

令和6年11月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第99号)

月	火	水	木	金
11月の給食目標 日本の伝統的な食文化について知ろう ◆和食の4つの特徴◆ 自然の美しさや季節の移ろいの表現 栄養バランスに優れた健康的な食生活 多様で新鮮な食材とそのもち味の尊重 正月など年中行事との密接なかかわり 11月の献立から 7日(木) さつまいもの天ぷら さつまいもは秋の味覚の代表格のひとつです。今の鹿児島県にあたる薩摩地方から全国に伝わったため「さつまいも」と呼ばれます。旬のさつまいもを手作りの天ぷらにしました。 「和食の日」献立 22日(金) さんまの甘辛だれかけ 揚げたさんまに甘いたれがかかっています。さんまは今は旬の魚です。さんまの脂には、血液の流れをよくする働きがあるEPAや、脳細胞を活性化させる働きがあるDHA が豊富に含まれています。				1日 いかと肉団子の甘辛煮 チンゲンサイと豚肉の炒め物 キャベツとツナのサラダ さんまの甘辛だれかけ エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 33.1 脂質(g) 18.6
4日 振替休日	5日 さばのピリ辛焼き 粉ふきいも ウインナーとピーマンの炒め物 八宝菜 春巻き 親子丼 さつまいもの天ぷら ミートボールのクリーム煮 キャベツとえびのソテー	6日 八宝菜 春巻き 親子丼 さつまいもの天ぷら ミートボールのクリーム煮 キャベツとえびのソテー	7日 さつまいもの天ぷら ミートボールのクリーム煮 キャベツとえびのソテー	8日 ミートボールのクリーム煮 キャベツとえびのソテー
11日 チキンカツ チンゲンサイのソテー 福神漬け カレーライス	12日 おでん たら磯辺天ぷら きゅうりとわかめの酢の物 白菜の炒め煮	13日 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 三色ソテー マカロニスープ	14日 ミートスパゲティ レモンハーブチキン ヨーグルト しそかつおふりかけ	15日 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の煮物 いんげんとエリンギの炒め物 白菜と小松菜のナムル

