11月 給食献立表 母數學科數學學 母數學科學學科學科學學科學科學科學科學科學科學科學

11月 稻良锹丛		CZ W CZ W CZ			•			ų 1- 1		人阪府立果淀川又協	
2025年11月 4日(リ		2025年11月 5日(水		2025年11月 6日(オ		2025年11月 7日(金		2025年11月10日(月		2025年11月11日(火	
献立名/食品名		献立名/食品名		1071— H7 2011 H		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【1/2コッペパン】	139	【まいたけごはん】	411	【ごはん(健康米)】	303	【イタリアンスパゲッティ】	361	【ごはん(健康米)】	303
金賞健康米	000	★コッペパン	100	金賞健康米		金賞健康米	000	スパゲッティ	001	金賞健康米	000
	140	ь	377			【ヤンニョムチキン】	270			1-	179
【鰆の塩麹焼き】		【焼きそば】	<u> </u>	まいたけ		鶏肉		豚肉		【さばのしょうが煮】	
さわら		焼きそば用中華麺(油引き)		干し椎茸		玉葱		にんじん		まさば	
塩麹		豚肉		綿実油		食塩		玉葱		しょうが	
酒		キャベツ		にんじん		白こしょう		マッシュルーム(水煮缶詰))	こいくちしょうゆ	
La Ca	84			うすくちしょうゆ		酒		青ピーマン		酒	
【みぞれ光】		青ピーマン		本みりん		かたくり粉		綿実油		本みりん	
だいこんおろし(冷)		にんじん		酒		綿実油		食塩		上白糖	
にんじん		ウスターソース		食塩		トマトケチャップ		こしょう混合		水	
ぶなしめじ		濃厚ソース		酒		コチジャン		にんにく			42
★絹厚揚げ		白こしょう		三温糖		オリーブ油		しょうが		【わかめとはくさいのみそ汁】	
根みつば		食塩		本みりん		葉ねぎ		トマトケチャップ		カットわかめ	
しょうが		綿実油		こいくちしょうゆ		【もやしのナムル】	44	トマトピューレ		はくさい	
うすくちしょうゆ		【わかめスープ】	61	削り節・昆布だし		りょくとうもやし		ウスターソース		玉葱	
本みりん		カットわかめ		<u>್ಕ</u>	145			【かぶのコンソメスープ】	79		
食塩		★木綿豆腐		【どさんこ汁】		こまつな		鶏肉		葉ねぎ	
昆布だし		鶏肉		豚肉		ごま(すり)		白ワイン		赤みそ	
削り節		かたくり粉		 酒		米酢		かぶ		白みそ	
かたくり粉		チンゲンツァイ		★木綿豆腐		こいくちしょうゆ		にんじん		昆布だし	
水		干し椎茸		じゃがいも		三温糖		玉葱		かつおだし	
5 2	31			玉葱		ごま油		セロリー		水	
【ほうれん草のごま和え】	1	食塩		とうもろこし(冷凍)		食塩		パセリ		きりぼし だいこん いた に	65
ほうれんそう		白こしょう		りょくとうもやし		【トックスープ】	80	おおむぎ(押麦)		【切干し大根の炒め煮】	
りょくとうもやし		うすくちしょうゆ		葉ねぎ		★木綿豆腐		綿実油		★油揚げ	
にんじん		本みりん		赤みそ		にら		鳥がらだし		切干しだいこん	
ごま(いり)		鳥がらだし		白みそ		玉葱		コンソメ(粉末)		にんじん	
ごま(すり)		水		★有塩バター		えのきたけ		食塩		さんどまめ(冷凍)	
うすくちしょうゆ				昆布だし		トック		本みりん		綿実油	
上白糖				削り節		食塩		うすくちしょうゆ		上白糖	
かつお昆布だし				水		鳥がらだし		水		本みりん	
zw	107			そくせき づ	18	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		【りんごのクラフティ】	112	うすくちしょうゆ	
【お菜のさつまいもと薬のタルト				【即席漬け】		本みりん		りんご(缶詰)		こいくちしょうゆ	
★お米でさつまいもと栗のタル	-			きゅうり		ごま油		薄力粉		削り節・昆布だし	
_			1	にんじん		水		★たまご	1		
さつまいもと栗のタルト:さつま			1	キャベツ				★生クリーム	1		
ペースト、豆乳、砂糖、ショート			1	しょうが				上白糖	1		
一 米粉、くり、コーンフラワー、でんす植物油、水溶性食物繊維、調整			1	こいくちしょうゆ	1			コーンフレーク	1		
□ 植物油、水冷性良物繊維、調金 粉末、食用油脂、加エデンプン			+	本みりん	+			井石川 7.井河			
料、凝固剤、増粘剤(キサンタン			+		+		-	生クリーム:生乳	-		
ム)、乳化剤、ピロリン酸第二鉛			+		+			<u> </u>			
_	-		+		+				+		
			+		+				+		
			+		+				+		
			+		+				+		
			+		+		1		+		
			1						1		
			1		1				1		
	791		703		700		823		678		715

