令和６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 ごはん　ぎゅうにゅう

おでん

あつあげ	20	赤
うずらたまご	20	赤
とりにく	15	赤
ひらてん	10	赤
じゃがいも	40	黄
だいこん	30	緑
こんにゃく	10	
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	

ごぼうのピリからいため

ごぼう	20	緑
オイルツナ	7	赤
むきえだまめ	5	緑
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

ごまこんぶふりかけ

いりごま	1	黄
ほそぎりこんぶ	0.6	赤
ちりめん	3	赤
こなかつお	1	赤
こい口しょうゆ	1.5	
みりん	0.5	
さとう	0.5	黄
水	3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
606	26.3	18.6

4 振替休日

5 ぎゅうにゅう

ピラフ

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
白ワイン	1	
ブイヨン	2	
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	

コロッケ

ポテトコロッケ	1こ	黄
こめあぶら	9	黄

チンゲンサイのソテー

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
599	17.2	22.9

6 ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	30	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
ブルーンピューレ	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	

こまつなのサラダ

こまつな(八尾産)	30	緑
オイルツナ	10	赤
にんじん	5	緑
こめあぶら	0.3	黄
(タレ)		
こい口しょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
す	0.3	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
607	24.4	16.0

7 レーズンパン　ぎゅうにゅう

だいこんのポトフ

だいこん	45	緑
カットウインナー	20	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

ごぼう	25	緑
れんこん	15	緑
しお	0.2	
こめあぶら	4	黄

ミルメーク

	1袋	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
595	21.4	21.6

8 ごはん　ぎゅうにゅう

さといもときのこのみそしる

さといも	20	黄
えのきたけ	5	緑
しめじ	5	緑
とうふ	20	赤
あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	15	緑
青ねぎ	2	緑
赤みそ	8	赤
白みそ	3	赤
けずりぶし	2.5	
だしじる	90	

さばのしおやき

さば	1切	赤

キャベツのさっぱりあえ

キャベツ	35	緑
にんじん	5	緑
(タレ)		
す	1	
うす口しょうゆ	2	
さとう	1	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
633	25.8	24.9

11 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	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	15	

すましじる

とうふ	25	赤
やきかまぼこ	7	赤
たまねぎ	20	緑
青ねぎ	2	緑
ほしわかめ	0.5	赤
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.5	
うす口しょうゆ	3	
みりん	0.5	
しお	0.1	
だしじる	95	

ひとくちてんのにもの

ひと口きくらげてん	25	赤緑
じゃがいも	30	黄
にんじん	10	緑
こい口しょうゆ	1.5	
みりん	0.7	
さとう	0.7	黄
だしじる	15	
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
601	24.8	16.3

12 ごはん　ぎゅうにゅう

ホイコーロー

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

はるまき

はるまき	1こ	赤緑
こめあぶら	5	黄

あおのりだいず

いりだいず	7	赤
こめあぶら	0.7	黄
あおさ	0.1	赤
さとう	1.4	黄
こい口しょうゆ	0.7	
水	2	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
646	23.6	21.1

13 げんりょうごはん　ぎゅうにゅう

カレーうどん

うどん	60	黄
ぶたにく	15	赤
あぶらあげ	7	赤
たまねぎ	30	緑
にんじん	10	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	

さけミンチカツ

さけミンチカツ	1こ	赤
こめあぶら	6	黄

はくさいのあえもの

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
632	23.3	22.5

14 ぜんりゅうふんコッペ　ぎゅうにゅう

ポークビーンズ

ぶたにく	25	赤
だいず(水煮)	25	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
ホールコーン	5	緑
とうにゅう	10	赤
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
(タレ)		
卵不使用マヨ(焼物用)	7.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
615	29.2	23.8

15 ごはん　ぎゅうにゅう

かしわのすきやき

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
白ねぎ	7	緑
いとこんにゃく	15	
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	

こまつなのじゃこおかかいため

こまつな(八尾産)	25	緑
ちりめん	5	赤
こなかつお	0.3	赤
いりごま	1.5	黄
こい口しょうゆ	1	
さとう	0.7	黄
ごまあぶら	0.3	黄

てづくりこくとうアーモンド

アーモンド	7	黄
黒ざとう	2	黄
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
601	25.9	19.3

