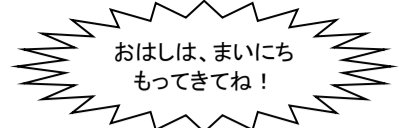


令和5年11月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥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)



1 日 (水)	きりめいりランチパン ガーリックチキン	キャベツのソテー	カレーポトフ	ぎゅうにゅう	ポトフ フランスの家庭料理です。「ポトフ」は「火にかけた」という意味のフランス語で、お肉や野菜を鍋でコトコト煮込んだ料理です。今日はカレー味のポトフです。	10 日 (金)	ごはん きんときまめのあまに	さけのしおやき	かわちのつぺ	ぎゅうにゅう	河内のつぺ 大阪の河内地方に伝わる郷土料理です。重いもや鶏肉、ごぼう、にんじんなど具がたくさん入った、少しとろみのある煮物です。
	とりにく45		ぶたにく10 ウイナー10 (とりがらスープ)5 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 629 たんぱく質 g 26.7 しじつ g 23.9	こめ70	きんときまめ6	しおざけ1きれ	とりにく30 ちくわ8 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5 さといも20	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 631 たんぱく質 g 27.5 しじつ g 18.6
	しょうが0.1 にんにく0.3	キャベツ25	たまねぎ40 にんじん15 しめじ5 えだまめ5 トマト3 にんにく0.02						だいにん25 にんじん10 ごぼう10 こんにやく15		
2 日 (木)	ごはん わりぼしだいこんのゆずす	れんこんチップス	にくどうふ	ぎゅうにゅう	れんこん 秋から冬にかけて旬の野菜です。空気の少ない深いどろ水の中で育つので、取り入れた空気を根に送るために穴が空いています。	13 日 (月)	ごはん さばのこうそうあげ	こめこまカロニいりぐたくさんミネストローネ	りよくおうしよくやさいとツナのデリふうサラダ	ぎゅうにゅう	コンテスト受賞献立 たかひし北小学校の結城花音さんが考えた献立です。栄養はもちろん、いりぐたくさんでもこだわって、考えてくれました。味わって食べてください。
	こめ70		ぶたにく35 やきどうふ40	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 23.6 しじつ g 18.4	こめ70	まぐろあぶらづけ5	さば1きれ	ベーコン5 ショルダーベーコン だいず4 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 678 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 26.4
	わりぼしだいこん3 ゆずじる0.3	れんこん30	しょうが0.3 にんにく0.05 にんじん10 たまねぎ30 しめじ5 しろねぎ5 いとこんにやく30						かほちや10 ブロックリー15	パセリ0.2	にんにく0.05 キャベツ15 たまねぎ20 にんじん10 しめじ5 ホールコーン5 トマト7 セロリー2
6 日 (月)	ごはん くきわかめのちゅうかいだめ	ポテトコロッケ	ぶたにくとどうふのいためもの	ぎゅうにゅう	クイズ1 ポテトコロッケはこの国で生まれた料理でしょうか？ ①日本 ②フランス ③オーストラリア ◇こたえはうらにあるよ	14 日 (火)	ごはん きりぼしだいこんのはりはりづけ	あげごぼうのごまダレがけ	ぶたにくのしょうがに	ぎゅうにゅう	ごぼう ごぼうを野菜として食べてきたのは、世界で日本人だけでした。しかし、最近ではごぼうの独特な風味や食感からフランス料理やイタリア料理にも使われています。
	こめ70	くきわかめ6	どうふ50 ぶたにく25 (とんこつスープ)5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 640 たんぱく質 g 23.0 しじつ g 20.2	こめ70	こんぶ0.05	しょうが0.4	ぶたにく25 ひらてん10	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 615 たんぱく質 g 20.3 しじつ g 16.7
