令和４年11月分　小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月	火	水	木	金

11月のもくひょう

感謝して食べよう

1（火）　ぎゅうにゅう

ピラフ

食品	量	色
こめ	55	黄
もちげんまい	10	黄
ショルダーベーコン	20	赤
たまねぎ	20	緑
ホールコーン	10	緑
にんじん	10	緑
グリンピース	5	緑
ブイヨン	2	
白ワイン	1	
うす口しょうゆ	1	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

カレーコロッケ

食品	量	色
カレーコロッケ	1こ	黄赤
こめあぶら	9	黄

チンゲンサイのソテー

食品	量	色
チンゲンサイ	40	緑
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	0.5	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
620	18.8	24.3

2（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

ごまに

食品	量	色
とりにく	20	赤
ひと口きくらげてん	25	赤緑
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	20	緑
つちしょうが	0.5	緑
いりごま	2	黄
ねりごま	1	黄
けずりぶし	1	
こい口しょうゆ	4.5	
さとう	1.5	黄
みりん	1	
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	30	

はるさめのあえもの

食品	量	色
はるさめ	5	黄
キャベツ	25	緑
にんじん	5	緑
しお	0.1	
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	1.2	黄
す	1.2	
水	1.5	

そぼろふりかけ

食品	量	色
だいずミート	3	赤
にんじん	7	緑
ちりめん	4	赤
つちしょうが	0.1	緑
とりガラスープ	0.5	
こい口しょうゆ	0.8	
さとう	0.4	黄
りょうりしゅ	0.5	
みりん	0.5	
こめあぶら	0.5	黄
水	2	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
606	24.9	15.0

3（木）

4（金）　むぎごはん　ぎゅうにゅう

トッポギ

食品	量	色
トッポギ	30	黄
ぶたにく	20	赤
つちしょうが	0.3	緑
こい口しょうゆ	1.5	
りょうりしゅ	1	
さとう	0.5	黄
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.03	
うずらたまご	20	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
青ねぎ	5	緑
はくさいキムチ	10	緑
こい口しょうゆ	3	
さとう	1	黄
コチュジャン	0.5	
りょうりしゅ	1	
こめあぶら	0.5	黄
水	30	

きりぼしだいこんのいためもの

食品	量	色
きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	10	緑
やきぶた	5	赤
いりごま	1	黄
うす口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
603	21.8	14.9

7（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

いわしだんごじる

食品	量	色
いわしつみれだんご	25	赤
とうふ(冷)	25	赤
だいこん	20	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
つちしょうが	0.3	緑
けずりぶし	2	
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
だしじる	90	

じゃがいものにもの

食品	量	色
じゃがいも	30	黄
とりにく	10	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	10	緑
こい口しょうゆ	1.5	
うす口しょうゆ	0.5	
さとう	0.8	黄
みりん	0.2	
こめあぶら	0.3	黄
だしじる	10	

じゃこだいず

食品	量	色
いりだいず	10	赤
ちりめん	3	赤
こめあぶら	1	黄
さとう	2	黄
こい口しょうゆ	1	
水	3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
603	27.5	15.9

8（火）　こくとうパン　ぎゅうにゅう

だいこんのポトフ

食品	量	色
だいこん	45	緑
ミニウインナー	30	赤
じゃがいも	25	黄
たまねぎ	20	緑
にんじん	20	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	3	
白ワイン	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	50	

こんさいチップス

食品	量	色
ごぼう	25	緑
れんこん	15	緑
しお	0.2	
こめあぶら	4	黄

ヨーグルト

食品	量	色
	1こ	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
638	25.2	24.7

9（水）　げんりょうごはん　ぎゅうにゅう

カレーうどん

食品	量	色
うどん	60	黄
ぶたにく	15	赤
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
カレールウ	6	黄
けずりぶし	2.5	
カレーこ	0.1	
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	90	

こえびのてんぷら

食品	量	色
こえびのてんぷら	40	赤
こめあぶら	2	黄

いためたくあん

食品	量	色
きざみたくあん	7	緑
きりぼしだいこん	4	緑
いりごま	1	黄
うす口しょうゆ	1.5	
さとう	0.6	黄
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
616	23.7	19.1

