

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
4 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 いこん、こまつな、レモンか じゅう	しお、こしよう、さけ、トウ パンジャン、オイスター ソース、とりがらスー プ、しょうゆ、す	645 kcal 28.0 g	17 月	牛乳 菜めし ちゃんぽん やみつきキャベツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、かまぼこ、しおこ んぶ	こめ、ちゃんぽんめん、 あぶら、かたりこ、ごま あぶら	はくさい、にんじん、もやし、 きくらげ、チンゲンサイ、 キャベツ	なめしのもと、しお、こ しょう、しょうゆ、とりが らスープ、ポークスー プ	595 kcal 25.3 g
5 水	牛乳 ごはん まぐろの甘辛揚げ 五目汁	ぎゅうにゅう、まぐろ、と りにく、あぶらあげ	こめ、かたりこ、あぶ ら、さとう	しようが、だいこん、にんじ ん、こんにゃく、みつば	さけ、しょうゆ、みりん、 だしかつお	627 kcal 30.9 g	18 火	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん うま塩肉じゃが 切り干し大根のハリハリ漬 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、きりぼしだいこん、 きゅうり、みかん	しょうゆ、しお、みりん、 す	629 kcal 20.9 g
6 木	牛乳 わかめごはん 卵の花炒り煮 豚汁	ぎゅうにゅう、おから、と りにく、あぶらあげ、ちく わ、ぶたにく、いっきゅう みそ	こめ、ごまあぶら、さと う、あぶら、さつまいも	にんじん、こんにゃく、ほし しいたけ、あおねぎ、たまね ぎ、チンゲンサイ	わかめごはんのもと、 しようゆ、みりん、だしか つお、だじゅこ	612 kcal 24.2 g	19 水	『食育の日献立』 牛乳 ごはん 玉露入りコロッケ たぬき汁 三色おひたし	ぎゅうにゅう、ささみフ レーク、さつまあげ、あ ぶらあげ	こめ、あぶら、さとう、か たりこ、ぎょくろいりコ ロッケ	ほうれんそう、はくさい、に んじん、こんにゃく、えのき たけ、あおねぎ、しょうが	しょうゆ、だしかつお	646 kcal 22.5 g
7 金	『いい歯の日献立』 牛乳 ごはん チキンごぼう チンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ぶたにく	こめ、かたりこ、あぶ ら、ごま、さとう	ごぼう、たまねぎ、にんじ ん、チンゲンサイ	しお、こしよう、しょうゆ、 さけ、みりん、とりがら スープ	625 kcal 23.9 g	20 木	牛乳 ごはん 鶏肉のフレーク揚げ 米粉マカロニのスープ 添えキャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン	こめ、さとう、じょうしん こ、コーンフレーク、あ ぶら、ごめこマカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじ ん、こまつな	しお、こしょう、しょうゆ、 とりがらスープ	680 kcal 22.8 g
10 月	牛乳 タコライス 野菜スープ スライスチーズ	ぎゅうにゅう、ぎゅうに く、ぶたにく、チーズ、と りにく	こめ、あぶら、じゃがい も、ごめこ	たまねぎ、にんじん、トマト ピューレ、トマト(水煮), キャベツ、こまつな	しお、こしよう、トマトケ チャップ、ワイン、ウス ターソース、チリパウ ダー、しょうゆ、とりがら スープ	693 kcal 28.5 g	21 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 チンゲン菜のおかか和え	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、チンゲンサイ、は くさい、ほしいたけ、にん じん、たまねぎ、えのきたけ	さけ、す、みりん、しょ ゆ、だしかつお、だしこ んぶ	649 kcal 26.3 g
11 火	牛乳 ごはん 白身魚の更紗揚げ かぼちゃの豆乳みそ汁 添えブロッコリー	ぎゅうにゅう、シルバー、 あぶらあげ、どうにゅう、 いっきゅうみそ	こめ、かたりこ、あぶら	しようが、ブロッコリー、か ぼちゃ、たまねぎ、にんじ ん、あおねぎ	しようゆ、さけ、カレー こ、だじゅこ、だしかつ お	646 kcal 29.4 g	25 火	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 じやこ、ぶたにく、ちく わ、しおこんぶ	こめ、ごめこ、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 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	606 kcal 26.6 g
12 水	牛乳 ごはん じゃがぶたキムチ フォー・ガー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とりにく	こめ、あぶら、じゃがい も、さとう、フォー	にんじん、たまねぎ、にら、 はくさいキムチ、チンゲン サイ、しろねぎ	みりん、しようゆ、さけ, しお、こしよう、ナンプ ラー、とりがらスープ	631 kcal 24.5 g	26 水	牛乳 麦入りごはん さつまいものカレー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキミルク、チーズ、 ささみフレーク	こめ、おおむぎ、あぶら、 さつまいも、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	710 kcal 24.4 g
13 木	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、とりにく、ひじき、さ つまあげ、とうふ、たま ご	こめ、もちごめ、さつま いも、あぶら、さとう、か たりこ	しめじ、ほししいたけ、エリ ンギ、にんじん、えだまめ、 たまねぎ、あおねぎ	しようゆ、しお、みりん、 だしこんぶ、さけ、だし かつお	585 kcal 25.9 g	27 木	牛乳 ごはん わかさぎの磯辺揚げ おから団子汁	ぎゅうにゅう、わかさぎ、 あおのり、おから、あぶ らあげ、いっきゅうみそ	こめ、かたりこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、ごぼ う、ほししいたけ、こまつな	しお、さけ、だしかつお	602 kcal 23.0 g
14 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 チンゲン菜とコーンのサラダ	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、 ごめこ、オリーブオイル	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、チンゲンサイ	しお、こしよう、トマトケ チャップ、ちゅうのう ソース、とりがらス ープ、す	658 kcal 24.0 g	28 金	牛乳 シュガーパン 米粉のさっぱりシチュー レモンサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ	こがたパン、グラ ニューとう、あぶら、じゃ がいも、ごめこ、なまク リーム、オリーブオイル、 さとう	たまねぎ、にんじん、パセ リ、キャベツ、レモンかじゅ う	しお、こしょう、と りがらスープ、す	627 kcal 24.6 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」「きゅうり」「西洋かぼちゃ」「にんにく」「大根葉」「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☆

わかさぎ さつまいも にんじん ブロッコリー チンゲン菜 小松菜 エリンギ えのきだけ しめじ りんご みかん



★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☆

7日(金) いい歯の日献立……チキンごぼう

18日(火) いい歯の日献立……切り干し大根のハリハリ漬

19日(水) 食育の日献立……玉露入りコロッケ

21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、チンゲン菜のおかか和え

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305円に改定しました。令和7年度は、保護者徴収額を275円とし、学校給食費305円との差額30円は市が補助します。