令和 8 年 11 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

月	火	水	木	金
はしの日		絵本とコラボメニュー		「いい歯の日」こんだて
2 エネルギー(kcal) 597 / たんぱく質(g) 23.9 / 脂質 (g) 15.4 / 塩分 (g) 1.7	**3** エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質 (g) / 塩分 (g)	**4** エネルギー(kcal) 646 / たんぱく質(g) 29.2 / 脂質 (g) 17.1 / 塩分 (g) 3.4	**5** エネルギー(kcal) 649 / たんぱく質(g) 24.7 / 脂質 (g) 23.5 / 塩分 (g) 2.8	**6** エネルギー(kcal) 590 / たんぱく質(g) 23.4 / 脂質 (g) 18.0 / 塩分 (g) 2.0
ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう すましじる ▲ だいこん ▲ にんじん ● とうふ ▲ えのきたけ ▲ あおねぎ けずりぶし しょうゆ みりん しお ■ かたくりこ とりにくのレモンあえ ● とりにく しお こしょう ■ かたくりこ ■ なたねあぶら しょうゆ みりん レモンかじゅう ■ さとう さといものふくめに ■ さといも しょうゆ みりん ■ さとう かつおだし	文化の日 11月4日(水) 絵本とコラボメニュー 「おでんのおうさま」という絵本をコラボメニューです。 がんもに、だいこん、ごぼうてん…。おでんだねたちが「おれが、おうさまだ！」と、さわぎだしました。 どんな具材が登場するかな？みなさんの好きな具材が入っているか、ぜひ読んで探してみてください♪	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう きょうふうおでん ▲ だいこん ● あつあげ ■ さといも ■ こんにゃく ▲ にんじん ● ちくわ みりん しょうゆ ■ さとう だしこんぶ けずりぶし しんメニュー こうやどうふのにくみそそぼろ ● こうやどうふ ● ぶたひきにく ▲ しろねぎ ▲ **しいたけ** ▲ つちしょうが ▲ にんにく ■ なたねあぶら ちゅうかだし テンメンジャン トウバンジャン ● みそ ■ さとう ■ かたくりこ ごはんにかけてたべましょう チンゲンさいのいためもの ▲ チンゲンさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ なたねあぶら しょうゆ ちゅうかだし こしょう ■ さとう	ごはん ■ こめ こくとうパン ■ こくとうパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう ぶたにくとはくさいのスープ ● ぶたにく ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ● とうふ ● あぶらあげ ▲ あおねぎ ▲ つちしょうが ■ はるさめ ガラスープ とり･とんこつスープ しょうゆ さけ しお こしょう ■ なたねあぶら ホキのチリソースかけ ● ホキかくぎり しお ■ かたくりこ ■ なたねあぶら ▲ つちしょうが ▲ にんにく ▲ たまねぎ トマトケチャップ トウバンジャン さけ ■ さとう ちゅうかだし スイートポテト(1こ) ■ スイートポテト	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう じゃがいもとたまねぎのみそしる ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ● とうふ ● あぶらあげ ● みそ けずりぶし ごはんにかけてたべましょう しんメニュー かみかみどん ● ぶたにく ▲ ごぼう ● くきわかめ ▲ たけのこ ■ こんにゃく ▲ えだまめ しょうゆ しお ■ さとう ■ かたくりこ ■ なたねあぶら はくさいサラダ ▲ はくさい ▲ にんじん ● ツナ しお こしょう ■ ドレッシング(ごま)
はしの日				