2025年11月12日(2025年11月13日(木)		2025年11月14日(金)		2025年11月17日(月		2025年11月18日(火		2025年11月19日(水	()
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
《牛乳】	126	(牛乳)	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★ 牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳		★ 牛乳	1
【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【メロンパン】	391	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ハヤシライス】	573
金賞健康米		金賞健康米		★メロンパン		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米	
【マーボーなす】	211	かんとだき じょきょ しょく	254	【きのこのクリームシチュー】	139	【鶏肉のさんしょう焼き】	169	とり だんご とうにゅう しる 【鶏団子とやさいの豆乳汁】	212		
牛ひき肉		【関東煮◎除去食】		鶏肉						赤ワイン	
豚ひき肉		鶏肉		じゃがいも		鶏肉		鶏ひき肉		マッシュルーム(水煮缶詰)	
なす		ちくわ		にんじん		玉葱		食塩		玉葱	
綿実油		★絹厚揚げ		玉葱		しょうが		しょうが		にんじん	
玉葱		★うずら卵(水煮缶詰)		ぶなしめじ		酒		れんこん		グリンピース(冷凍)	
にら		じゃがいも		マッシュルーム(水煮缶詰)		こいくちしょうゆ		葉ねぎ		セロリー	
白ねぎ		だいこん		エリンギ		粉さんしょう		酒		綿実油	
にんじん		にんじん		さんどまめ(冷凍)		【みずなのみそ汁】	95			トマトピューレ	
干し椎茸		板こんにゃく		オリーブ油				こいくちしょうゆ		トマトケチャップ	
しょうが		上白糖		とうもろこし缶詰(クリーム)		おつゆふ		かたくり粉		ローレル(粉)	
にんにく		黒砂糖		アレルゲンフリーシチューフレーク		豚肉		削り節		食塩	-
綿実油		本みりん		コンソメ(粉末)		キャベツ		水		白こしょう	+
赤だし味噌		食塩		★豆乳		にんじん		★絹厚揚げ(冷凍)		デミグラスソース	
トウバンジャン		こいくちしょうゆ		鳥がらだし		じゃがいも		はくさい		濃厚ソース	+
酒		うすくちしょうゆ		水 【だいこんとツナのサラダ】		きょうな		にんじん ぶなしめじ		ウスターソース	+
上白糖		削り節			50					薄力粉	+
こいくちしょうゆ		水	00	だいこん 玉葱		白みそ 昆布だし		<u>だいこん</u> 酒		綿実油 水	+
オイスターソース テンメンジャン		【ほうれん草の磯香あえ】	23	まぐろ缶詰(油漬フレークライト)		単一形がにし 削り節		<u>酒</u> 本みりん		/\\ 【ブロッコリーのサラダ】	54
<u> </u>		ほうれんそう		上白糖		水		うすくちしょうゆ		ブロッコリー(冷凍)	34
<u> </u>		はくさい		食塩			5			玉葱	+
水		りょくとうもやし		白ワインビネガー		【味付けのり】		<u>★</u> 豆乳		にんじん	
	'] 55			うすくちしょうゆ		味付けのり		しゅんぎく		とうもろこし(カーネル冷凍)	+
<u> </u>		もみのり		綿実油		SK1317027		【じゃがいものきんぴら】	156		+
チンゲンツァイ		本みりん		神及海				じゃがいも	100	白ワインビネガー	+
りょくとうもやし		うすくちしょうゆ						なたね油		うすくちしょうゆ	+
<u></u> 葉ねぎ		【のりかつおふりかけ】	4					牛肉		オリーブ油	+
		のりかつおふりかけ						つきこんにゃく		上白糖	1
白こしょう								さんどまめ(冷凍)			
酒								かつおだし			
本みりん								ごま油			
うすくちしょうゆ								三温糖			
鳥がらだし								本みりん			
水		のりかつおふりかけ:鰹削り節、						酒			
【のり塩ポテト】	63	青のり、黒のり						こいくちしょうゆ			
じゃがいも											
かたくり粉							-				+
食塩							-				+
あおのり							-				+
綿実油											
											-
											+
	750		710		700		000		707		753
	758		710		706	1 oth 5 5 d 82 d	698		797	1	/5

