

令和7年度(11月5日～11月17日)

11月 小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	17日(月)
	牛乳 ハヤシライス 白飯 ハッシュドビーフ ブロッコリーサラダ	牛乳 かにめし けんちん汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 はるさめスープ いかのマリネ みかん	牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 スーミータン えびのケチャップかけ きやべつサラダ	牛乳 ロールパン スパゲティイタリアン カリフラワーステー	牛乳 白飯 ポトフ れんこんマヨサラダ	牛乳 いり大豆ごはん たまねぎのみそ汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はくさいの煮びたし ぶどうかん
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	牛乳 1本○ 精白米 80□ 水 108 牛肉(細切) 30○ たまねぎ 70△ にんじん 20△ マッシュルーム(水煮) 15△ にんにく 0.3△ サラダ油 1□ 小麦粉 6□ バター(調) 6□ トマトペースト 8△ ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 パブリカパウダー 0.02 水 70	牛乳 1本○ 精白米 70□ かに(冷) 8□ かに(粗ほぐし・冷) 7○ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 豆腐(冷) 20○ だいこん 15△ さといも 15□ にんじん 10△ ごぼう(さがき) 10△ つきこんにやく 10△ れんこん 5△ 葉ねぎ 3△ ごま油 1□ しょうゆ(淡) 4 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 2 水 110 厚揚げ(ミニ・冷) 30○ 豚肉(スライス) 10○ しょうが 0.3△ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3△ 葉ねぎ 3△ 干し椎茸(スライス) 0.3△ サラダ油 0.5□ しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2□ 清酒 0.5 水 10	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 はるさめ 7□ 豚肉(細切) 20○ はくさい 20△ にんじん 10△ きくらげ(乾) 0.3△ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 いか(輪・冷) 30○ でんぶん 5□ てんぶら油 5□ たまねぎ 15△ にんじん 5△ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1□ みかん 1△	牛乳 1本○ 精白米 80□ 水 108 牛肉(細切) 25○ ぜんまい(水煮) 15△ しょうが 0.3△ にんにく 0.2△ いりごま 1□ ごま油 0.5□ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5□ 大豆もやし 20△ ほうれんそう 10△ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3□ わかめ(乾) 0.6○ 豚肉(スライス) 20○ にんじん 15△ でんぶん 0.5□ 水 130 えび(51～60・冷) 50○ でんぶん 8□ てんぶら油 8□ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1□ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 水 120	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 はるさめ 7□ たまねぎ 3□ クリームコーン(冷) 20△ ケチャップ 0.5□ XO醤(エッグ&オージーヤン) 0.2 清酒 1 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3□ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3△ にんにく(だし用) 0.2 でんぶん 0.5□ 水 130 えび(51～60・冷) 50○ でんぶん 8□ てんぶら油 8□ ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三温) 1□ しょうゆ(濃) 1 清酒 1 きやべつ 30△ にんじん 5△ 米油 0.8□ 酢 0.8 さとう(三温) 0.2□	牛乳 1本○ ロールパン (40/60/80) 1袋□ 水 101 スパゲティ 35□ 合挽肉(4.8) 25○ たまねぎ 40△ にんじん 20△ マッシュルーム(水煮) 5△ にんにく 0.5△ オリーブ油 1□ ケチャップ 15 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 パブリカパウダー 0.02 カリフラワー 20△ ベーコン 5○ きやべつ 15△ 米油 0.5□ しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 * マヨネーズ 3□ たまねぎ(だし用) 1 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 ウインナー 1本○ たまねぎ 30△ きやべつ 20△ にんじん 20△ じゃがいも 20□ ブロッコリー 10△ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ 10○ 麦みそ 2 けずりぶし(だし用) 130 れんこん 15△ ごぼう(さがき) 10△ にんじん 5△ すりごま 1□ * マヨネーズ 3□ たまねぎ(だし用) 1 辛子 0.03	牛乳 1本○ 精白米 65□ 発芽玄米 5□ 水 5 いり大豆 3○ 鶏肉(若5) 15○ 油あげ(冷) 3○ にんじん 5△ 干し椎茸(スライス) 0.5△ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 たまねぎ 25△ 油あげ(冷) 5○ わかめ(乾) 0.5○ にんじん 15△ 葉ねぎ 3△ 麦みそ 10○ けずりぶし(だし用) 2 水 130 豚肉(スライス) 10○ ちんげん菜 30△ にんじん 5△ たけのこ(水煮) 5△ しょうが 0.3△ にんにく 0.2△ ごま油 0.5□ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 さとう(三温) 0.5□	牛乳 1本○ 精白米 75□ 水 101 豚肉(短冊・小) 20○ ちくわ 10○ じゃがいも 70□ たまねぎ 50△ にんじん 20△ さやいんげん 3△ サラダ油 1□ しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3□ みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 はくさい 30△ 油あげ(冷) 5○ にんじん 5△ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5 ぶどう果汁 25△ 寒天(フレーク) 0.6○ さとう(上白) 5□ 水 25
	※ 栄養三色(□○△) ○…食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています □…黄色の食品(熱や力のもとになる食品 炭水化物・脂質) △…赤色の食品(血や肉のもとになる食品 たんぱく質・カルシウム) △…緑色の食品(体の調子をととのえる食品 ビタミン・ミネラル)								
	世界の料理を味わおう週間								
	エネルギー/たんぱく質 643kcal 21.0g	エネルギー/たんぱく質 527kcal 19.1g	エネルギー/たんぱく質 620kcal 22.2g	エネルギー/たんぱく質 570kcal 22.9g	エネルギー/たんぱく質 646kcal 23.8g	エネルギー/たんぱく質 607kcal 24.3g	エネルギー/たんぱく質 556kcal 16.9g	エネルギー/たんぱく質 520kcal 20.8g	エネルギー/たんぱく質 615kcal 20.2g

「いい歯の日」

11月8日は、「いい歯の日」です。

8日が土曜日なので、7日にかみごたえのある献立として、「いかのマリネ」が登場します。

よくかんで食べることによって、「歯の病気を防ぐ」、「脳の働きをよくする」、「食べすぎを防ぐ」、「胃腸の働きを助ける」などよいことがたくさんあります。

「世界の料理を味わおう週間」

11月10日～14日までを、大阪・関西万博にちなんだ「世界の料理を味わおう」週間としています。

○10日「韓国」料理の「ピビンバ」


○11日「中華」料理の「スーミータン、えびのケチャップかけ」

○12日「イタリア」料理の「スパゲティイタリアン」

○13日「フランス」料理の「ポトフ」

○14日「日本」料理の「いり大豆ごはん、たまねぎのみそ汁、豚肉とちんげん菜の炒め煮」

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。


いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」

和食には、昔からの知恵と工夫がつまっています。おいしさの要となる、昆布やけずりぶしからとった「だし」にはうま味成分があります。

和食を日々の食生活に活かすと三つのよいことがあります。

①栄養素をバランスよくとれる
②動物性脂肪が少ない食事を実現できる
③減塩につながる

11月24日が祝日のため、11月21日(金)に「和食の日の献立」が登場します。

