

令和6年11月分

# 学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合  
教育委員会事務局  
藤井寺市柏原市学校給食会

今月の給食目標  
～感謝して食べよう～

普段食べている給食に、どんな人たちが関わっている

- 給食を作っている調理員さん
  - 献立を考える栄養士さん
  - 給食を届ける配送員さん
  - 学校で準備をしてくれる配膳員さん
  - 教室で配膳をしてくれる給食当番さん
  - 食材を扱う農業、漁業、畜産業、加工業の方々 など
- 給食一食には、様々な人たちの思いが詰まっているので、感謝の気持ちをもっていただきますよう。



### ブックメニュー

秋の読書週間 10/27～11/9

作：角野 栄子 絵：林 明子 出版：福音館書店



### 5日「魔女の宅急便」キキの肉団子トマト煮込み

一人前になるために、はじめての街にやってきた13歳の魔女キキと相棒の黒猫ジジ。彼女が自立するために始めた仕事は、ほろろ空を飛んで荷物を届ける宅急便屋さんでした。失敗をしておちこんだりしながらも、キキは荷物運びの中で大事なことを発見していきます。そんなキキの成長と町の人たちに受け入れられるようになるまでの1年を描いた物語です。

そのなかから、親元を離れたキキが初めて迎える大晦日に、キキの町で食べられていた、トマトで煮た肉団子が、ブックメニューとして登場します。

牛乳		
1本	赤	
ポロニアソーセージ		
ポロニアソーセージ1まい		赤
フルーツカクテル		
カットゼリー	10	黄緑
りんご缶	15	緑
みかん缶	10	緑

ポロニアソーセージ

フルーツカクテル

キキの肉団子

トマト煮込み

カクテルとは、「色々なものが混ざっている」という意味があります。今回は、にんじんやかぼちゃなどのゼリーが入っています。

月	火	水	木
<p>4</p> <p>振りかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>5</p> <p>ブックメニュー</p> <p>とうもろこしコッペ</p> <p>フライドポテト</p> <p>やさいたっぷりスープ</p> <p>ベーコン 10 赤</p> <p>キャベツ 25 緑</p> <p>たまねぎ 20 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>とんこつ 3 黄</p> <p>しょうゆ 3.5 黄</p> <p>ワイン 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.2 黄</p> <p>こしょう 0.03 黄</p> <p>セロリ 0.2 緑</p> <p>ローリエ</p>	<p>6</p> <p>スマイル献立</p> <p>ごはん</p> <p>こめ 70 黄</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく 20 赤</p> <p>はくさい 10 緑</p> <p>チンゲンサイ 10 緑</p> <p>にんじん 10 緑</p> <p>ほししいたけ 0.5 緑</p> <p>しょうが 0.03 緑</p> <p>しょうゆ 3.5 黄</p> <p>さとう 1 黄</p> <p>しょうゆ 0.5 黄</p> <p>ごまあぶら 0.3 黄</p> <p>しょうゆ 0.3 黄</p> <p>こしょう 0.03 黄</p> <p>あげそらまめ</p> <p>1ぶくろ 赤</p>	<p>7</p> <p>かやくごはん</p> <p>こめ 45 黄</p> <p>もちこめ 25 黄</p> <p>とりにく 20 赤</p> <p>にんじん 15 赤</p> <p>ごぼう 5 赤</p> <p>つきごんにやく 5 赤</p> <p>けずりぶし 3.2 黄</p> <p>しょうゆ 4 黄</p> <p>みりん 1.2 黄</p> <p>さけ 1 黄</p> <p>す 0.5 黄</p> <p>しょうゆ 0.2 黄</p> <p>ゆでしお</p> <p>アセロラゼリー</p> <p>1こ 黄緑</p>

