

令和7年度(11月5日～11月14日)

11月 学校給食献立表

川西養護學校

※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」

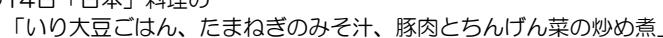
11月8日は、「いい歯の日」です。

8日が土曜日なので、7日に「大豆とちくわと芋の揚げ煮」が登場します。かむことで、おいしさがよくわかります。

よくかんで食べることによって、「歯の病気を防ぐ」、「胃腸の働きを助ける」など、よいことがあります。

「世界の料理を味わおう週間」

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



令和7年度(11月18日～11月28日)

11月 学校給食献立表

川西養護学校

※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	18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)		25日(火)		26日(水)		27日(木)		28日(金)	
献立名	牛乳 食パン りんごジャム(手作り) ソイシチュー ツナサラダ	牛乳 白飯 かきたま汁 鶏肉のたつたあげ はくさいのあえもの	牛乳 白飯 カレーうどん ハムときやべつの炒め煮 みかん	牛乳 白飯 だいこんのみそ汁 さばの煮つけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 ちゃんこなべ ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉のレモンソースかけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 みそラーメン じゃがいもの中華炒め りんごかん	牛乳 白飯 豚汁 切干大根の煮物								
牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳	1本○	牛乳
食パン(100g)	1袋○	精白米	75g○	精白米	60g○	精白米	75g○	精白米	75g○	精白米	60g○	精白米	60g○	精白米	75g○	精白米
りんご	30△	水	113g	水	90g	水	113g	水	113g	水	90g	水	90g	水	113g	水
てんさい糖	6△	*鶏卵	25○	うづら(冷)	60○	だいこん	20△	鶏肉(若5)	10○	豆腐(冷)	25○	中華めん(冷)	40○	豚肉(細切)	20○	豚肉(細切)
レモン	0.18△	豆腐(冷)	25○	豚肉(細切)	25○	豆腐(冷)	20○	豚肉(若5)	15○	わかめ(乾)	0.5○	鶏肉(若5)	20○	じゃがいも	20△	じゃがいも
鶏肉(若5)	20○	にんじん	17△	たまねぎ	22△	油あげ(冷)	5○	にんじん	15△	ボール天	15○	にんじん	15△	綠豆もやし	15△	綠豆もやし
じゃがいも	50○	葉ねぎ	3△	にんじん	10△	わかめ(乾)	0.5○	はくさい	15△	えのきだけ	10△	にんじん	15△	にんじん	15△	にんじん
たまねぎ	40△	葉ねぎ	3△	にんじん	3△	わかめ(乾)	15△	つきこんにやく	5△	しおゆ(淡)	4	しおゆ(淡)	17△	つきこんにやく	10△	つきこんにやく
にんじん	20△	清酒	1g	米油	1g	みそ(赤)	9○	にんじん	10○	清酒	1	葉ねぎ	3△	ごぼう(ささがき)	5△	ごぼう(ささがき)
バセリ(乾)	0.03△	塩	0.2	カレー粉	0.5	みそ(赤)	10○	しみじ	10○	塩	0.2	みそ(赤)	10○	葉ねぎ	3△	葉ねぎ
豆乳	40○	けずりぶし(だし用)	3	けずりぶし(だし用)	2	水	120g	緑豆もやし	10○	けずりぶし(だし用)	2	清酒	1	みそ(赤)	9○	みそ(赤)
しおゆ(淡)	0.5	でんぶん	1g	しおゆ(濃)	3	しおゆ(濃)	6	こんぶ(だし用)	0.5	塩	0.3	こんぶ(だし用)	1g	水	120g	けずりぶし(だし用)
塩	0.8	水	130g	清酒	1g	さば(50℃冷)	1枚○	しおゆ(淡)	1△	清酒	1	こしょう(白)	0.02	水	120g	水
こしょう(白)	0.02	鶏肉(若10)	40○	塩	0.2	しおゆ(濃)	3△	ごま油	0.3○	鶏肉(若10)	50○	ガーリック	0.02	切干大根	5△	切干大根
ガーリック	0.02	しおゆ(濃)	1△	けずりぶし(だし用)	3	さとう(三温)	2.5○	けずりぶし(だし用)	2	ごま油	0.3○	鶏肉(若5)	10○	鶏肉(若5)	10○	鶏肉(若5)
こんぶ(だし用)	0.5	でんぶん	3	みりん	0.5	みりん	1○	こんぶ(だし用)	0.5	でんぶん	5○	てんぶら油	8○	油あげ(冷)	5○	油あげ(冷)
でんぶん	1○	水	100g	上新粉	10○	こんぶ(だし用)	0.5	水	90g	レモン	0.23△	葉ねぎ(だし用)	1	にんじん	5△	にんじん
水	50g	カットハム	10○	カットハム	20	ひじき	2○	さとう(三温)	2○	大豆(乾)	5○	にんじん(だし用)	0.5	干し椎茸(スライス)	0.5△	干し椎茸(スライス)
まぐろ油漬(フレーク)	10○	てんぶら油	6g	きやべつ	30△	緑豆もやし	50△	さとう(濃)	2○	油あげ(冷)	2○	しおゆ(濃)	0.3△	しおゆ(濃)	3△	しおゆ(濃)
きやべつ	25△	はくさい	55△	米油	0.5○	にんじん	5△	緑豆もやし	50△	にんじん	5△	にんじん(だし用)	0.5	にんじん(だし用)	5△	にんじん(だし用)
たまねぎ	5△	しおゆ(淡)	1	塩	0.2	こしょう(白)	0.01	つけゆ(淡)	5△	つけゆ(淡)	2	しおゆ(淡)	0.2	さとう(三温)	1.8○	さとう(三温)
にんじん	5△	酢	0.5	酢	0.2○	ガーリック	0.01	辛子	0.03	米油	0.5○	辛子	0.03	辛子	0.6	辛子
酢	1	さとう(三温)	0.2○	みかん	1△			しおゆ(濃)	2○	さとう(三温)	0.2○	しおゆ(濃)	0.3△	しおゆ(濃)	1○	しおゆ(濃)
しおゆ(淡)	1	さとう(三温)	0.2○					さとう(三温)	0.5○	辛子	2○	辛子	0.03	辛子	10	辛子
4年	602kcal	26.2g	631kcal	24.8g	558kcal	20.9g	604kcal	25.8g	530kcal	21.6g	607kcal	23.6g	564kcal	21.2g	541kcal	21.0g



学校給食費:1食あたり 302円

すがたをかえる大豆

大豆は昔から「畑の肉」といわれるくらいたんぱく質が豊富に含まれ、大豆そのものだけでなく、いろいろな食材にすがたをかえて、私たちの食卓にのぼっています。今月は、「大豆、いり大豆、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、みそ」などを使った献立を多く取り入れています。献立表や実際の給食の中から探してみてくださいね。



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。