# 11月 給食だより

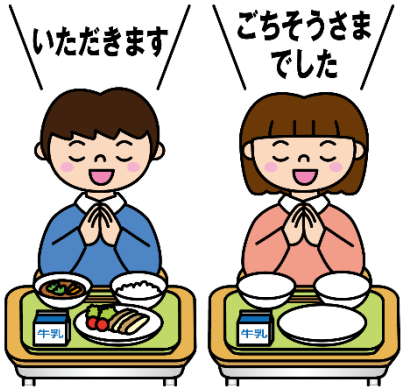
令和８年 10月
編集発行
守口市教育委員会
守口市学校給食協会

## 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎え、各地で収穫を祝うお祭りが開催されます。

食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。

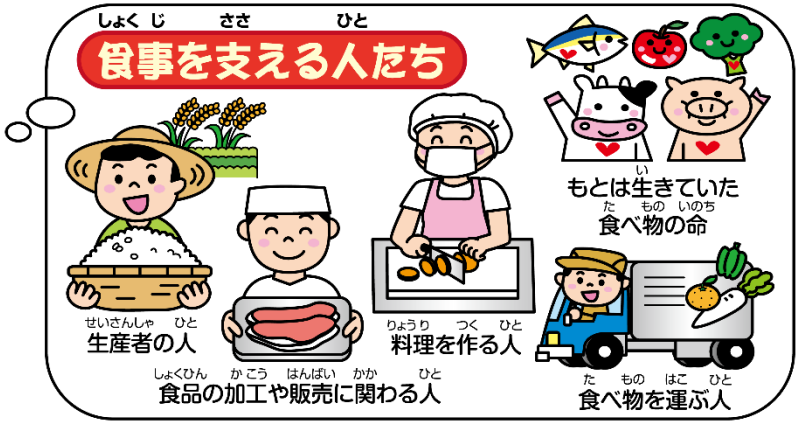





## 魚の骨に注意!!

スーパーなどでは骨抜きの魚が販売されていますが、給食では使用していません。骨に気をつけて、よく噛んで食べるようにしましょう。また、切身の魚は、割って骨を取ってから食べるようにしましょう。




## 日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと

食器を正しく並べましょう



「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めて言いましょう




お箸を正しく使いましょう



地域に伝わる郷土料理や行事食を味わってみましょう



令和8年11月分

# 学　校　給　食　献　立　表

11/1 日 ～ 11/30 月

| 実　施　日 | 献　　立　　名 | 食　　品　　名 |
|---|---|---|
| 11/2 月<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>中華スープ<br>チンジャオロウスー | 【米<br>【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉<br>【ぶた肉、たけのこ、ピーマン、にんじん、土しょうが、にんにく、油、しょうゆ濃、三温糖、酒、でんぷん、〈水〉 |
| 11/4 水 | ミニココアパン<br>牛乳<br>ビーフンソテー<br>大学芋 | 【ミニココアパン<br>【ビーフン、ぶた肉、かまぼこ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、ポークスープ、しょうゆ淡、ごま油、塩、こしょう<br>【さつまいも、油、黒ごま、砂糖、しょうゆ濃、〈水〉 |
| 11/5 木<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>みそ汁<br>きんぴらごぼう | 【米<br>【ぶた肉、うすあげ、じゃがいも、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉<br>【牛肉、ちくわ、あかつきこんにゃく、ごぼう、にんじん、白ごま、とうがらし、油、三温糖、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、ごま油、けずりぶし、〈水〉 |
| 11/6 金<br>はし | とうもろこしごはん<br>牛乳<br>きのこスパゲティ(小麦)<br>白菜とひじきのサラダ | 【米、コーン、だしこんぶ、しょうゆ淡、塩、〈水〉<br>【スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、しめじ、エリンギ、えのきたけ、にんじん、油、ポークスープ、しょうゆ濃、塩、こしょう<br>【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩 |
| 11/9 月 | ごはん<br>牛乳<br>マーボーどうふ<br>大根サラダ | 【米<br>【ぶたひき肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、土しょうが、油、ポークスープ、赤だしみそ、しょうゆ濃、三温糖、酒、とうがらし、ごま油、でんぷん、〈水〉<br>【ツナ、はなかつお、だいこん、きゅうり、白ごま、酢、しょうゆ濃、ごま油、砂糖 |
| 11/10 火<br>はし | キムチごはん<br>牛乳<br>たまごトックスープ(卵)<br>ナムル | 【米、ぶた肉、はくさいキムチ、とりがらスープ、ごま油、しょうゆ濃、塩、〈水〉<br>【トック、とり肉、たまご、はくさい、にんじん、みつば、干ししいたけ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉<br>【きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうゆ濃、ごま油、塩 |
| 11/11 水 | こくとうパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>キャベツのあまずあえ | 【こくとうパン<br>【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉<br>【ツナ、キャベツ、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん |
| 11/12 木<br>はし | 中華おこわ<br>牛乳<br>わかめのスープ<br>チヂミ<br>タレ | 【米、もち米、とり肉、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、塩、〈水〉<br>【ぶた肉、とうふ、はくさい、にんじん、干しわかめ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、〈水〉<br>【いか、はくさいキムチ、ニラ、米粉、でんぷん、ながいも、とりがらスープ、塩、〈水〉、ごま油<br>【しょうゆ濃、酢、ごま油 |
| 11/13 金<br>はし | いもごはん<br>ごま<br>牛乳<br>すまし汁<br>あじフライ(小麦) | 【米、さつまいも、塩、〈水〉<br>【黒ごま<br>【とり肉、かまぼこ、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉<br>【あじ、塩、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 |
| 11/16 月<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>みそ汁<br>豚肉のしょうが焼き | 【米<br>【ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉<br>【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、〈水〉 |