10（木）　アップルパン　ぎゅうにゅう

とりにくのトマトに

食品	量	色
とりにく	30	赤
じゃがいも	40	黄
いんげんまめ	7	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
トマト水煮	20	緑
トマトケチャップ	6	
とりガラスープ	2	
白ワイン	1	
うす口しょうゆ	1	
さとう	0.3	黄
しお	0.3	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	30	

オムレツのきのこソースがけ

食品	量	色
オムレツ	1こ	赤
こめあぶら	0.5	黄
しめじ	5	緑
エリンギ	5	緑
たまねぎ	10	緑
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
しお	0.05	
こしょう	0.01	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
でんぷん	0.2	黄
水	5	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
643	30.6	22.4

11（金）　はいがごはん　ぎゅうにゅう

かしわのすきやき

食品	量	色
とりにく	25	赤
とうふ	45	赤
やきふ	2	黄
たまねぎ	30	緑
はくさい	30	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	7	緑
いとこんにゃく	20	
こい口しょうゆ	5.5	
さとう	2	黄
みりん	1	
りょうりしゅ	1	
こめあぶら	0.5	黄
水	10	

こまつなのにびたし

食品	量	色
こまつな(八尾産)	30	緑
にんじん	5	緑
あぶらあげ	7	赤
けずりぶし	0.5	
こい口しょうゆ	2	
みりん	0.5	
さとう	0.5	黄
こめあぶら	0.3	黄
だしじる	10	

みかん

食品	量	色
	1こ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
588	24.2	16.3

14（月）　ごはん　ぎゅうにゅう

ホイコーロー

食品	量	色
ぶたにく	30	赤
つちしょうが	0.3	緑
こい口しょうゆ	1	
りょうりしゅ	0.5	
キャベツ	50	緑
たまねぎ	40	緑
にんじん	15	緑
赤みそ	2	赤
テンメンジャン	2	
こい口しょうゆ	1.5	
でんぷん	0.5	黄
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

あげぎょうざ

食品	量	色
ぎょうざ	2こ	赤緑
こめあぶら	3.5	黄

きりぼしだいこんのナムル

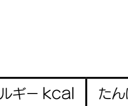
食品	量	色
きりぼしだいこん	5	緑
にんじん	5	緑
いりごま	1	黄
うす口しょうゆ	1.5	
さとう	0.8	黄
す	0.8	
ごまあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
615	24.2	18.2

15（火）　ココアベビー　ぎゅうにゅう

きのことこまつなのスパゲティ

食品	量	色
スパゲティ	30	黄
こまつな(八尾産)	15	緑
しめじ	15	緑
エリンギ	10	緑
ショルダーベーコン	15	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
とりガラスープ	1.5	
うす口しょうゆ	3	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄



ササミフライ

食品	量	色
ササミフライ	1こ	赤
こめあぶら	7.5	黄

キャベツのソテー

食品	量	色
キャベツ	35	緑
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
654	31.1	24.6

16（水）　ごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごどんぶり

食品	量	色
たまご	40	赤
こうやどうふ	5	赤
とりにく	15	赤
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑
ほししいたけ	0.5	緑
けずりぶし	2	
うす口しょうゆ	3	
こい口しょうゆ	3	
さとう	2	黄
しお	0.1	
みりん	1	
でんぷん	1	黄
だしじる	55	

ごぼうのいためもの

食品	量	色
ごぼう	20	緑
ショルダーベーコン	5	赤
むきえだまめ	5	緑
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
りょうりしゅ	0.5	
トウバンジャン	0.03	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
594	26.3	18.5

17（木）　セサミパン　ぎゅうにゅう

クリームシチュー

食品	量	色
とりにく	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	35	緑
にんじん	20	緑
しめじ	10	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
マーガリン	2.5	黄
こむぎこ	2.5	黄
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	0.3	
白ワイン	1	
しお	0.4	
こしょう	0.01	
ローリエ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	35	

ほうれんそうとツナのサラダ

食品	量	色
ほうれんそう	30	緑
オイルツナ	10	赤
にんじん	7	緑
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
す	0.5	