9 エネルギー(kcal) 619 / たんぱく質(g) 21.8 / 脂質 (g) 18.7 / 塩分 (g) 2.0	**10** エネルギー(kcal) 590 / たんぱく質(g) 21.8 / 脂質 (g) 17.9 / 塩分 (g) 2.9	**11** エネルギー(kcal) 626 / たんぱく質(g) 23.7 / 脂質 (g) 20.8 / 塩分 (g) 2.9	**12** エネルギー(kcal) 596 / たんぱく質(g) 21.4 / 脂質 (g) 20.8 / 塩分 (g) 2.4	**13** エネルギー(kcal) 631 / たんぱく質(g) 19.4 / 脂質 (g) 18.1 / 塩分 (g) 1.9
ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう きざみうどん ■ うどん ▲ はくさい ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ● あぶらあげ けずりぶし だしこんぶ みりん しょうゆ やさいのかきあげ(1こ) ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ さつまいも ▲ ごぼう ■ こむぎこ ■ かたくりこ しお ■ なたねあぶら ごはんにかけてたべましょう ツナそぼろ ● ツナ しょうゆ さけ ■ さとう みりん	コッペパン ■ コッペパン のむヨーグルト ● アシドミルク コーンスープ ▲ とうもろこしペースト ▲ とうもろこし ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ しろいんげんまめペースト ■ なたねあぶら ● とうにゅう コンソメ しお ■ さとう アレルゲンフリーシチューフレーク とりにくのケチャップいため ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんにく しお こしょう ■ なたねあぶら トマトケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ コンソメ ■ さとう 2しょくポテトサラダ しんメニュー ■ じゃがいも ■ さつまいも ● ハム ▲ きゅうり ■ さとう しお こしょう ■ エッグレスマヨネーズ	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう かぶのみそしる ▲ かぶ ● とうふ ● あぶらあげ ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ あおねぎ ● みそ けずりぶし ほねにちゅういしてたべましょう さばのしょうがに(1きれ) ヒ ● サバ しょうゆ ■ さとう さけ ▲ つちしょうが ゆずあえ ▲ はくさい ▲ **こまつな** しお ■ さとう しょうゆ みりん ゆずかじゅう	こくとうパン ■ こくとうパン ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう だいこんのちゅうかスープ ▲ だいこん ● とうふ ▲ にんじん ▲ チンゲンさい ▲ えのきたけ ▲ つちしょうが ■ かたくりこ とり･とんこつスープ ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう プルコギ ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ ニラ ▲ にんじん ■ はるさめ ▲ にんにく ■ なたねあぶら さけ しょうゆ ■ さとう コチジャン ■ ごま ■ ごまあぶら さつまいもとくりのタルト(1こ) ■ タルト(さつまいもとくり)	ごはん ■ こめ ぎゅうにゅう ● ぎゅうにゅう あきやさいカレー ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ なす ■ さつまいも とりガラスープ ウスターソース トマトケチャップ アレルゲンフリーカレーフレーク ■ なたねあぶら れんこんチップス ▲ れんこん ■ こむぎこ ■ なたねあぶら しお からあげこ キャベツとコーンのソテー ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ とうもろこし ■ なたねあぶら コンソメ しお こしょう