| 実　施　日 | 献　　立　　名 | 食　　品　　名 |
|---|---|---|
| 11/17 火<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>はるさめスープ<br>おこのみあげ | 【米<br>【ぶた肉、はるさめ、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉<br>【たこ、ちくわ、キャベツ、にんじん、ねぎ、米粉、でんぷん、塩、こしょう、〈水〉、油、とんかつソース、ウスターソース |
| 11/18 水 | コッペパン<br>牛乳<br>ポトフ<br>焼きフランクフルト<br>ボイルキャベツ | 【コッペパン<br>【ぶた肉、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、パセリ、油、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉<br>【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし<br>【キャベツ |
| 11/19 木<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>レタスのスープ<br>ヤンニョムチキン | 【米<br>【ぶた肉、でんぷん、レタス、にんじん、干ししいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉<br>【とり肉、塩、こしょう、酒、でんぷん、さつまいも、油、たまねぎ、にんにく、土しょうが、油、ケチャップ、コチジャン、酒、みりん |
| 11/20 金<br>はし | ひじきごはん<br>牛乳<br>かやくうどん(小麦)<br>あえもの | 【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉<br>【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干ししいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉<br>【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、ツナ、酢、しょうゆ淡、砂糖、ごま油、塩 |
| 11/24 火<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>豚汁<br>さけのきのこあん<br>そくせきづけ | 【米<br>【ぶた肉、つきこんにゃく、さつまいも、たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉<br>【鮭、酒、しょうゆ淡、土しょうが、でんぷん、油、えのきたけ、エリンギ、しょうゆ淡、酒、みりん、でんぷん、けずりぶし、〈水〉<br>【だいこん、白ごま、しょうゆ濃、塩 |
| 11/25 水 | コッペパン<br>牛乳<br>コンソメスープ<br>てり焼きハンバーグ<br>ボイルキャベツ | 【コッペパン<br>【とり肉、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、〈水〉<br>【ハンバーグ、油、しょうゆ濃、砂糖、みりん、でんぷん、〈水〉<br>【キャベツ |
| 11/26 木<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>ピリ辛肉じゃが<br>わかさぎのからあげ | 【米<br>【ぶた肉、つきこんにゃく、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ニラ、土しょうが、にんにく、白ごま、油、しょうゆ濃、赤だしみそ、三温糖、コチジャン、ごま油、〈水〉<br>【わかさぎ、塩、こしょう、でんぷん、油 |
| 11/27 金 | ごはん<br>牛乳<br>白菜スープ<br>ドライカレー | 【米<br>【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、〈水〉<br>【ぶたひき肉、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、土しょうが、油、チャツネ、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、純カレー粉、こしょう、でんぷん、〈水〉 |
| 11/30 月<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>とりすき<br>にんじんシリシリ(卵) | 【米<br>【とり肉、糸こんにゃく、はくさい、たまねぎ、にんじん、しろねぎ、あつあげ、油、しょうゆ濃、三温糖<br>【たまご、ツナ、にんじん、はなかつお、油、塩 |

●パンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。
●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。
●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。
●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。

児童1人1回あたり
平均栄養量



| | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学年 1・2年 | 520 | 21.5 | 18.6 | 304 | 70 | 2.2 | 2.5 | 178 | 0.4 | 0.47 | 17 | 3.4 | 1.8 |
| 学年 3・4年 | 600 | 24.5 | 21 | 321 | 80 | 2.6 | 2.9 | 203 | 0.47 | 0.5 | 21 | 4.2 | 2.1 |
| 学年 5・6年 | 679 | 27.6 | 23.3 | 336 | 91 | 3 | 3.2 | 228 | 0.53 | 0.54 | 25 | 5 | 2.5 |