かみかみまめ

食品	量	色
	1袋	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
598	28.2	23.3

18（金）　むぎごはん　ぎゅうにゅう

さつまいものみそしる

食品	量	色
さつまいも	35	黄
あぶらあげ	7	赤
ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
青ねぎ	5	緑
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2	
だしじる	100	

いわしのさんがやき

食品	量	色
いわしのさんがやき	1こ	赤
こめあぶら	0.5	黄

はくさいのあえもの

食品	量	色
はくさい	40	緑
にんじん	5	緑
(タレ)		
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	0.7	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
602	22.3	16.9

区分		エネルギー	たんぱくしつ	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
中学年	11月の八尾市平均	613 Kcal	25.7 g ＊16.8%	19.6 g ＊28.7%	2.3 g	347 mg	93 mg	3.3 mg	257 ug	0.57 mg	0.53 mg	25 mg	5.8 g
中学年	学校給食摂取基準	640	＊13～20%	＊20～30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

＊摂取エネルギー全体における割合

（注）献立表に記された数量はすべて中学年分とし、配缶時、低・中・高の区分をつけます。
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ので、ご了承ください。

《栄養三色》

食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

月	火	水	木	金

21 （月） ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぎゅうにく	20	赤
じゃがいも	40	黄
レンズまめ	5	黄
たまねぎ	40	緑
にんじん	25	緑
カレールウ	12	黄
プルーンピューレ	7	緑
トマトピューレ	3	緑
白ワイン	1	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
カレーこ	0.1	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	90	

だいこんとツナのサラダ

だいこん	40	緑
オイルツナ	10	赤
(タレ)		
うす口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
す	0.5	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
609	21.3	17.4

22 （火） ごはん　ぎゅうにゅう

はくさいのにこみ

はくさい	50	緑
ぶたにく	20	赤
はるさめ	7	黄
にんじん	15	緑
たまねぎ	10	緑
青ねぎ	5	緑
きくらげ	0.5	緑
つちしょうが	0.5	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ごまあぶら	0.2	黄
こめあぶら	0.3	黄
水	60	

れんこんのはさみあげ

れんこんのはさみあげ	1こ	赤緑
こめあぶら	9	黄

ひじきのにもの

ひじき(干)	2	赤
ひらてん	10	赤
にんじん	5	緑
けずりぶし	0.5	
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	1	黄
みりん	0.3	
こめあぶら	0.3	黄
だしじる	15	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
669	24.5	21.2

23 （水）

24 （木） こくとうパン　ぎゅうにゅう

ポークビーンズ

ぶたにく	20	赤
だいず(水煮)	20	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
トマトケチャップ	10	
とりガラスープ	1.5	
ウスターソース	3	
白ワイン	1	
こめこ	1.5	黄
さとう	0.3	黄
しお	0.2	
こしょう	0.01	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
ローリエ	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	50	

おからのサラダ

おから	15	赤
オイルツナ	7	赤
白いんげんまめピューレ	10	黄
たまねぎ	10	緑
とうにゅう	10	赤
むきえだまめ	5	緑
さとう	0.5	黄
す	0.5	
しお	0.15	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
卵不使用マヨ	ｸﾗｽ1本	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
614	28.4	21.5

25 （金） はいがごはん　ぎゅうにゅう

おでん

とりにく	20	赤
あつあげ	20	赤
うずらたまご	20	赤
ひと口きくらげてん	15	赤緑
じゃがいも	40	黄
だいこん	30	緑
こんにゃく	20	
けずりぶし	2	
こい口しょうゆ	5	
さとう	2	黄
みりん	1	
だしじる	30	

ブロッコリーのごまあえ

ブロッコリー	30	緑
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.8	黄
いりごま	0.5	黄
水	1	

みかん

	1こ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
609	25.9	16.9

28 （月） ごはん　ぎゅうにゅう

こぎつねまぜずし

あぶらあげ	15	赤
こい口しょうゆ	1.5	
みりん	2.5	
さとう	0.3	黄
だしじる	10	
ちりめん	3	赤
にんじん	10	緑
ごぼう	10	緑
いりごま	1.5	黄
す	6.5	
さとう	3	黄
うす口しょうゆ	2	
しお	0.25	
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	20	