※材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

11 月　学校 給食　栄養 摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量)g	ビタミンB_1 mg	ビタミンB_2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市摂取 量（中学年 平均）	618	23.4	19.0	2.4	347	3.5	165	0.46	0.36	23	4.9
学校 給食　摂取基準 （※）	650	（エネルギーの13～20%） 21～32.5	（エネルギーの20～30%） 14.5 ～ 21.5	2 未満	350	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5 以上

（※）学校 給 食 法に定められている児童1人1回あたりに 必要な栄養量の基準 （全国的な平均値）

こんだて表のマークについて

■･･･黄のなかま(エネルギーのもとになる食べもの)
●･･･赤のなかま(体をつくるもとになる食べもの)
▲･･･緑のなかま(体の調子をととのえる食べもの)

･･･小学校と中学校で同じメニュー（食材はかわる場合があります）

･･･卵を使用している献立　･･･乳を使用している献立

ヒ･･･ヒスタミンの多い食べものを使用している献立

地産地消

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。大阪府堺市以南のものを地場産として取り扱い、使用予定の場合、太字で掲載しています。

【　小松菜、しいたけ、コロッケ（さといも）　】

11月8日は いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。

ぼく・わたしの 料理コンテスト

11月10日（火）

樽井小学校　高辻晴登さんが考えてくれた料理です。

じゃがいもとさつまいもを使ったポテトサラダです。



令和 8 年 11 月分 しょうがっこうきゅうしょくこんだてひょう



泉南市教育委員会
泉南市学校給食会

月	火	水	木	金
	Bグループ（乳×）対応献立	日本全国味めぐり「高知県」		「和食の日」こんだて はしの日
16 エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 21.6 脂質 (g) 16.8 塩分 (g) 2.1	**17** エネルギー(kcal) 666 たんぱく質(g) 29.1 脂質 (g) 24.5 塩分 (g) 3.0	**18** エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 19.1 脂質 (g) 14.8 塩分 (g) 1.6	**19** エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 23.5 脂質 (g) 17.0 塩分 (g) 2.9	**20** エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 21.3 脂質 (g) 18.9 塩分 (g) 2.2
ごはん ■ こめ **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **にくじゃが** ● ぎゅうにく ■ じゃがいも ▲ たまねぎ ▲ にんじん ■ いとこんにゃく ■ おつゆふ さけ しょうゆ ■ さとう ■ なたねあぶら **もやしのいためもの** ▲ もやし ▲ にんじん ▲ キャベツ ■ なたねあぶら しょうゆ ちゅうかだし しお こしょう **ひじきのいりに** ● ひじき ● あぶらあげ ■ なたねあぶら かつおだし しょうゆ ■ さとう **やさいふりかけ(1ふくろ)** ▲ ふりかけ(やさい)	**げんえんパン** ■ げんえんパン **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **クリームシチュー** ● ベーコン ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ しめじ ▲ ブロッコリー ■ じゃがいも ■ しろいんげんまめペースト アレルゲンフリーシチューフレーク コンソメ ■ なたねあぶら **てりやきチキン(2こ)** ● とりにく ■ こむぎこ しお こしょう ■ なたねあぶら しょうゆ みりん さけ ■ さとう ■ かたくりこ **にんじんシリシリ** ▲ にんじん ▲ とうもろこし ● ツナ ■ なたねあぶら しょうゆ みりん かつおだし **チョコクリーム(1ふくろ)(きほんこんだて)** ■ チョコクリーム **いちごジャム(1ふくろ)(Bグループ)** ■ ジャム(いちご)	**ごはん** ■ こめ **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **すましじる** ▲ はくさい ▲ にんじん ▲ たまねぎ ● とうふ ▲ あおねぎ けずりぶし しょうゆ みりん しお ■ かたくりこ **カツオカツ(1こ)** しんメニュー ● カツオカツ ■ なたねあぶら のうこうソース ウスターソース ■ かたくりこ **ぐるに** ▲ だいこん ■ にんじん ■ こんにゃく ▲ ごぼう ▲ **しいたけ** ■ さといも ● あつあげ しょうゆ ■ さとう かつおだし **ゆずゼリー(1こ)** ■ ゼリー(ゆず)	**おさつパン** ■ おさつパン **のむヨーグルト** ● コアコアのむヨーグルト **やきそば** ■ やきそばめん ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ もやし ■ なたねあぶら のうこうソース ウスターソース とりガラスープ ガラスープ ■ さとう しお こしょう **こなつなのソテー** ▲ **こまつな** ▲ にんじん ▲ たまねぎ ● ちくわ ■ なたねあぶら ちゅうかだし こしょう しょうゆ ■ さとう **えだまめとコーンのスープに** ▲ とうもろこし ▲ えだまめ とりガラスープ ■ さとう しお こしょう とりだし	**ごはん** ■ こめ **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **とうふとわかめのみそしる** ● とうふ ▲ だいこん ▲ にんじん ▲ たまねぎ ● あぶらあげ ● わかめ ● みそ けずりぶし **さといもコロッケ(1こ)** ■ **コロッケ(さといも)** ■ なたねあぶら **はくさいとツナのあえもの** ▲ はくさい ● ツナ ▲ ほうれんそう しょうゆ みりん ■ さとう 泉南市でとれた里芋を使ったコロッケです。
