

# 11月献立表

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質
1 金	牛乳 きんぴらごはん 卵の花炒り煮 さつま芋のみそ汁	ぎゅうにゅう,ぶたにく, おから,あぶらあげ,ち くわ,とうふ,わかめ, いっきゅうみそ	こめ,おおむぎ,あぶ ら,さとう,さつまいも	にんじん,ごぼう,こんに ゃく,ほししいたけ,あおね ぎ,たまねぎ,だいこん,こ まつな	さけ,しょうゆ,だしこん ぶ,みりん,しお,だしか つお,だしじゃこ	570 kcal 21.3 g	18 月	《いい歯の日献立》 牛乳 ごはん うま塩肉じゃが 割り干し大根のはりはり みかん	ぎゅうにゅう,とりにく, こんぶ	こめ,あぶら,じゃがい も,さとう,ごまあぶら, ごま	にんにく,しょうが,にんじ ん,たまねぎ,こんにゃく,あ おねぎ,わりぼしだいこん, みかん	しょうゆ,しお,みりん, す	631 kcal 20.9 g
5 火	牛乳 菜めし みそラーメン やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, なると,みそ,しおこん ぶ	こめ,ちゅうかめん,あ ぶら,ごま,ごまあぶら	にんにく,にんじん,もやし, ホールコーン,あおねぎ, しょうが,キャベツ	なめしのもと,しお,しょ うゆ,ポークスープ,と りがらスープ	575 kcal 22.7 g	19 火	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 玉露入りコロッケ キャベツの豆乳みそ汁 大根のゆかり和え	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,とうにゅう,いっきゅ うみそ	こめ,あぶら,ぎよくろ いりコロッケ	だいこん,キャベツ,たまね ぎ,にんじん,みずな	しお,ゆかり,だしじゃこ	648 kcal 20.1 g
6 水	牛乳 いわしの蒲焼き丼 豆腐のすまし汁 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう,いわし,と ら,うふ,かまぼこ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう,ごま	こまつな,にんじん,みつば	しょうゆ,みりん,さけ, しお,だしかつお	635 kcal 24.4 g	20 水	牛乳 麦入りごはん チキンカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, スキムミルク,チーズ, ツナ	こめ,おおむぎ,あぶ ら,じゃがいも,こむぎ こ,バター,はちみつ,オ リーブオイル,さとう	たまねぎ,にんじん,りん ご,キャベツ,ブロッコリー	しお,こしょう,ワイン, ガーリックパウダー, オールスパイス,カレー こ,トマトケチャップ,ウ スターソース,しょうゆ, とりがらスープ,す	683 kcal 25.0 g
7 木	牛乳 ごはん すき焼き煮 きくらげの酢の物	ぎゅうにゅう,ぎゅうに く,あつあげ,ふ	こめ,あぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,こんに ゃく,はくさい,あおねぎ, きくらげ,キャベツ	しょうゆ,みりん,す	591 kcal 24.6 g	21 木	牛乳 ごはん 鶏肉のフレーク揚げ ABCスープ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく	こめ,さとう,じょうしん こ,コーンフレーク,あ ぶら,マカロニ	キャベツ,にんじん,たまね ぎ,パセリ	しお,こしょう,しょうゆ, とりがらスープ	655 kcal 23.0 g
8 金	《いい歯の日献立》 牛乳 黒糖パン チリコンカン ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう,だいち, ぶたにく,ひじき,ツナ	こくとうしょくパン,あぶ ら,じゃがいも,ひよこ まめ,さとう,ごま,ノン エッグマヨネーズ	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,マッシュルーム(水煮), パセリ,ごぼう	ワイン,しお,こしょう, オールスパイス,チリパ ウダー,トマトケチャッ プ,ウスターソース,しょ うゆ,とりがらスープ	684 kcal 28.4 g	22 金	《和食の日献立》 牛乳 ごはん さばの梅煮 豆腐とわかめのすまし汁 小松菜の土佐和え	ぎゅうにゅう,さば,か つおぶし,とうふ,わか め	こめ,さとう	うめぼし,こまつな,きりぼ しだいこん,にんじん,ほし しいたけ,たまねぎ,えのき たけ	さけ,す,みりん,しょう ゆ,だしかつお,だしこ んぶ	658 kcal 24.5 g
11 月	牛乳 ごはん 豚肉のお好みソース炒め もずくスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, あおのり,かつおぶし, もずく,とうふ	こめ,あぶら,かたくり こ	しょうが,キャベツ,にんじ ん,たまねぎ,えのきたけ, あおねぎ	ちゅうのうソース,さけ, しょうゆ,みりん,しお, こしょう,だしかつお	600 kcal 25.6 g	25 月	牛乳 麦入りごはん 肉みそ井 けんちん汁 きなこ芋	ぎゅうにゅう,ぶたにく, みそ,とうふ,きなこ	こめ,おおむぎ,あぶ ら,さとう,かたくりこ,ご まあぶら,さつまいも	しょうが,にんにく,たまね ぎ,にんじん,キャベツ,さ やいんげん,ごぼう,こんに ゃく,ほししいたけ,あお ねぎ	しょうゆ,だしかつお, しお	720 kcal 26.2 g