	しょうが0.01 にんにく0.01		キャベツ20 チンゲンサイ20 たまねぎ20 にんじん15 しめじ5 しょうが0.3						きりぼしだいこん2	ごぼう25	たまねぎ30 にんじん10 こんにやく20 しょうが0.5
7 日 (火)	ごはん ひじきのもの	ぶたにくのたつたあげ	さといものみそしる	ぎゅうにゅう	さといも 縄文時代から日本で食べられてきたいもです。小さいものがたくさんとれるため子孫はん菜の縁起物として使われることもあります。	15 日 (水)	バーガーパン てりやきハンバーグ	キャベツとコーンのソテー	スコッチブロス	ぎゅうにゅう	クイズ2 スコッチブロスはこの国の料理でしょうか？ ①スペイン ②イタリア ③イギリス ◇こたえはうらにあるよ
	こめ70	ちくわ3 めひじき1	ぶたにく45	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 603 たんぱく質 g 24.1 しじつ g 17.2	こめ70	ハンバーグに		とりにく25 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 644 たんぱく質 g 26.2 しじつ g 23.3
			あぶらあげ7 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう					しょうが0.2 にんにく0.05	キャベツ20 ホールコーン5	たまねぎ30 キャベツ15 にんじん10 しめじ5 えだまめ5 セロリー2 にんにく0.02
8 日 (水)	ランチパン こまつなのサラダ	アロエフルーツ	ポークシチュー	ぎゅうにゅう	なぞなぞ ねずみが4匹あつまとできる料理はなに？ ◇こたえはうらにあるよ	16 日 (木)	ごはん しいたけひじきのつくだに	とりにくとさつまいものあまからあえ	ぶたじる	ぎゅうにゅう	さつまいも 秋が旬の食材です。主成分はでんぷんで加熱によって、一部が糖質にかわり、甘みが増します。
	こめ70	まぐろあぶらづけ5	ぶたにく30 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)8	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 626 たんぱく質 g 23.1 しじつ g 19.7	こめ70	めひじき1	とりにく30	ぶたにく20 あぶらあげ5 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	エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 23.6 しじつ g 19.0
			じゃがいも45 ブラウンウ10	ぎゅうにゅう					さつまいも20 くろごま0.6		
9 日 (木)	ごはん ピリからきゅうり	とりにくのあまずあん	のむヨーグルト(いちごあげ)	ぎゅうにゅう	キムチ 韓国の伝統的な漬物です。白菜や大根などの野菜を塩漬にし、唐辛子やにんにく、しょうがなどに漬け込んで作られます。	17 日 (金)	ごはん はくさいのゆずす	あじのなんばんづけ	とりにくとじゃがいものものに	ぎゅうにゅう	はくさい 冬が旬の野菜です。ほとんどが水分ですが、ビタミンCが豊富に含まれていて、かぜの予防に役立ちます。
	こめ70		とりにく50	のむヨーグルト	エネルギー kcal 607 たんぱく質 g 28.0 しじつ g 16.0	こめ70		あじ1きれ	とりにく25 あぶらあげ10 (けずりぶし)1.5	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 670 たんぱく質 g 27.0 しじつ g 18.6
			ぶたにく30 どうふ30	のむヨーグルト					はくさい25 ゆずじる0.5	たまねぎ5 にんじん2 しょうが0.2	こんにやく20 たまねぎ15 にんじん15 ほししいたけ0.3