23 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 24 勤労感謝の日	**24** エネルギー(kcal) 659 たんぱく質(g) 24.9 脂質 (g) 23.5 塩分 (g) 2.7	はしの日 **25** エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 21.9 脂質 (g) 15.3 塩分 (g) 1.7	**26** エネルギー(kcal) 636 たんぱく質(g) 29.4 脂質 (g) 23.8 塩分 (g) 3.1	Aグループ（卵×）対応献立 **27** エネルギー(kcal) 606 たんぱく質(g) 22.5 脂質 (g) 15.7 塩分 (g) 1.9
	パーカーパン ■ パーカーパン **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **コンソメスープ** ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ ブロッコリー ■ じゃがいも コンソメ しお パンにはさんでたべましょう **みそカツ(1まい)** ● ぶたにく しお ■ こむぎこ ■ パンこ ■ なたねあぶら ● みそ のうこうソース トマトケチャップ ■ さとう ■ かたくりこ **わふうスパゲティ** ■ スパゲティ ▲ たまねぎ ▲ ほうれんそう ● ツナ かつおだし しょうゆ しお ■ なたねあぶら	**ごはん** ■ こめ **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **さつまじる** ▲ だいこん ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ ■ さつまいも ● とりにく ● みそ けずりぶし **あつあげのピリからいため** ▲ キャベツ ▲ にんじん ▲ もやし ● あつあげ ■ なたねあぶら ■ さとう しお こしょう コチジャン さけ しょうゆ **ぶどうまめ** ● だいず しょうゆ ■ さとう	**コッペパン** ■ コッペパン **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **ブラウンシチュー** ● ぶたにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ にんにく ▲ ブロッコリー ■ じゃがいも ■ なたねあぶら アレルゲンフリーハヤシフレーク のうこうソース トマトピューレ トマトケチャップ コンソメ ■ さとう こめこデミグラスソース ■ ひよこまめペースト ほねにちゅういしてたべましょう **サケのバジルやき(1きれ)** ● サケ ■ こむぎこ バジルこ しお こしょう ■ なたねあぶら **きりぼしだいこんのカレーいため** ● とりひきにく ▲ つちしょうが ▲ きりぼしだいこん ▲ にんじん ▲ あおねぎ ■ なたねあぶら さけ しょうゆ カレーこ しお ■ さとう	**ごはん** ■ こめ **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **ポトフ** ● ウインナー ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ キャベツ ▲ だいこん ■ じゃがいも コンソメ しお しょうゆ **オムレツ(1こ)(きほんこんだて)** ● オムレツ ■ なたねあぶら **かぼちゃコロッケ(1こ)(Aグループ)** ▲ かぼちゃコロッケ ■ なたねあぶら **セルフチキンライス** ● とりにく ▲ たまねぎ ▲ にんじん ▲ ピーマン ■ なたねあぶら さけ しお こしょう コンソメ トマトケチャップ ごはんにまぜてたべましょう **やさいゼリー(1こ)** ■ ゼリー(やさい)
30 エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 23.7 脂質 (g) 19.8 塩分 (g) 2.4 **ごはん** ■ ごはん **ぎゅうにゅう** ● ぎゅうにゅう **なめこじる** ● とうふ ▲ たまねぎ ▲ なめこみずに ▲ だいこん ▲ にんじん ● わかめ ● みそ けずりぶし みりん しんメニュー **とりにくのあまからやさいあんかけ** ● とりにく しお こしょう ■ かたくりこ ■ なたねあぶら ▲ にんじん ▲ たまねぎ ▲ あおねぎ ▲ えのきたけ しょうゆ みりん ■ さとう かつおだし **あおなのにびたし** ▲ **こまつな** ▲ はくさい ● あぶらあげ かつおだし しょうゆ みりん ■ さとう しお	**～日本全国味めぐり～** 11月18日（水）「高知県」 【 カツオ 】 高知県では、日常的に食べられている魚です。春は「初ガツオ」、秋は「戻りガツオ」とよばれるように、年に２回旬の時期があります。 【 ゆず 】 高知県は日本一のゆずの生産地です。果汁だけではなく、皮も料理に使うなど家庭でもよく使われています。	**和食の日** 11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？ 2013年に「和食：日本の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。 日本の豊かな自然に育まれたさまざまな旬の食材や発酵食品、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた食事が「和食」の文化です。	ぼく・わたしの 料理コンテスト 11月30日（月） 新家東小学校　高橋煌土さんが考えてくれた料理です。野菜をたっぷり使ったあんがかかっています。

献立表・アレルギー表・給食のレシピは市ホームページにも掲載しています。

献立表 アレルギー表は こちら	給食のレシピは こちら

（問合せ先）教育総務課　学校給食係　☎:072-484-1389