区分＼栄養素		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
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
中学年	11月の八尾市平均	611	24.7 ＊16.2%	20.2 ＊29.8%	2.2	329	97	2.8	256	0.44	0.51	26	5.4
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

《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。

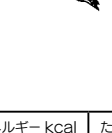
赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

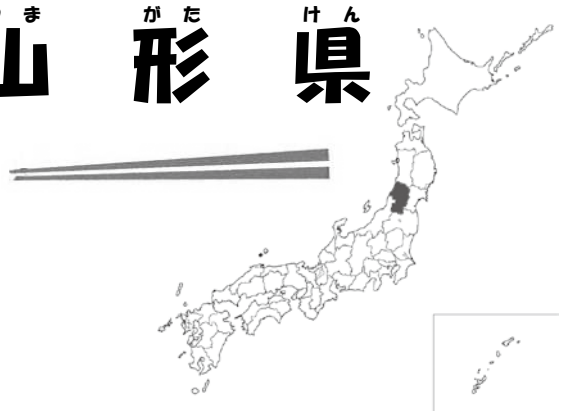
緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

実施献立の写真はこちら↓

【注】●献立表の数量は中学年分です。配缶時、低・中・高の区分をつけます。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

月	火	水	木	金
18 ごはん　ぎゅうにゅう	**19** こくとうパン　ぎゅうにゅう	**20** ごはん　ぎゅうにゅう	**21** バーガーパン　ぎゅうにゅう	**22** ごはん　ぎゅうにゅう
ぶたじる ぶたにく 20 赤 さつまいも 35 黄 だいこん 15 緑 つきこんにゃく 5 青ねぎ 2 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2 だしじる 90 **てづくりのりつくだに** やきのり 1.5 赤 ひじき(干) 0.5 赤 みりん 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 黄 りょうりしゅ 1.5 水 8	**とりにくのトマトに** 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 うすくちしょうゆ 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 **マカロニサラダ** シェルマカロニ 10 黄 キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 うすくちしょうゆ 0.3 しお 0.1 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 (タレ) ｺｰﾝｸﾘｰﾐｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 7 黄	**こうやどうふのたまごどんぶり** 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 2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 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 **ブロッコリーのからあげ** ブロッコリー 40 緑 からあげこ 4 黄 水 5 こめあぶら 4 黄	**はくさいのスープ** はくさい 25 緑 とりにく 15 赤 シェルマカロニ 5 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 15 緑 とりガラスープ 2 うすくちしょうゆ 1.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 水 100 **ハンバーグ** ハンバーグ 1こ 赤 こめあぶら 0.5 黄 トマトケチャップ 3 ウスターソース 2 **キャベツのソテー** キャベツ 35 緑 にんじん 5 緑 しお 0.2 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 **カードチーズ** 1枚 赤	**トッポギ** トッポギ 30 黄 うずらたまご 20 赤 ぶたにく 20 赤 つちしょうが 0.3 緑 こいくちしょうゆ 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 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 はくさいキムチ 10 緑 こいくちしょうゆ 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ナムル** きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 いりごま 1 黄 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.8 黄 す 0.8 ごまあぶら 0.5 黄 こめあぶら 0.3 黄
エネルギー kcal 607 / たんぱくしつ g 23.9 / ししつ g 16.0	エネルギー kcal 595 / たんぱくしつ g 27.0 / ししつ g 18.2	エネルギー kcal 622 / たんぱくしつ g 26.9 / ししつ g 21.4	エネルギー kcal 595 / たんぱくしつ g 28.6 / ししつ g 27.3	エネルギー kcal 596 / たんぱくしつ g 21.1 / ししつ g 14.7
25 ごはん　ぎゅうにゅう	**26** ココアペビーパン　ぎゅうにゅう	**27** ごはん　ぎゅうにゅう	**28** コッペパン　ぎゅうにゅう	**29** ごはん　ぎゅうにゅう
いもに さといも 40 黄 ぎゅうにく 20 赤 あぶらあげ 10 赤 にんじん 15 緑 青ねぎ 2 緑 つきこんにゃく 5 けずりぶし 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 さとう 1 黄 みりん 1 りょうりしゅ 1 こめあぶら 0.5 黄 だしじる 50 **そぼろふりかけ** 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 こいくちしょうゆ 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 **はるさめのあえもの** 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) こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.2 黄 す 1.2 水 1.5	**きのことこまつなのスパゲティ** スパゲティ 30 黄 こまつな(八尾産) 15 緑 しめじ 15 緑 えのきたけ 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 うすくちしょうゆ 3 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 **しろみざかなフライ** しろみざかなフライ 1こ 赤 こめあぶら 6 黄 **だいこんのサラダ** だいこん 40 緑 (タレ) うすくちしょうゆ 2 みりん 1 さとう 0.5 黄 す 0.8 	**どんがらじる** たら 30 赤 あぶらあげ 7 赤 だいこん 20 緑 にんじん 10 緑 白ねぎ 10 緑 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 りょうりしゅ 1 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 だしじる 80 **れんこんのはさみあげ** れんこんのはさみあげ 1こ 緑赤 こめあぶら 9 黄 **はくさいのにびたし** はくさい 40 緑 きくらげいりてんぷら 5 赤緑 にんじん 5 緑 うすくちしょうゆ 2 さとう 0.5 黄 みりん 0.5 だしじる 5 こめあぶら 0.3 黄	**クリームシチュー** 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 うすくちしょうゆ 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** ほうれんそう 30 緑 オイルツナ 10 赤 にんじん 7 緑 (タレ) こいくちしょうゆ 2 さとう 0.5 黄 す 0.5 **マーシャルビーンズ** 1袋 黄	**マーボーどうふ** とうふ(冷) 70 赤 ぶたにく 25 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 15 緑 たけのこ(水煮) 7 緑 青ねぎ 2 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 テンメンジャン 2 赤みそ 2 赤 とりガラスープ 1.5 こいくちしょうゆ 4 さとう 1 黄 りょうりしゅ 1 トウバンジャン 0.1 ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.02 こしょう 0.02 でんぷん 1.5 黄 ごまあぶら 0.3 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 30 **じゃがいものちゅうかいため** じゃがいも 40 黄 やきぶた 5 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 オイスターソース 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 黄 **みかん** 1こ 緑
エネルギー kcal 584 / たんぱくしつ g 22.3 / ししつ g 16.7	エネルギー kcal 593 / たんぱくしつ g 26.9 / ししつ g 21.0	エネルギー kcal 661 / たんぱくしつ g 25.4 / ししつ g 21.5	エネルギー kcal 615 / たんぱくしつ g 26.2 / ししつ g 25.8	エネルギー kcal 617 / たんぱくしつ g 24.4 / ししつ g 14.4

