょうか？

①ビタミンC
②ビタミンD
③ビタミンE

◇こたえはうらにあるよ

10日（火）

ごはん　ぶたにくのからあげ　はくさいとしゅんぎくのゆずあえ　こうやどうふとやさいのにもの　ぎゅうにゅう



♥		（けずりぶし）0.3	ぶたにく50	とりにく20　こうやどうふ5 （けずりぶし）1		ぎゅうにゅう
◆	こめ70					
♣		はくさい20 しゅんぎく5 ゆずじる0.3	しょうが0.15 にんにく0.1	しょうが0.2　たまねぎ25 キャベツ20　にんじん20 ほししいたけ0.3		

エネルギー　kcal　666
たんぱく質　g　29.2
ししつ　g　21.5

春菊

菊の葉に似ていることから、関西では「菊菜」とも呼ばれています。大阪府は、春菊の生産量が全国1位です。



11日（水）

きりめいりランチパン　コールスローサラダ　レモンガーリックチキン　きのこのトマトに　ぎゅうにゅう



♥		とりにく45		ウインナー15（とりがらスープ）10		ぎゅうにゅう
◆	きりめいりランチパン1こ			じゃがいも40		
♣		しょうが0.1 にんにく0.3 レモンじる0.5	キャベツ15 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02	セロリー2　にんにく0.05 たまねぎ30　にんじん10 トマト10　しめじ5 まいたけ5		

エネルギー　kcal　649
たんぱく質　g　28.7
ししつ　g　18.8

ガーリック

英語で「にんにく」をgarlic(ガーリック)と言います。肉や魚の生臭みを消す効果があります。



12日（木）

ごはん　とりレバーのあまからあえ　ナムル　ぶたニラキムチ　ぎゅうにゅう



♥		ほしわかめ0.3	とりにく30 とりレバー10	ぶたにく30　（とんこつスープ）5		ぎゅうにゅう
◆	こめ70					
♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 にんにく0.05 しょうが0.35	しょうが0.28 にんにく0.02	キャベツ30　たまねぎ30 にんじん20　にら5 はくさいキムチ10　しょうが0.3		

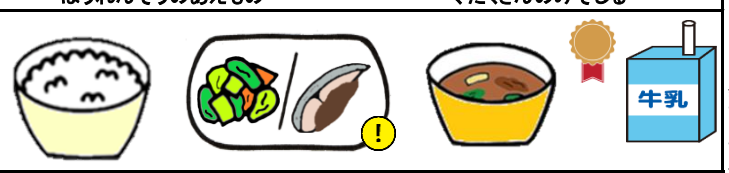
エネルギー　kcal　644
たんぱく質　g　26.0
ししつ　g　20.2

ナムル

韓国の家庭料理の一つで野菜や山菜などをゆでたり炒めたりして、ごま油や塩、にんにくなどで味付けします。使う野菜や味付けによってたくさんの種類があり、韓国で昔から親しまれている料理です。

13日（金）

ごはん　さばのごましょうゆだれ　ほうれんそうのあえもの　ぐだくさんのみそしる　ぎゅうにゅう



♥		こなかつお0.1	さば1きれ	とりにく15　あつあげ20 あかみそ8　しろみそ2 （けずりぶし）2　（だしこんぶ）0.5		ぎゅうにゅう
◆	こめ70		しろごま0.2 くろごま0.1	さつまいも15		
♣		ほうれんそう15 にんじん5 ホールコーン5	しょうが0.5	だいこん15　にんじん10 しろねぎ5　しめじ5 えのきたけ5		

エネルギー　kcal　610
たんぱく質　g　26.9
ししつ　g　18.0

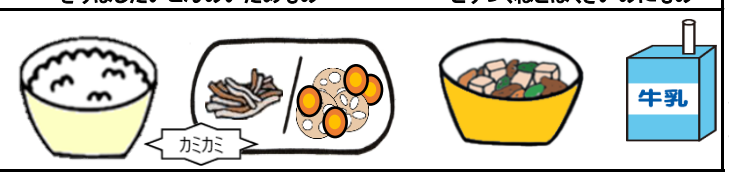
学校給食献立コンテスト

市長賞

高鷲南中学校2年生升本大智さんが考えた「秋が旬の食材を使った勉強もスポーツもみんなでがんばれる力が湧いてくる献立」です。

16日（月）

ごはん　れんこんとにんじんチップス　きりぼしだいこんのいためもの　とりつくねとはくさいのにもの　ぎゅうにゅう



♥		やきぶた8		とりつくね45　こうやどうふ5 （けずりぶし）1		ぎゅうにゅう
◆	こめ70					
♣		きりぼしだいこん2 にんじん5 ホールコーン5	れんこん15 にんじん15	しょうが0.2　はくさい40 にんじん10　さやいんげん5 ほししいたけ0.5		

