

令和3年11月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標 感謝して食べよう

毎日の食事は、生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。食事をする際は、心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、感謝して食べましょう。

「いただきます」「ごちそうさま」



このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

スマイル献立 食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに工夫した献立です。



今月のフックメニュー



11月2日(火) 14ひきのかぼちゃ

「これはかぼちゃのたね、いのちのつぶだよ。」ねずみのおじさんがそう言って見せてくれたかぼちゃの種を、14ひきの家族みんなで育てることになりました。みんなで土を耕して、種をまいて、水をやって、大切に育てます。給食には、14ひきのかぼちゃのスープが登場します。絵がとてきれいな絵本です。



作：いわむら かずお
出版社：童心社

11月25日(木) ちいさなたまねぎさん

じゃがいもさんが、悪いねずみにかじられて泣いていました。そこで、たまねぎやにんじん、おなべたちが協力して、悪いねずみをやっつけようとしてます。小さなたまねぎさんは、どうやって立ち向かうのでしょうか？給食にはたまねぎさんのスープが登場します。



作・絵：せな けいこ
出版社：金の星社

月	火	水	木	金
1 スマイル献立 ごはん こめ 70 黄 いもだんご いもだんご 35 黄緑 だいこん 10 黄 にんじん 10 黄 しいたけ 10 黄 しろねぎ 5 黄 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 しお 0.3 黄 こくとうそらまめ 1ふくら 黄緑	2 フックメニュー とうにゅうなかよしパン 1こ 黄 ハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 ケチャップ 4 黄 ウスターソース 1 黄 のうこうソース 1 黄 さとう 0.5 黄 でんぶん 0.15 黄 キャベツとコーンのサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 10 緑 にんじん 3 緑 ゆでしお 1組 黄 14ひきのかぼちゃのスープ ベーコン 15 赤 たまねぎ 35 赤 かぼちゃ 20 赤 にんじん 10 赤 グリンピース 5 赤 にんじんピューレ 5 赤 とんこつ 3.5 赤 ぎゅうにゅう 1.5 赤 なまクリーム 0.5 赤 チーズ 0.5 赤 ばいせんこむぎこ 0.7 赤 パター 1 赤 しお 0.7 赤 アイソトウモロコシ 1 赤 かんぽうパセリ、ローリエ	3 文化の日 ごはん こめ 70 黄 だしまきたまご だしまきたまご 1こ 赤 はくさいのおひたし はくさい 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお	4 ひじきごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 黄 あぶらあげ 7 黄 だいずみすに 5 黄 ひじき 1 黄 にんじん 10 黄 ぶなしめじ 5 黄 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 5.2 黄 みりん 1 黄 さけ 0.7 黄 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 アセロラゼリー 1こ 黄緑 メバルのからあげ メバル(こなつき) 1きれ 赤黄 しお 0.2 黄 あぶら 3 黄 ほうれんそうのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお	5 ちゅうかどんぶり こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたにく 25 赤 はくさい 30 赤 にんじん 20 赤 だしご 15 赤 チンゲンサイ 0.5 赤 ほししいたけ 1.5 赤 しょうゆ 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 黄 さけ 1.2 黄 ごまあぶら 0.3 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 はるまき はるまき 1本 赤黄 小学生 2本 赤黄 中学生 3本 赤黄 もやしのあえもの もやし 20 緑 きゅうり 10 緑 す 3 黄 さとう 1.7 黄 しょうゆ 1.7 黄 ゆでしお
エネルギー kcal 572 たんぱく質 g 26.3 しよつ p 12.1	エネルギー kcal 671 たんぱく質 g 24.9 しよつ p 28.4	エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 26.3 しよつ p 16.0	エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 24.1 しよつ p 16.4	エネルギー kcal 627 たんぱく質 g 21.3 しよつ p 20.8
あじのなんばんづけ あじのなんばんづけ 1きれ 赤 たまねぎ 5 赤 けずりぶし 2.5 黄 さとう 1.4 黄 しょうゆ、でんぶん フリパウダー、あぶら きりぼしだいこんのサラダ ホールコーン 5 緑 きりぼしだいこん 3 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 す 0.5 黄 しょうゆ、ゆでしお 車上マヨネーズタイプ 組1本 黄 ドレッシング	うずまきパン 1こ 黄 やさいたっぷりスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 赤 とんこつ 3.5 赤 しょうゆ 0.7 赤 ウイン 0.3 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ みかん 1こ 緑 メープルジャム 1ふくら 黄	だしまきたまご だしまきたまご 1こ 赤 はくさいのおひたし はくさい 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお	ひじきごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 とりにく 15 黄 あぶらあげ 7 黄 だいずみすに 5 黄 ひじき 1 黄 にんじん 10 黄 ぶなしめじ 5 黄 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 5.2 黄 みりん 1 黄 さけ 0.7 黄 さとう 0.2 黄 しお 0.2 黄 アセロラゼリー 1こ 黄緑 メバルのからあげ メバル(こなつき) 1きれ 赤黄 しお 0.2 黄 あぶら 3 黄 ほうれんそうのおひたし はくさい 20 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 1.8 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお	あきのみかくじる ぶたにく 15 赤 さつまいも 25 赤 にんじん 10 赤 ぶなしめじ 10 赤 あおねぎ 5 赤 ごぼう 5 赤 けずりぶし 3.2 黄 しょうゆ 3.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 0.7 黄 す 0.5 黄 しお 0.25 黄 おさかみたらしだんご 1ふくら 黄
あじのなんばんづけ 圧力をかけて、骨まで柔らかくしています。骨ごと食べられるので、カルシウムがたっぷりとれ、歯の健康にも役立つ献立です。丸ごと全部食べましょう。	みかん 旬を迎え、甘味が増しておいしくなってきました。風邪の予防に役立つビタミンCがたっぷり含まれています。	だしまきたまご かつおだしがきいた関西風のたまご焼きを、給食センターで蒸しています。	秋の味覚汁 さつま芋やきのこ、にんじん、ごぼうなど、秋が旬の食材をたっぷり使った汁物です。	