### ホームページ

QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。

648 27.3 26.3

フライドポテト

とうもろこしコッペ

やさいたっぷりスープ

キキの肉団子

トマト煮込み

肉団子をトマトベースのソースでじっくり煮込んで作ります。

579 28.3 15.3

グリルチキンのあんかけ

はるさめのあえもの

あげそらまめ

ごはん

ちゅうかスープ

スマイル献立

食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

581 23.5 16.2

あじのなんばんづけ

アセロラゼリー

だいこんサラダ

かやくごはん

なんばんづけ

あじの南蛮漬

揚げたあじに、甘酸っぱい南蛮酢をかけた料理です。ピリッと辛いチリパウダーが入った南蛮酢が、揚げ物をさっぱりとした味に仕上げてください。

645 27.3 23.4

ぶたにくのあますソース

ごぼうサラダ

あじつけじゃこ

ごはん

とうふのすましじる

いい歯の日献立

かみゆえのある豚肉やごぼうは、よくかんで食べましょう。豆腐やじゃこなど、カルシウムを多く含む食材も使っています。

11

マーボーどんぶり

あげシューマイ

シューマイ

小学生2こ

中学生3こ

あぶら

もやしのナムル

もやし 20 緑

きゅうり 10 緑

にんじん 3 黄

しょうゆ 2 黄

さとう 1 黄

す 1 黄

ごまあぶら 0.3 黄

ゆでしお

12

こくとうコッペ

トマトに

ウインナー 20 赤

じゃがいも 40 赤

たまねぎ 30 赤

にんじん 20 赤

トマト缶 20 赤

トマトピューレ 0.02 赤

とんこつ 10 赤

ケチャップ 10 赤

ウスターソース 10 赤

のうこうソース 0.5 赤

ワイン 0.5 赤

しょうゆ 0.5 赤

こしょう 0.03 赤

さとう、しょうゆ

セロリ、ローリエ

おさかなナゲット

おさかなナゲット

小学生2こ

中学生3こ

ベジタブルソテー

ホールコーン 15 緑

にんじん 8 緑

カットさやいんげん 3 緑

しょうゆ 0.13 緑

こしょう 0.01 緑

13

ごはん

こめ 70 黄

とりにくとずきりのもの

とりにく 25 赤

じゃがいも 40 赤

くすきり 3 赤

たまねぎ 30 赤

にんじん 20 赤

にんじん 10 赤

けずりぶし 2.2 赤

しょうゆ 1.5 黄

さけ 1.2 黄

みりん 1.2 黄

メバルのからあげ

メバルのからあげ 1こ 赤

しょうゆ 0.2 赤

あぶら 3 黄

きゅうりとわかめのすのもの

わかめ 0.5 赤

きゅうり 3 赤

にんじん 3 赤

けずりぶし 3 赤

さとう 1.8 黄

す 1.5 黄

しょうゆ 1.5 黄

ゆでしお

14

ベビーコッペ

にこみカレーうどん

ぶたにく 25 赤

あぶらあげ 5 赤

うどん 30 赤

たまねぎ 10 赤

にんじん 10 赤

けずりぶし 7 赤

カレーうどん 3 黄

ウスターソース 3 黄

ケチャップ 3 黄

のうこうソース 1.2 黄

しょうゆ 0.5 黄

でんぶん 0.5 黄

こしょう 0.02 黄

こしょう 0.02 黄

こめこのささみフライ

こめこのささみフライ 1こ 赤

あぶら 3 黄

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ 20 緑

ホールコーン 5 緑

にんじん 3 緑

おろし 1 黄

ヨーグルト

1こ 赤

15

おおむぎいりごはん

ぶたにくのしょうがやき

ぶたにく 30 赤

たまねぎ 20 赤

しょうが 0.4 赤

しょうゆ 3 赤

さけ、みりん 3 赤

さとう、しょうゆ 3 赤

こしょう、でんぶん 3 赤

はくさいのゆずあえ

はくさい 25 緑

にんじん 3 緑

けずりぶし 1.7 黄

しょうゆ 1 黄

さとう 0.2 黄

ゆずじる

1こ 黄緑

619 25.9 20.6

あげシューマイ

小学生2こ

中学生3こ

マーボーどんぶり

シューマイ

ひき肉などの具を小麦粉の皮で包み蒸した中華料理の点心です。中国では、食事と食事の間には軽食のことを点心と言います。今回はカリッと揚げます。

578 21.0 19.5

おさかなナゲット

小学生2こ

中学生3こ

ベジタブルソテー

トマトに

さやいんげん

いんげん豆の若い実をさやごと食用にしたものです。細胞の老化(酸化)を抑えるβカロテンという栄養素が多く含まれています。ベジタブルソテーに入っています。

573 25.0 15.0

メバルのからあげ

きゅうりとわかめのすのもの

ごはん

とりにくとくすきりのもの

くすきり

クズという植物の根からとれたでんぶんから作られています。見た目が似ている春雨は、緑豆・さつまいも・じゃがいもなどのでんぶんから作られています。