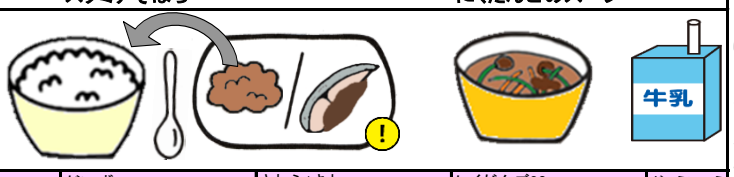
エネルギー　kcal　601
たんぱく質　g　22.9
ししつ　g　17.9

れんこんとにんじんチップス

れんこんと人参をうすく切り、片栗粉をまぶして揚げて、塩とこしょうで味付けします。簡単に作ることができるのでおやつや夕食の一品に作ってみてください。

17日（火）

ごはん　さわらのあまずあんかけ　スタミナそぼろ　にくだんごのスープ　ぎゅうにゅう



♥		だいず3 ぶたにく25	さわら1きれ	にくだんご30 （とりがらスープ）8		ぎゅうにゅう
◆	こめ70			はるさめ3		
♣		えだまめ3 しょうが0.5 にんにく0.1		しょうが0.1 チンゲンサイ15 にんじん10 あおねぎ5		

エネルギー　kcal　630
たんぱく質　g　30.9
ししつ　g　19.5

魚の骨

魚には骨があります。骨を飲み込んでしまうと、のどにささるおそれがあります。はしで骨を取り除き、よくかんで、口の中に骨がないか確かめながら、気を付けて食べましょう。

18日（水）

こくとうパン　こまつなとキャベツのサラダ　ポテトコロッケ　スープに　ぎゅうにゅう



♥				とりにく20 （とりがらスープ）5		ぎゅうにゅう
◆	こくとうパン1こ	ポテトコロッケ1こ		じゃがいも45		
♣			こまつな5 キャベツ15 ホールコーン5	たまねぎ30　にんじん15 さやいんげん5　セロリー2 にんにく0.02		

エネルギー　kcal　657
たんぱく質　g　20.0
ししつ　g　22.5

黒糖

サトウキビから作られ、サトウキビに含まれるビタミンやミネラルも含まれます。サトウキビの生産量は1位の沖縄県と2位の鹿児島県で全国のほとんどを占めています。

※ マークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についての動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。（食育・給食課ページ内）https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html

令和8年 11月分

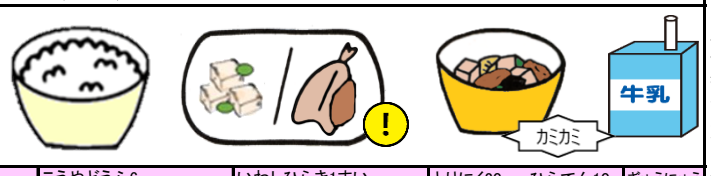
【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯

19日（木）

ごはん　いわしのかばやきふう　ぎゅうにゅう
こうやどうふのふくめに　だぶ



♥		こうやどうふ6 （けずりぶし）0.5	いわしひらき1まい	とりにく20　ひらてん10 （けずりぶし）2（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも25	
♣		えだまめ2	しょうが0.1	だいこん10　にんじん10 ごぼう5　あおねぎ5 つきこんにゃく10　ほししいたけ0.3	

エネルギー　kcal　621
たんぱく質　g　27.5
ししつ　g　16.7

だぶ

佐賀県から福岡県に伝わる鶏肉と季節の野菜を入れて作る郷土料理です。水をたくさん入れて「ざぶざぶ」作ることから“ざぶ”がなまって「だぶ」と言われるようになりました。

20日（金）

むぎごはん　ふくじんづけ　ぎゅうにゅう
チンゲンサイとツナのサラダ　チキンカレー



♥		まぐろあぶらづけ7		とりにく40 （とんこつスープ）8 （とりがらスープ）15	ぎゅうにゅう
◆	こめ70 おしむぎ5			じゃがいも40	
♣		チンゲンサイ15 キャベツ5	ふくじんづけ7	にんにく0.3　しょうが0.2 たまねぎ30　ソテーたまねぎ20 にんじん10　りんごピューレ6 トマトピューレ1	

エネルギー　kcal　637
たんぱく質　g　23.2
ししつ　g　18.2

なぞなぞ

中に金貨が入っているカレーはなあに？

ヒント：今日の給食にヒントがあるよ。



◇こたえはしたにあるよ

24日（火）

ごはん　とりにくのたつたあげ　ぎゅうにゅう
だいこんとみずなのサラダ　あきのすましじる



♥			とりにく45	とりにく15　あぶらあげ7 かまぼこ6 （けずりぶし）2（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		だいこん20 みずな5	しょうが0.2	こまつな5　にんじん5 しめじ5 えのきたけ5	