栄養三色

赤 からだをつくる
(たんぱく質・カルシウム・鉄など)
肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる
(炭水化物・脂質・糖質など)
こく類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる
(食物せんい・ビタミン類など)
やさい・くだもの・きのこ

平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー							ビタミン				食物せんい
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	しよつ g	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	てつ mg	A μgRAE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	
小学校中 学 生	11月の平均	618	25.1g (16.2%)	19g (27.7%)	2.3	383	83	3.3	240	0.52	0.52	30	4.1
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中 学 生	11月の平均	789	31.3g (15.9%)	22.7g (25.9%)	2.9	422	103	4.2	288	0.7	0.6	35	5.2
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中
学年の1人当たりの
分量で、単位はgで
す。(低学年は15%
減、高学年は15%増、
中学生は30%増)

★ やむをえない事情に
よる、献立を変更す
ることがあります。

月	火	水	木	金
15 ハッシュドポークライス こめ 70 黄 ぶたにく 20 赤黄 じゃがいも 25 赤黄 たまねぎ 40 20 緑 にんじん 40 20 緑 トマトピューレ 4 2 2 緑 セロリ 2 2 緑 とんこつ 2 2 黄 こめこのハヤシウ 2 2 黄 ケチャップ 6 3 3 黄 ウスターソース 6 3 3 黄 のうこうソース 1.5 1 1 黄 ワイン 1 1 黄 しお 0.3 0.2 0.2 黄 こしょう 0.02 ローリエ 牛乳 1本 赤 フランクフルト レバーいり 1本 赤 チキンフランクフルト キャベツのカレーソテー キャベツ 25 5 緑 にんじん 5 5 緑 しお 0.2 カレーこ 0.05 こしょう 0.01 ベビーコップ 1こ 黄 ペンネのトマトソース ベーコン 15 赤黄 ペンネ 30 30 緑 たまねぎ 50 50 緑 にんじん 10 10 緑 トマトピューレ 6 6 3 3 緑 ピーマン 3 3 緑 とんこつ 15 15 黄 ケチャップ 4 4 3 3 黄 ウスターソース 4 4 3 3 黄 のうこうソース 1.5 1.5 黄 ワイン 0.7 0.7 黄 しお 0.2 0.2 黄 こしょう 0.02 ローリエ こめこのささみフライ こめこのささみフライ 1こ 赤黄 あぶら 3 3 黄 フレンチサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 5 緑 にんじん 3 3 緑 ぶなしめじ 15 15 緑 あおなづき 5 5 緑 えのきたけ 3 3 緑 ほししいたけ 0.5 0.5 緑 けずりぶし 2.2 2.2 黄 さとう 2.6 2.6 黄 しお 2 2 黄 でんぷん 2 2 黄 さけ 1 1 黄 いもけんぴ 1ふくら 黄	16 フランクフルト フランクフルト キャベツのカレーソテー いもけんぴ	17 ごはん こめ 70 黄 あつあげのきのこあんかけ あつあげ 50 赤黄 とりにく 20 20 赤黄 たまねぎ 20 20 緑 にんじん 15 15 緑 ぶなしめじ 10 10 緑 あおなづき 5 5 緑 えのきたけ 3 3 緑 ほししいたけ 0.5 0.5 緑 けずりぶし 2.2 2.2 黄 さとう 2.6 2.6 黄 しお 2 2 黄 でんぷん 2 2 黄 さけ 1 1 黄 さばのしおやき さば 1きれ 赤 しお 0.2 だいこんのさっぱりあえ だいこん 25 5 緑 にんじん 5 5 緑 けずりぶし 2.2 2.2 黄 さとう 1.2 1.2 黄 しお 1.2 1.2 黄 ゆでしお まっちゃミルクデザート 1こ 赤黄	18 かやくごはん こめ 45 黄 もちこめ 25 7 黄 あぶらあげ 10 5 1 緑 にんじん 5 1 緑 つきこんにやく 3.2 4.5 5 1 黄 ほししいたけ 3.2 4.5 5 1 黄 けずりぶし 4.5 5 1 黄 しお 1.2 1.2 黄 みりん 0.5 0.5 黄 さけ 0.2 0.2 黄 ゆでしお とりにくのからあげ とりにく 45 赤黄 りんごピューレ 2.5 2.5 赤黄 しょうが 0.1 0.1 黄 でんぷん 7 7 黄 こめこ 4 4 黄 しょうゆ 3 3 黄 さとう、あぶら こまつなのびたし ぶたにく 15 赤黄 こまつな 15 15 緑 はくさい 15 15 緑 にんじん 3 3 緑 けずりぶし、しょうゆ、さけ みりん、さとう、ゆでしお まっちゃミルクデザート 1こ 赤黄	19 おむぎいりごはん こめ 63 黄 おむぎ 7 7 黄 はるさめスープ ぶたにく 20 赤黄 はるさめ 5 5 緑 たけのこ 10 10 緑 チンゲンサイ 10 10 緑 にんじん 10 10 緑 きくらげ 0.3 0.3 緑 しょうが 0.13 0.13 黄 とんこつ 3 3 黄 しょうゆ 3.5 3.5 黄 さけ 1 1 黄 しお 0.3 0.3 黄 こしょう 0.03 やきぎょうざ ぎょうざ 2こ 赤黄 小学生 2こ 赤黄 中学生 3こ 赤黄 かいそうサラダ わかめ 0.5 赤黄 きゅうり 10 10 緑 サラダこんにやく 15 15 緑 ゆでしお あじつけじゃこ 1ふくら 赤