すましじる

とうふ	20	赤
とりにく	10	赤
ほしわかめ	0.5	赤
たまねぎ	25	緑
えのきたけ	5	緑
青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2.5	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	4	
みりん	0.5	
しお	0.1	
だしじる	100	

だいずとこんぶのにもの

だいず	10	赤
こんぶ	1	赤
こい口しょうゆ	1	
さとう	1	黄
みりん	1	
水	30	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
595	24.9	17.8

29 （火） コッペパン　ぎゅうにゅう

プルコギサンド

ぎゅうにく	20	赤
たまねぎ	25	緑
にら	5	緑
にんじん	10	緑
コチュジャン	0.5	
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	1	黄
りょうりしゅ	0.5	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
でんぷん	0.3	黄
こめあぶら	0.5	黄
ごまあぶら	0.2	黄

キャベツのスープ

ｼｮﾙﾀﾞｰﾍﾞｰｺﾝ	20	赤
マカロニ(ﾌｧﾙﾌｧｯﾚ)	5	黄
キャベツ	25	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	1.5	
しお	0.3	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄
水	100	

スライスチーズ

	1枚	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
593	28.2	24.0

30 （水） ごはん　ぎゅうにゅう

ぶたじる

ぶたにく	20	赤
あぶらあげ	5	赤
だいこん	15	緑
にんじん	10	緑
ごぼう	10	緑
青ねぎ	5	緑
つきこんにゃく	5	
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2	
だしじる	100	

さわらのしおこうじやき

さわら	1切	赤
こめあぶら	0.5	黄
しおこうじ	3	
こい口しょうゆ	1	
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	1	
水	3	

こまつなのいためもの

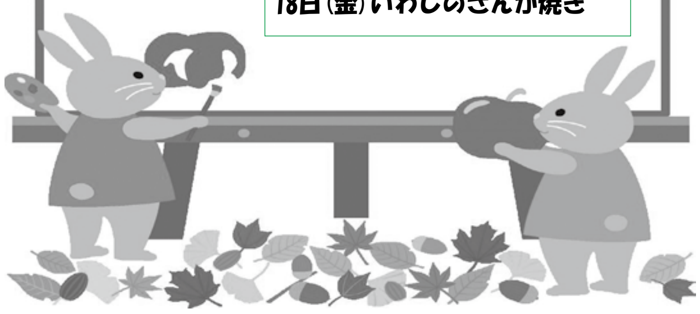
こまつな(八尾産)	35	緑
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	0.8	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
600	32.0	18.3

千葉県の郷土料理

千葉県は、古くから漁業がさかんで海の幸に恵まれていたため魚介を使った郷土料理が多くあります。豊富にとれるアジやイワシでできた「なめろう」や「さんが焼き」、だんごにして汁物にいれた「団子汁」などがあります。

7日（月）いわし団子汁
18日（金）いわしのさんが焼き



千葉県

県庁所在地：：千葉市　**面積**：約5,158 ㎢　（大阪府の2.7倍）
人口：約627万人(大阪府の71 ％)
八尾市からかかる時間：近鉄八尾駅から電車や新幹線に乗って約４時間30分

千葉県は、東京都の東側に位置し太平洋に突き出た房総半島を中心に広がっています。三方を海に囲まれ、冬は暖かく、夏は涼しい海洋性の温暖な気候です。この気候と豊かな大地に恵まれていることから、全国有数の農業県で落花生や大根などは全国第１位の生産量です。また、周辺の海域は、親潮と黒潮が交わる豊かな漁場で新鮮な魚介類が水揚げされています。

11月のこんだてから

２８日(月)こぎつね混ぜ寿司

きつねの好物が油あげと言われることから、油あげを使った料理に「きつね」と名付けることがあります。給食では、味付けした油あげをごはんに混ぜ込んで食べます。

３０日(水)さわらの塩こうじ焼き

塩こうじは、こうじと塩と水をまぜて発酵させた調味料です。発酵によってうま味や甘みなどがうまれ、料理が深いコクのある味になります。