山形県



県庁所在地：山形市　**面積**：9,323㎢(大阪府の5倍)　**人口**：約101万人（大阪府の11.5%）

山形県は東北地方の南西部にあります。県の北西部は日本海に面しており、サクラマス・鱒・鮎など季節により色々な魚が獲れます。畜産では米沢牛の産地としても有名です。

山形盆地では、四方を山で囲まれた地形のため、夏と冬、昼と夜の寒暖差が大きく、その特性を活かした果物の栽培が盛んで、中でもさくらんぼや西洋なしの収穫量は日本一です。庄内平野では、気温が米作りに適しており、「つや姫」や「はえぬき」という品種がよく作られています。

八尾市の小松菜を使った献立

6日(水)　小松菜のサラダ
15日(金)　小松菜のじゃこおかか炒め
26日(火)　きのこと小松菜のスパゲティ

11月のこんだてから

山形県の郷土料理

25日(月)　芋煮

里芋や肉を煮込んだ料理です。秋になると材料を持ちより、河原で『芋煮会』を開いてみんなで食べます。

27日(水) どんがら汁

鱈を頭から尻尾まで余すところなく使い、野菜などを一緒に煮込んだ料理です。どんがらは※あらを指す言葉です。

※(あら)魚をおろした後に残った頭・かま・中骨などのこと。

8日(金)
里芋ときのこのみそ汁

秋が旬の里芋やしめじ、えのきたけが入ったみそ汁です。

20日(水)
ブロッコリーの唐揚げ

ブロッコリーはカロテン・ビタミンCが多く含まれています。衣をつけて油で揚げています。