エネルギー kcal 667 たんぱく質 g 24.4 しぼう g 24.5 フランクフルト ハッシュドポークライス キャベツのカレーソテー いもけんぴ	エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 25.7 しぼう g 16.4 ベビーコップ こめこのささみフライ フレンチサラダ ペンネのトマトソース いもけんぴ	エネルギー kcal 668 たんぱく質 g 29.1 しぼう g 25.8 だいこんのさっぱりあえ さばのしおやき ごはん あつあげのきのこあんかけ さば	エネルギー kcal 634 たんぱく質 g 26.0 しぼう g 16.7 とりにくのからあげ まっちゃミルクデザート かやくごはん こまつなのびたし とりにくのからあげ	エネルギー kcal 582 たんぱく質 g 22.8 しぼう g 15.9 やきぎょうざ かいそうサラダ はるさめスープ あじつけじゃこ サラダこんにやく
---	--	--	--	--

22 **ごはん** 70 黄

ちくわのゆかりあげ
 ささみのすましじる
 ささみ 15 赤黄
 だいこん 15 赤黄
 にんじん 10 緑
 ぶなしめじ 10 緑
 みつば 3 緑
 けずりぶし 3.2 3 黄
 しょうゆ 4 4 黄
 みりん 1.2 1.2 黄
 さけ 0.7 0.7 黄
 しお 0.2

ヨーグルト 1こ 赤

592 23.5 13.7

ちくわのゆかりあげ
 いとよりのすり身で作られたちくわを使っています。米粉にゆかり(赤しそのふりかけ)を混ぜた衣をつけて揚げました。

23 **牛乳** 1本 赤

勤労感謝の日

きん ろう かん しゃ ひ

ちくわのゆかりあげ
 ちくわ 小学生 2きれ 赤
 中学生 3きれ 赤黄
 ゆかりこ 0.2 0.2 黄
 こめこ 7 7 黄
 しお 0.1 0.1 黄
 あぶら 3 3 黄
チンゲンサイのおひたし
 キャベツ 15 緑
 チンゲンサイ 15 緑
 けずりぶし 1.8 1.8 黄
 しょうゆ 1.2 1.2 黄
 みりん 1.2 1.2 黄
 ゆでしお