2025年11月20日(木)	, 4 Ø	2025年11月21日(金		・	١	□		2025年11月27日(木		戸りお 金 り な ☆ な は 2025年11月28日(金	<u>~\</u>
献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名		献立名/食品名	kcal	2025年11月26日(並	1
										ぎゅうにゅう	
Ĕġĸjscapi 【牛乳】	126	ぎゅうにゅう 【 牛乳 】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	12
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ごはん(健康米)】	303	【(パインミー)パーカーパン】	323	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【クレセントロールパン】	323	ల్లు కార్యం	52
金賞健康米		★パーカーパン		金賞健康米		金賞健康米		★クレセントロールパン		【和風カレ一丼】	
【白身魚の南蛮漬け】	186	rcc voito tota	112	【豚肉のごまだれいため】	161	【味付けのり】	5	【はちみつ】	49		
		【(パインミー)肉と野菜の炒めもの】		【豚肉のこまたれいため】				はちみつ		豚肉	
こまい		鶏肉		豚 肉		味付けのり		【じゃがいものミートグラタン】	284		
酒		玉葱		玉葱		Eyick Usin	165			★油揚げ	
白こしょう		しょうが		にんじん		【鶏肉の治部煮】		豚ひき肉		玉葱	
食塩		バジル		青ピーマン		鶏肉		赤ワイン		にんじん	
薄力粉		綿実油		綿実油		酒		じゃがいも		白ねぎ	
かたくり粉		上白糖		ごま(ねり)		こいくちしょうゆ		玉葱		ぶなしめじ	
綿実油		酒		上白糖		かたくり粉		グリンピース(冷凍)		しょうが	
玉葱		本みりん		本みりん		板こんにゃく		にんにく		綿実油	
青ピーマン		こいくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		はくさい		綿実油		食塩	1
赤ピーマン		FALS AND NAME OF THE PARTY	20	ごま(いり)		玉葱		食塩		カレールウ	
黄ピーマン		【(バインミー) 甘酢あえ】		F14 (-1) - 0 - 7 - 7 - 1 - 7	88			白こしょう		こいくちしょうゆ	
米酢		だいこん		【はくさいのみそ汁】		にんじん		トマトケチャップ		削り節・昆布だし	
上白糖		にんじん		鶏肉		干し椎茸		トマトピューレ		かたくり粉	
こいくちしょうゆ		上白糖		酒		しゅんぎく		ウスターソース		<u> </u>	2
食塩		食塩		玉葱		焼きふ(観世ふ)		薄力粉		【もやしのごま酢あえ】	/
レモン(果汁、生)		米酢		はくさい		上白糖		パン粉(乾燥)		にんじん	
ごま油		【フォーのスープ】	120			本みりん		オリーブ油		りょくとうもやし	
Lyte I-	54			にんじん		こいくちしょうゆ		水		食塩	
【ひじきの炒め煮】		粉寒天		えのきたけ		うすくちしょうゆ		植物性チーズ		米酢	
豚肉		豚肉		赤みそ		食塩		=#o#	105		
酒		玉葱		白みそ		削り節・昆布だし		【小松菜コーンスープ】		ごま(すり)	
干ひじき(ステンレス釜、乾)		りょくとうもやし		昆布だし		-tot 1-	34	鶏肉		12 h/dh	3
にんじん		干し椎茸		削り節		【小松菜の煮びたし】		かたくり粉		【洋なし(缶詰)】	
★油揚げ		チンゲンツァイ		水		こまつな		こまつな		洋なし(ラ・フランス)(缶詰)	j
綿実油		カットわかめ		【さつまいものあまみつかけ】	94			にんじん			
こいくちしょうゆ		鳥がらだし		さつまいも		★油揚げ		玉葱			1
上白糖		中華だし		綿実油		かつお昆布だし		とうもろこし缶詰(クリーム)			+
昆布だし		食塩		食塩		酒		アレルゲンフリーシチューフレーク			1
削り節		白こしょう		上白糖		うすくちしょうゆ		鳥がらだし			
лk		うすくちしょうゆ		こいくちしょうゆ		本みりん		水			1
1.7	69			水		【ソフトクリームヨーグルト】	82				1
【かぼちゃのみそ汁】	- 00	ごま油		714		★ソフトクリームヨーグルト					+
にんじん		水				Assiss == sist		植物性チーズ:パーム油、ひよこ	一一一		1
カットわかめ		71				ソフトクリームヨーグルト:加糖練	可	食塩、発酵調味液、酵母エキス			
西洋かぼちゃ						脱脂粉乳、砂糖・異性化液糖、ク		ジタブルペースト、デキストリン	/加		
だいこん						ム、砂糖、イソマルトオリゴ糖、糞		エでん粉、セルロース、pH調整			+
生しいたけ						化性デキストリン、全粉乳、増粘		安定剤(増粘多糖類)、香料、着	色料		+
えのきたけ						類、ミルクカルシウム、乳たんぱ		(カロテン)	-		+
赤みそ						農縮物、香料、ホエーパウダー、	小 ⊢	\vdash	-		+
						H	-	H	-		+
白みそ						H	_				+
昆布だし											-
昆布だし		##/// 11 - 211				# ₁ -3,2 0 -3.0					
削り節		世界の料理				きょうど りょうり 郷土料理					
水						いしかわけん					
		-ベトナム-				- 石川県-					
	738		701		772		715		887		70