12 火	牛乳 わかめごはん 焼きビーフン 中華スープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,とりにく	こめ,ビーフン,あぶら, ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,キャベ ツ,にんじん,チンゲンサイ	わかめごはんのもと, さけ,しお,こしょう,しょ うゆ,とりがらスープ	608 kcal 24.0 g	26 火	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 切干大根のボン酢炒め	ぎゅうにゅう,こうやど うふ,ぶたにく,とりにく	こめ,あぶら,さとう,か たくりこ,ごまあぶら	にんにく,にんじん,たまね ぎ,たけのこ(水煮),ホー ルコーン,えだまめ,きりぼ しだいこん,こまつな,レモ ンかじゅう	しお,こしょう,さけ,トウ バンジャン,しょうゆ,オ イスターソース,とりが らスープ,す	646 kcal 28.8 g
13 水	牛乳 ごはん 鮭のきのこあんかけ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう,さけ (魚),あぶらあげ, いっきゅうみそ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう	たまねぎ,にんじん,しめ じ,れんこん,ごぼう,みず な	しお,こしょう,ワイン, しょうゆ,さけ,みりん, だしじゃこ	631 kcal 27.3 g	27 水	牛乳 秋の幸おこわ ひじきと枝豆の炒り煮 かきたま汁	ぎゅうにゅう,あぶらあ げ,とうふ,たまご,とり にく,ひじき,さつまあ げ	こめ,もちごめ,さつま いも,かたくりこ,あぶ ら,さとう	しめじ,ほししいたけ,エリ ンギ,たまねぎ,にんじん, あおねぎ,えだまめ	しょうゆ,しお,みりん, だしこんぶ,さけ,だし かつお	593 kcal 25.3 g
14 木	牛乳 大根葉とじゃこのごはん 大根のそばろ煮 白菜の即席漬け	ぎゅうにゅう,ちりめん じゃこ,ぶたにく,ちく わ,しおこんぶ	こめ,ごま,オリーブオ イル,あぶら,さとう,か たくりこ	だいこんば,だいこん,こんに ゃく,にんじん,さやいん げん,はくさい	しょうゆ,みりん,だしか つお	601 kcal 25.6 g	28 木	牛乳 ごはん きびなごのからあげ たぬき汁 チンゲン菜の磯香和え	ぎゅうにゅう,きびなご, のり,さつまあげ,あぶ らあげ	こめ,かたくりこ,あぶ ら,さとう	しょうが,チンゲンサイ,に んじん,こんにゃく,えのき たけ,あおねぎ	しお,さけ,しょうゆ,だ しかつお	581 kcal 23.4 g
15 金	牛乳 食パン 手作りりんごジャム さっぱりトマトシチュー ツナとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう,とりにく, ツナ	しょくパン,さとう,あぶ ら,じゃがいも,バター, こめこ,ノンエッグマヨ ネーズ	りんご,レモンかじゅう,に んにく,にんじん,たまね ぎ,トマト(水煮),ホール コーン,キャベツ	しお,こしょう,トマトケ チャップ,ちゅうのう ソース,とりがらスープ	676 kcal 27.9 g	29 金	牛乳 ごはん おでん 三色ごま和え	ぎゅうにゅう,とりにく, あつあげ,ちくわ,うず らたまご(水煮)	こめ,さとう,ごま	だいこん,こんにゃく,ほう れんそう,はくさい,にんじ ん	みりん,しょうゆ,だしか つお	576 kcal 22.7 g

★ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

## ★地産地消給食★

今月の「米(ヒノヒカリ)」「さつまいも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「青ねぎ」「玉ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

## ★きせつのかおり★



## ★給食レシピ紹介★

QRコードを読み取ってもらうと、給食レシピのページが見られます。ご家庭でも作ってみて下さい。



## ★今月の献立について★

8日(金) いい歯の日献立……ごぼうとひじきのサラダ

18日(月) いい歯の日献立……割り干し大根のはりはり

19日(火) 食育の日献立……玉露入りコロッケ

22日(金) 和食の日献立……ごはん、さばの梅煮、豆腐とわかめのすまし汁、小松菜の土佐和え

日本で昔から食べられてきた和食には、だしの旨味が上手にいかされています。

豆腐とわかめのすまし汁は、かつおと昆布のあわせだしを使い、さらに干し椎茸の旨味もいかしています。



## 【保護者の皆様へ】 物価高騰等に伴う学校給食費への補助について

物価高騰により学校給食の食材調達にも影響が及んでおり、安全安心で質の高い給食を安定的に提供するため、4月から学校給食費を290円に改定しました。令和6年度は、引き続き保護者徴収額を245円に据え置きし、学校給食費290円との差額45円は市が補助します。