※スライドマークのある日は、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スライド・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5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。  
配分量は低学年(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倍になります。

業者から学校  
へ直接配送さ  
れる食品

○牛乳  
○のむヨーグルト  
(9日・20日)  
○パンまたは米飯

20 日 (月)	ごはん チンゲンサイのあまずいため	すぶた ぶたにく60	のむヨーグルト	酢豚 中国料理のひとつ です。揚げた豚肉 を、にんじん、ピーマ ン、たけのこ、しいた けなどの野菜と一緒に 煮て甘酢で味つけ し、片栗粉でとろみを つけた料理です。	28 日 (火)	ごはん ふくじんづけ	チキンとさつまいものカレーライス	ぎゅうにゅう 牛乳	だいこん 大根 冬が旬の野菜で す。消化を助ける成分 が多くふくまれている ので、食べすぎで疲れ た胃の調子を整えま す。				
	心	やきぶた5		エネルギー kcal 600 たんぱく質 g 24.8 しじつ g 10.9		心		とりにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15	ハム4	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 650 たんぱく質 g 21.6 しじつ g 18.0		
	こめ70			チンゲンサイ15 にんじん7		しょうが0.23 たけのこ20 たまねぎ50 ほししいたけ0.3	にんにく0.06 にんじん20	ふくじんづけ7	にんにく0.3 しょうが0.2 たまねぎ30 りんごピューレ6 ソテーたまねぎ20 トマトピューレ1	だいこん15 にんじん5			
21 日 (火)	ごはん セルフチャーハン	いもけんぴ	ぎゅうにゅう 牛乳	いもけんぴ 高知県の郷土菓子 「けんぴ」に似てお り、さつまいもで作 ったことから名付けら れました。 「けんぴ」とはかたく て歯ごたえがあるとい う意味です。	29 日 (水)	いちごジャム	ぶたにくのケチャップソース	とりのスープ	ブックメニュー 「ふんふんなんだか いいにおい」に出てく る、とりのスープとい ちごジャムがたま ります。				
	心	ウインナー15		エネルギー kcal 620 たんぱく質 g 18.5 しじつ g 14.8		心		ぶたにく45	とりにく10 (とりがらスープ)10	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 25.8 しじつ g 20.3		
	こめ70			ホールコーン5 えだまめ6 ソテーたまねぎ2		たまねぎ15 にんじん10 ほししいたけ0.5 しょうが0.2	ぶたにく10 ほしわかめ0.5 (とりがらスープ)8	さつまいも45	トック20	じゃがいも15	スライド		
22 日 (水)	こくとうパン	だいこんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	米粉 その名の通り、お 米を粉にしたもので す。米粉を使ったパ ンやめんはもちもちと した食感が特ちょうで す。今日のシチュー は米粉のルウを使っ ています。	30 日 (木)	ごはん にんじんしりしり	やきししゃも	おでん	おでん 日本料理のひとつで す。おでんは汁や味 付け、中に入れる具の ちがいに、全国各地で さまざまな味わいがあ ります。みなさんの好 きなおでんの具はなん ですか？				
	心	いわしのカリカリあげ	まぐろあぶらづけ4	とりにく25 (とりがらスープ)7 ぎゅうにゅう20 チーズ2		心		まぐろあぶらづけ5 (とんこつスープ)2	からふとししゃも1ひき	とりにく15 ちくわ15 うずらたまご15 (けずりぶし)1 (だしこんぶ)0.5	あつあげ20 ひらてん10 (とりがらスープ)2	ぎゅうにゅう	エネルギー kcal 693 たんぱく質 g 25.2 しじつ g 26.8
	こくとうパンに			さといも25 なまクリーム1 こめこうとうホワイトルウ10		にんじん10 だいこん15	たまねぎ35 れんこん10 にんじん10 えだまめ5	にんじん15		だいこん25 こんにやく10			エネルギー kcal 623 たんぱく質 g 27.7 しじつ g 18.6
24 日 (金)	ごはん ごもくまめ	さんまのかばやきふう	ぎゅうにゅう 牛乳	和食の日 11月24日は、和食 の日です。日本の食 文化について見直 し、和食の大切さを 考える日とされてい ます。	学校給食献立コンテスト教育長賞 11/13 高鷲北小学校5年生 結城 花音 さん 考えた献立のテーマ 洋風の魚と野菜たっぷりな カラフル献立 ポイント(くふうした点) 安定して手に入る魚(さば)を洋風に仕上げ て、しゃく回数をふやして満足感をたすスープに 体調をくずしやすくなる秋冬に向けて体の めんえき力を高める緑黄色野菜を使用しまし た。また見たため楽しめるようカラフルに仕上 げました。								
	心	だいたい8 ちくわ5 こんぶ0.13 (けずりぶし)0.6	さんま1きり	とりにく15 かまぼこ7 あぶらあげ7 (けずりぶし)2 (だしこんぶ)0.5		心						エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 24.2 しじつ g 19.6	
	こめ70			にんじん5 しょうが0.1		こまつな5 しめじ5 えのきたけ5							
27 日 (月)	ごはん きゅうりとコーンのサラダ	さわらのやくみソース	ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ3 今日のさわらの薬 味ソースに入ってい る果物はなんでしょ うか? ①みかん ②りんご ③ぶどう ◇こたえはしたにあるよ	クイズ1 こたえ ①日本です。 フランスの「クロケット」というホワイトソースの揚 げ物をもとに、じゃがいもで作られたのがコロッケ です。 クイズ2 こたえ ③イギリスです。 お肉や野菜、穀物などを入れて煮込んだ、シンプル なスープです。 クイズ3 こたえ ②りんごです。 りんごを入れると自然な甘味を出すことが できます。								
	心			さわら1きり		とうふ90 あかみそ1.7 はちしょうみそ1.7	心						エネルギー kcal 648 たんぱく質 g 32.0 しじつ g 20.2
	こめ70			きゅうり15 ホールコーン10		りんごピューレ3 あおねぎ1 しょうが0.2 にんにく0.05	しょうが0.3 たけのこ15 あおねぎ5 ほししいたけ0.3						

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	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				食物繊維 g	亜鉛 mg
		※1	※2	2未満	350	50	3.0	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.5以上	2.0
栄養摂取基準	650	13~20%	20~30%					200	0.4	0.4	25		
11月分 平均栄養量	633	15.7	27.5	2.0	364	83	2.9	198	0.4	0.5	19	3.7	2.8

※1 摂取エネルギー全体の13~20%

※2 摂取エネルギー全体の20~30%

クイズ  
なぜなの  
こたえ

クイズ1  
こたえ ①日本です。  
フランスの「クロケット」というホワイトソースの揚  
げ物をもとに、じゃがいもで作られたのがコロッケ  
です。

クイズ2  
こたえ ③イギリスです。  
お肉や野菜、穀物などを入れて煮込んだ、シンプル  
なスープです。

クイズ3  
こたえ ②りんごです。  
りんごを入れると自然な甘味を出すことが  
できます。

なぜなの  
こたえは シチュー です。