600 27.9 23.7

こめこのささみフライ

ベビーコッペ

ヨーグルト

にこみカレーうどん

キャベツとコーンのサラダ

カレーうどん

東京にあるそば屋さん考えた料理だそうです。普段のカレーと違って、だし汁や油揚げを使い、和風仕上げています。

564 21.3 16.5

ぶたにくのしょうがやき

はくさいのゆずあえ

ももゼリー

おむぎいりごはん

のっぺい汁

季節の野菜を入れたとろみのある汁のことで、日本各地で作られています。入れる材料や味付け、とろみの具合は地域や家庭ごとに異なります。

月	火	水	木	金
<b>18</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>ふたじゃが</b> ふたにく 25 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 つきこんやく 15 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.6 赤 さとう 2.5 黄 さけ 1.2 黄 みりん 1.2 黄 ゆでしお <b>かみかみだいず</b> 1ぶくろ 赤	<b>19</b> 国分中2年A・Mさん <b>コッパン</b> 1こ 黄 <b>クリームシチュー</b> とりにく 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 ホールコーン 15 赤 とんこつ 1.5 赤 ぎゅうにゅう 1.5 赤 なまクリーム 1.5 赤 チーズ 1.5 赤 ばいせんこむぎこ 1.5 赤 バター 1.5 赤 ポタージュルウ 1.5 赤 ワイン 1.5 赤 しお 0.7 こしょう 0.03 ローリエ	<b>20</b> <b>ちゅうかどんぶり</b> こめ 70 黄 ぶたにく 25 赤 はくさい 35 赤 にんじん 20 赤 チンゲンサイ 15 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.1 赤 しょうゆ 4.5 赤 さとう 0.5 赤 あぶら 3 赤 <b>みかん</b> 1こ 緑	<b>21</b> <b>さつまいもごはん</b> こめ 45 黄 もちこめ 25 黄 さつまいも 40 黄 さけ 1.2 黄 しお 0.6 黄 こんぶパウダー 0.08 赤 <b>ハンバーグのおろしポンず</b> ポークチンバーグ 1こ 赤 だいこん 5 赤 けずりぶし 0.2 赤 ポンず 3 赤 でんぶん 0.2 黄 <b>ブルーベリーゼリー</b> <中学生のみ> 1こ 黄緑	<b>22</b> 和食の日献立 <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>わかめのみそしる</b> カットとうふ 30 赤 あぶらあげ 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 1.5 赤 にんじん 10 赤 こまつな 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ <b>さばのしおやき</b> さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 <b>れんごんのきんぴら</b> ぎゅうにく 10 赤 しるごま 0.3 赤 つきこんやく 15 赤 れんごん 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 1.3 赤 しょうゆ 1.2 赤 さとう 0.8 赤 さけ 0.5 赤 ごまあぶら 0.5 赤 けずりぶし しょうゆ

569   27.1   14.8  <b>ししやも</b> 骨ごと食べられる魚で、カルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは、成長期の皆さんにぜひとってほしい栄養素の1つです。	607   26.5   23.1  <b>レシチャレ</b> 国分中学校の生徒が考えてくれました。パンとクリームシチューを合わせることで、パンが食べやすくなるように工夫してくれました。	663   26.5   22.1  <b>みかん</b> ヘタを取ると維管束という筋があります。これは栄養や水分が通る道で、房の数と同じです。確かめてみてね！	597   21.4   19.3  <b>さつまいも</b> 江戸時代、幕府が薩摩（今の鹿児島県西部）から取り寄せたことから「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもはやせた土地でも育つことから、飢饉の時も多くの人の命を救ったと言われてます。	613   29.2   23.4  <b>和食</b> 日本の自然や歴史から生まれ、私たちが昔から受け継いできた食文化です。食材の豊かさや栄養バランスの良さ、季節や年中行事との関わりが高く評価されています。
--	--	---	--	---

