

# 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 卯の花炒り煮 さつま芋のみぞ汁	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、ほしいも、あおねぎ、 たまねぎ、だいこん、こ まつな	さけ、しようゆ、だしこ ぶ、みりん、しお、だしか づお、だしじやこ	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 割り千し大根のはりはり みかん	ぎゅうにゅう、とりにく、 こんぶ	こめ、あぶら、じやがい も、さとう、ごまあぶら、 ごま	ににく、しようと、にんじ ん、たまねぎ、こんにゃく、あ おねぎ、わいぱしだいこん、 みかん	しようゆ、しお、みりん、 す	631 kcal 20.9 g
5 火	牛乳 菜めし みぞラーメン 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、 しようが、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 キャベツの豆乳みぞ汁 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、ぎょくろ 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、だしじやこ	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 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、みづば	しようゆ、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、じやがいも、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 スターーソース、しようゆ、 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 にやく、はくさい、あおねぎ、 きくらげ、キャベツ	しようゆ、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、しようゆ、 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 チリコンカーン ごぼうとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう、だいす く、ぶたにく、ひじき、ツナ	こくとうしょくパン、あぶ ら、じやがいも、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 いいただけ、たまねぎ、えのき たけ	さけ、す、みりん、しょ ゆ、だしあつお、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	しようが、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, しようゆ、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 肉みそ丼 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	しようが、ににく、たまね ぎ、にんじん、キャベツ、さ やいんげん、ごぼう、こん にやく、ほししいたけ、あお ねぎ	しお、だしあつお、 しお	720 kcal 26.2 g
12 火	牛乳 わかめごはん 焼きピーフン 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	しようが、たまねぎ、キャベ ツ、にんじん、チングンサイ	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 切干大根のポン酢炒め	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 バジアン、しようゆ、オ イスターーソース、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 根菜のみぞ汁	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、 しようゆ、さけ、みりん、 だしじやこ	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、どり 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	しお、ゆかり、だしあつお、 しお	593 kcal 25.3 g
14 木	牛乳 大根葉とじゃこのごはん 大根のそぼろ煮 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 にやく、にんじん、さやいん げん、はくさい	しようゆ、みりん、だしあ 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 チングン菜の磯香和え	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	しようが、チングンサイ、に んじん、こんにゃく、えのき たけ、あおねぎ	しお、さけ、しようゆ、だ しあつお	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 ツナピコーンのサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ	しょくパン、さとう、あぶ ら、じやがいも、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、しようゆ、だしあ 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☆

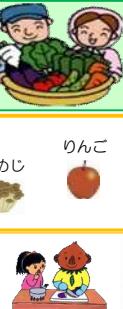
今月の「米(ヒノヒカリ)」「さつまいも」「キャベツ」「小松菜」「大根」「青ねぎ」「玉ねぎ」「白菜」「ほうれん草」「一休みそ」は、京田辺市産のものを使う予定です。

## ☆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……割り千し大根のはりはり

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、引き続き保護者微収額を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。