エネルギー　kcal　627
たんぱく質　g　25.3
ししつ　g　22.3

みんなのふるさと給食

「ちはやぶる　神代も聞かず　竜田川　からくれないに　水くくるとは　在原業平」

竜田揚げという名前は、この「竜田川」」に由来すると言われています。

25日（水）

ベビーパン　アロエフルーツ　ぎゅうにゅう
いわしのカリカリあげ　やきそば



♥		いわしのカリカリあげ1ぴき		ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆	ベビーパン1こ		デザートアロエ15	やきそばめん30	
♣			りんご25	キャベツ50 たまねぎ25 にんじん20 あおねぎ6	

エネルギー　kcal　643
たんぱく質　g　24.2
ししつ　g　23.0

アロエ

葉の内側にあるとう明でゼリーのようになった部分を食べています。水分と食物せんいが多く含まれており、プルプルとした食感が特ちょうです。

26日（木）

ごはん　だいずのあまからあえ　ぎゅうにゅう
ツナそぼろごはん　トンじゃが



♥		まぐろあぶらづけ15 めひじき0.5	だいず7	ぶたにく35	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも50	
♣		にんじん5 ホールコーン3		たまねぎ30 にんじん10 いとこんにゃく30	

エネルギー　kcal　621
たんぱく質　g　25.6
ししつ　g　16.5

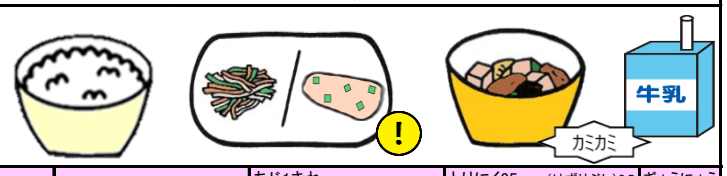
こんにゃく

こんにゃくいもから作られます。食物せんいが豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。



27日（金）

ごはん　あじのいそべあげ　ぎゅうにゅう
キャベツときりぼしだいこんのごまず　がめに



♥			あじ1きれ あおのり0.1	とりにく35　（けずりぶし）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6			
♣		キャベツ15 きりぼしだいこん1		れんこん25　だいこん20 にんじん20　ごぼう15 しいたけ5　こんにゃく25	

エネルギー　kcal　637
たんぱく質　g　27.3
ししつ　g　19.2

クイズ3

今日の給食で根の部分を食べているのはどれでしょうか？

①ごぼう
②れんこん
③しいたけ

◇こたえはしたにあるよ

30日（月）

ごはん　にくだんごのピリからダレ　ぎゅうにゅう
ポテトサラダ　ぶたにくのすきに



♥			にくだんご40	ぶたにく35　やきどうふ40	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	じゃがいも25 マヨネーズふうちょうみりょう1こ			
♣		にんじん7 きゅうり5	にんにく0.05	たまねぎ40　にんじん15 しめじ5　あおねぎ3 いとこんにゃく30	

エネルギー　kcal　696
たんぱく質　g　29.3
ししつ　g　24.1

マヨネーズ風調味料

マヨネーズは、お酢、卵、塩、油から作られますが、マヨネーズ風調味料はお酢、塩、油から作られ、卵は使われていません。

11月24日（火）　鶏肉の竜田揚げ

ことしのテーマは
「みんなのふるさと給食」
ー市町村や都道府県、世界各地で親しまれている料理を紹介します。ー





「竜田揚げ」の「竜田」は、奈良県斑鳩町を流れる「竜田川」に由来します。魚や肉をしょうゆ、みりん、生姜等に漬け込み片栗粉をまぶして揚げた唐揚げを「竜田揚げ」と呼びます。揚げた時にしょうゆの色が赤くなり、ところどころに片栗粉が白く浮かぶようすが、紅葉が流れる竜田川に見立てられたことからその名がついたと言われています。

よくかんで食べよう！

11月8日は「いい歯（11/8）の日」です。
よくかんで食べることの大切さをあらためてかんがえてみましょう。



かむことの効果

●消化を助ける！



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●太りにくくなる！



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●歯並びをよくする！



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

●頭のはたらきをよくする！



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

区分＼栄養素		エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	ナトリウム（食塩相当量） g	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	亜鉛 mg
小学校	栄養摂取基準	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
小学校	11月分平均栄養量	635	16.2	28.8	2.1	346	84	2.6	292	0.4	0.5	21	3.4	3.0
中学校	栄養摂取基準	830	摂取エネルギーの13～20%	摂取ネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
中学校	11月分平均栄養量	793	16.1	27.0	2.6	402	108	3.6	374	0.5	0.6	27	4.3	3.8

クイズ・なぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえは　①②③　すべてです。
米、大豆、塩を原料に作ったものが「米みそ」。麦、大豆、塩を原料に作ったものが「麦みそ」。大豆、塩を原料に作ったものが「豆みそ」です。

クイズ2
こたえは　②ビタミンD　です。
ビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にする働きがあります。

クイズ3
こたえは　①ごぼう　です。
ごぼうは、根の部分を食べています。②れんこんは茎、③しいたけは、きのこなので植物の根・茎・葉はありません。

なぞなぞ
こたえは チキンカ(金貨)レー
です。カレーの中に金貨が入っていますね。