<b>25</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>さわにわん</b> ふたにく 15 赤 だいこん 15 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 15 赤 たけのこ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しょうゆ 3.5 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.7 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 <b>すりみだんごのゆかりあげ</b> すりみだんご 40 赤 こめこ 5 赤 ゆかりこ 0.3 赤 しお 0.1 赤 あぶら 3 赤 <b>ひじきサラダ</b> ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 けずりぶし 0.8 赤 しょうゆ 0.3 赤 さとう 0.3 赤 卓上マヨネーズタイプ組1本 黄 ドレッシング	<b>26</b> <b>うずまきパン</b> 1こ 黄 <b>トマトスープ</b> ベーコン 10 赤 じゃがいも 15 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 キヤベツ 10 赤 トマト缶 10 赤 トマトピューレ 0.02 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 3 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 4.5 赤 のうこうソース 2.5 赤 こめ、ワイン 0.8 赤 しょうゆ 0.3 赤 さとう 0.3 赤 卓上マヨネーズタイプ組1本 黄 ドレッシング	<b>27</b> <b>ごはん</b> こめ 70 黄 <b>さつまじる</b> ぶたにく 15 赤 さつまいも 25 赤 たまねぎ 10 赤 つきこんやく 10 赤 にんじん 10 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.7 赤 しょうゆ 1.8 赤 ゆでしお 1.2 赤 <b>とうふハンバーグ</b> とうふハンバーグ1こ 赤 たまねぎ 5 赤 けずりぶし 1 赤 しょうゆ 1.7 赤 みりん 1 赤 さとう 0.8 赤 でんぶん 0.2 赤 <b>ほうれんそうのおひたし</b> はくさい 20 赤 ほうれんそう 10 赤 にんじん 5 赤 しょうゆ 1.8 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお	<b>28</b> <b>アップルコッパ</b> 1こ 黄 <b>ポトフ</b> ウィンナー 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ <b>とりにくのレモンソース</b> とりにく 45 赤 しょうゆ 2 赤 ワイン 2 赤 レモンじり 0.7 赤 でんぶん 0.3 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 <b>マセドアンサラダ</b> きゅうり 25 赤 にんじん 5 赤 ホールコーン 5 赤 ゆでしお 5 赤 ごまあぶら 0.3 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤	<b>29</b> <b>おおむぎいりごはん</b> こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 <b>ちゅうかポテト</b> カットさつまいも 45 黄 さとう 4 黄 しょうゆ 0.4 黄 でんぶん 0.15 黄 あぶら 3 黄 <b>スタミナどんぶり</b> ぶたにく 25 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 しょうが 0.1 赤 にんにく 0.08 赤 しょうゆ 2.5 赤 さけ 1.2 赤 さとう、でんぶん 1.2 赤 しお、こしょう
--	---	--	---	--

598   23.9   20.8  <b>沢煮椀</b> 沢煮椀の「沢」には「たくさん」という意味があります。千切りにしたたくさんの野菜や豚肉が入っています。	609   21.9   23.3  <b>柏原のぶどうゼリー</b> 大阪府屈指のぶどうの産地である柏原市でとれたデラウェアを使用しています。デラウェアは、小粒で甘みがあり、人気がある品種です。	585   21.6   17.4  <b>ほうれんそう</b> 鉄分や、鉄の吸収を助けるビタミンC、血液を作るのに必要な葉酸、他にもカルシウムやマグネシウムも多く含まれ、体の成長に欠かせない栄養素が豊富です。	578   25.5   18.5  <b>とりにくのレモンソース</b> 焼いた鶏肉に、しょうゆベースのレモンソースをかけています。ジューシーな鶏肉とさっぱりとしたレモンソースがよく合いますね。	588   20.8   16.3  <b>スタミナ</b> 体力や持久力のことです。勉強や運動に必要なスタミナをつけるには、睡眠・運動の他に、栄養バランスの良い食事をとることが大切です。
---	---	--	---	---

## 11月24日は「和食の日」

2013年に「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録され、和食文化は、世界共通の財産となりました。

### 和食の味わいを作るもの

#### ★和食の基本「だし」

かつお節や昆布などからとる「だし」には、「うま味」が感じられます。和食はこの「うま味」と素材の味を上手に使うことで、深みのある味わいを作ることができます。

### 和食の一汁三菜とは

日本人の主食である「ごはん」に、「汁」とおかず3つの「菜」を組み合わせた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

**<主菜> <副菜>**

主菜1品（肉・魚料理など）、副菜2品（和え物、炒め物、煮物など）を揃え、主食だけでは不足する栄養素を補う。  
※お漬物などの香の物は菜として数えません。

**<主食>**

エネルギー源の炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

**<汁物>**

だしを基本とした汁に、野菜や魚介類、肉類などの具材を入れます。

このマークが付いている日は柏原市産の小松菜を使用する予定です。

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

栄養三色		平均栄養量																	
赤	からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう	黄	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) こく類・いも・あぶら・さとう	緑	からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ	区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじつ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミン				食物せんい
小学校	11月の平均	600 kcal	24.7g (16.5%)	19.6g (29.4%)	2.1 (g)	357 mg	77 mg	2.9 mg	237 μgRAE	0.6 mg	0.5 mg	31 mg	4.0 g						
中学校	11月の平均	768 kcal	30.2g (15.7%)	23.0g (27.0%)	2.6 (g)	386 mg	95 mg	3.7 mg	282 μgRAE	0.8 mg	0.6 mg	38 mg	5.2 g						
小学校	学校給食摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0 (g)	350 mg	50 mg	3 mg	200 μgRAE	0.4 mg	0.4 mg	25 mg	4.5 g						
中学校	学校給食摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5 (g)	450 mg	120 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.5 mg	0.6 mg	35 mg	7.0 g						

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。