バインミーとフォーのスープがベトナムの料理です。

ベトナムの言葉で「バインミー」とは「パン」のことをさします。やわらかいフランスパンにレバーペー スト、紅白なますなどの野菜、肉をはさんだサンドイッチです。ベトナムは、かつてフランスの植民地 でした。ベトナムの主食は、お米が基本ですが、フランスからもたらされたパン文化が、ベトナム堂 土に広がっていきました。バインミーも植民地時代に生まれた料理です。フォーは、米粉の空たい麺 です。給食ではスープに入れました。





きょうどりょうり

11月26日の献立は、石川県の郷土料理「治部煮」です。江戸時代、 加賀藩の土地にはカモが多く飛んできたので、「治部煮」はカモの肉で 作ることの多い料理でした。「治部煮」という名前は岡部治部衛門とい う人が朝鮮から伝えた料理だからという説、煮ているときに「じぶじぶ」 という音がするからという説などがあります。江戸時代にキリスト教の はなままり 宣教師が伝えたポルトガル料理が、日本風になった料理ともいわれて います。





日本が世界のなかでも長寿国なの は、食生活にその理由の一つがある といわれています。

主食のご飯を中心に、旬の食材を 使った主菜(魚介など)、(野菜・果物 など)、汁物(大豆製品のみそ汁な ど)をバランスよく組み合わせた食事 を「日本型食生活」といい、わたした ちの食生活の基本となっています。



※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。