599 26.9 19.0

いわしのしょうがあん
 いわしには、血液をサラサラにしたり、脳の働きをよくしたりする栄養があります。体を温める効果のあるしょうがが入ったあんをかけました。

24 **和食の日** **牛乳** 1本 赤

とうふのみそじる
 とうふ 20 赤黄
 ぶたにく 15 赤黄
 あぶらあげ 25 赤黄
 たまねぎ 5 5 緑
 こまつな 10 10 緑
 にんじん 10 10 緑
 けずりぶし 3.2 3.2 黄
 しお 7 7 赤
 さけ 0.7

いわしのしょうがあん
 いわし(こなづき) 1きれ 赤黄
 しょうが 0.1 0.1 黄
 しょうゆ 1.3 1.3 黄
 さとう 0.6 0.6 黄
 みりん 0.3 0.3 黄
 でんぷん 0.2 0.2 黄
 あぶら 3 3 黄
はくさいのポンずあえ
 はくさい 20 緑
 にんじん 5 5 緑
 みつば 3 3 黄
 けずりぶし 4 4 黄
 しょうゆ

574 18.7 19.4

たまねぎさんのスープ
 水分が半分になるまで、たまねぎをよく炒めたソテードオニオンが入っています。たまねぎの甘味を楽しんでください。

25 **牛乳** 1本 赤

のりしおポテト
 フライドポテト 40 黄
 あおさこ 0.1 0.1 黄
 しお 0.3 0.3 黄
 あぶら 3 3 黄
たまねぎさんのスープ
 ベーコン 10 赤黄
 たまねぎ 35 35 緑
 にんじん 15 15 緑
 ソテードオニオン 10 10 黄
 とんこつ 3 3 黄
 しょうゆ 2.5 2.5 黄
 きゅうり 0.5 0.5 黄
 にんじん 5 5 黄
 ゆでしお 0.3 0.3 黄
 しお 0.03 0.03 黄
 セロリ 0.2 0.2 黄
 ローリエ

678 24.6 24.6

たまねぎさんのスープ
 つぼみの部分を食べる「花野菜」です。ビタミンCが豊富に含まれています。

26 **牛乳** 1本 赤

ポークカレー
 こめ 63 黄
 おむぎ 7 7 黄
 ぶたにく 20 赤黄
 じゃがいも 35 35 赤黄
 たまねぎ 30 30 緑
 にんじん 20 20 緑
 とんこつ 2 2 黄
 ウスターソース 6 6 黄
 カレールウ 6 6 黄
 ケチャップ 6 6 黄
 チーズ 6 6 黄
 のうこうソース 2 2 黄
 はいせんこむぎこ 2 2 黄
 パター 2 2 黄
 なまクリーム 2 2 黄
 ワイン 1 1 黄
 カレーこ、しお、こしょう
 しょうゆ、ローリエ

ブロッコリーのサラダ
 ブロッコリー 25 緑
 ホールコーン 10 10 緑
 ゆでしお
 卓上デザート 組1本 黄

624 25.9 14.7

焼豆腐
 出来上がった豆腐をバーナーなどであぶって焼き色をつけることで表面が硬くなり、煮くずれしにくくなります。

29 **牛乳** 1本 赤

とりますき
 とうふ 40 赤黄
 とりにく 30 赤黄
 いとこんにやく 20 赤黄
 はくさい 20 赤黄
 にんじん 10 緑
 しょうゆ 5 5 緑
 けずりぶし 2.2 2.2 黄
 さとう 2.5 2.5 黄
 さけ 1.5 1.5 黄
 みりん 1.2 1.2 黄
 ゆでしお

ぶどうゼリー 1こ 黄緑

624 25.9 14.7

焼豆腐
 出来上がった豆腐をバーナーなどであぶって焼き色をつけることで表面が硬くなり、煮くずれしにくくなります。

30 **牛乳** 1本 赤

ポトフ
 ウィンナー 20 赤黄
 じゃがいも 35 35 赤黄
 たまねぎ 30 30 緑
 にんじん 20 20 緑
 とんこつ 2 2 黄
 しょうゆ 2 2 黄
 ワイン 0.5 0.5 黄
 しお 0.1 0.1 黄
 こしょう 0.02 0.02 黄
 セロリ 0.2 0.2 黄
 ローリエ

ベジタブルソテー
 ホールコーン 15 緑
 にんじん 8 8 緑
 グリンピース 15 15 緑
 しお 0.13 0.13 黄
 こしょう 0.01

ベビーチーズ 1こ 赤

635 27.6 24.5

ベジタブルソテー
 ホールコーン(黄色) にんじん(オレンジ色) グリンピース(緑色) を使って色鮮やかなソテーにしました。

日本の食文化を見直そう

11月24日は「和食」の日

平成25年12月に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。それを受けて、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日が「和食」の日と制定されました。日本の食文化について見直し、「和食」文化の大切さについて考えましょう。

日本の食文化「和食」の特徴

- ◆ 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ◆ 栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ◆ 正月などの年中行事との密接な関わり