◎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。

※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。

月			火			水			木			金																	
18日「世界の料理」			19日			20日			21日			22日「和食の日献立」																	
フィッシュ&チップス			ポークジンジャー			かしわのすき焼き			ちくわの磯辺揚げ			豚じゃがカレー風味			千草焼き			厚揚げと豚肉のみそ炒め			さつまいもスティック			さんまの甘辛だれかけ			小松菜と豚肉の炒め物		
白身魚フライ	1個	豚肉	30	鶏肉	50	ちくわ	2個	豚肉	40	千草焼き	1個	厚揚げ（冷）	50	さつまいも	55	さんまでん粉付	1切	小松菜	40										
米油	7	玉ねぎ	20	豆腐（冷）	40	青のり	0.2	じゃがいも	70			豚肉	30	米油	3	米油	5	豚肉	20										
カットポテト	30	人参	10	ふ	3	小麦粉	2	玉ねぎ	40			キャベツ	30	砂糖	1	濃口しょうゆ	2.8	濃口しょうゆ	1.5										
米油	0.2	リンゴピューレ	1	白菜	30	粉豆腐	1	人参	20			玉ねぎ	30	塩	0.05	砂糖	2.4	料理酒	0.5										
塩	0.1	土生姜	0.4	玉ねぎ	30	でん粉	1	つきこんにやく	20			人参	15			みりん	1.6	塩	0.1										
タルタルソース	1袋	濃口しょうゆ	2	白ねぎ	10	水	5	濃口しょうゆ	5.5			濃口しょうゆ	2.5			でん粉	0.2	ごしょう	0.01										
		砂糖	0.5	人参	10	米油	4	砂糖	2.6			赤みそ	5			水	3	米油	0.3										
		料理酒	0.5	糸こんにやく	20			みりん	1			砂糖	3			じゃがいも	40												
		塩	0.1	えのき茸	10			料理酒	1			料理酒	1			青のり	0.03												
		ごしょう	0.01	濃口しょうゆ	6.5			カレー粉	0.3			トウバンジャン	0.1			塩	0.1												
		でん粉	0.3	砂糖	3			削り節	0.5			塩	0.1																
		米油	0.2	みりん	1			だし汁	20			ごしょう	0.02																
				料理酒	1			米油	0.5			米油	0.5																
				水	10																								
				米油	0.5																								
ほうれん草とコーンのソテー			クマラスープ			キャベツの煮湿し			みかん			ごぼうのアーモンド炒め			春雨の和え物			いかのオイスター炒め			もやしのごま酢和え			ひじきの煮物			すまし汁		
ほうれん草	35	ショルダーベーコン	5	人参	5	さつまいもペースト	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	えのき茸	7										
ホールコーン	5	玉ねぎ	30	濃口しょうゆ	0.8	牛乳	50	キャベツ	40	みかん	1個	ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
塩	0.1	米粉	1	人参	1	さつまいもペースト	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	えのき茸	7										
ごしょう	0.01	バター	1.5	濃口しょうゆ	0.8	牛乳	50	キャベツ	40	みかん	1個	ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
米油	0.3	カレー粉	0.1	人参	1	さつまいもペースト	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	玉ねぎ	30	人参	5	えのき茸	7										
		パセリ（乾）	0.01	みりん	0.5	砂糖	0.5	削り節	0.2	だし汁	5	ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
		鶏がらスープ	2	砂糖	0.5	削り節	0.2	だし汁	5			ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
		薄口しょうゆ	0.5	削り節	0.2	だし汁	5					ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
		塩	0.5	だし汁	5							ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
		水	50									ごぼう	25	えんどう豆春雨	8	いか短冊	20	もやし	40										
エネルギー(kcal)	871			エネルギー(kcal)	775			エネルギー(kcal)	761			エネルギー(kcal)	809			エネルギー(kcal)	810												
たんぱく質(g)	31.1			たんぱく質(g)	31.4			たんぱく質(g)	27.6			たんぱく質(g)	31.6			たんぱく質(g)	31.2												
脂質(g)	30.1			脂質(g)	22.5			脂質(g)	19.8			脂質(g)	22.9			脂質(g)	30.0												
25日			26日			27日			28日			29日																	
旨煮			コーンコロッケ			スパイシーチキン			大根の洋風煮			いわしの煮つけ			豚肉とキャベツの炒め物			二丁豆腐丼			揚げぎょうざ			あじミンチフライ			鶏肉の炒め物		
鶏肉	40	コーンコロッケ	1個	鶏肉	78	大根	40	いわしの生姜煮	1切	豚肉	30	豚肉	35	ぎょうざ	2個	あじミンチフライ	1個	鶏肉	30										
里芋	30	米油	6	にんにく	0.3	人参	15	小松菜	30	キャベツ	35	豆腐（冷）	100	米油	2	米油	7	玉ねぎ	30										
大根	50			ブレンヨーグルト	5	バラベーコン	7	人参	30	ピーマン	5	玉ねぎ	30			じゃがいも	40	ピーマン	8										
人参	25			濃口しょうゆ	4	薄口しょうゆ	2	濃口しょうゆ	1.8	濃口しょうゆ	1.8	人参	15			ホールコーン	8	濃口しょうゆ	1.5										
さつまいも	20			砂糖	0.5	鶏がらスープ	0.2	砂糖	0.7	料理酒	0.5	にら	10			パセリ（乾）	0.01	料理酒	0.5										
こんにやく	30			カレー粉	0.3	塩	0.2	粉かつお	0.3	塩	0.15	土生姜	0.5			塩	0.1	オイスターソース	0.2										
濃口しょうゆ	6			ごしょう	0.01	水	10			ごしょう	0.01	トウバンジャン	0.1			ごしょう	0.01	砂糖	0.5										
砂糖	2.5			米油	0.2					でん粉	0.1	濃口しょうゆ	1.5			じゃがいも	40	ごしょう	0.01										
みりん	0.5			スパゲティ	8					米油	0.5	薄口しょうゆ	20			4玉ねぎ	20	ごしょう	0.01										
削り節	0.5			玉ねぎ	10							みりん	1.5			焼きた豚	5	米油	0.3										
だし汁	30			エリンギ	7							料理酒	1.5			薄口しょうゆ	1												
米油	0.5			しめじ	7							鶏がらスープ	1.3			オイスターソース	0.5												
				濃口しょうゆ	1							塩	0.3			ごしょう	0.01												
				塩	0.1							ごしょう	0.01			米油	0.3												
				ごしょう	0.01							でん粉	1.5																
				米油	0.3							米油	0.5																
												水	30																
そぼろふりかけ			白菜の梅おかか和え			五目豆			みそ汁			大根の和え物			人参とツナの炒め物			ミルクプリン											
大豆ミンチ	3	白菜	80	大豆水煮	15	大根	30	大豆水煮	15	大根	30	人参	45			人参	30	ミルクプリン	1個										
人参	7	梅肉	2.5	鶏肉	15	きざみあげ	5	鶏肉	15	きざみあげ	5	大根	45			まぐろ油漬け	5												
ちりめんじゃこ	4	粉かつお	0.2	つきこんにやく	10	わかめ（乾）	0.5	たけのこ水煮	5	青ねぎ	3	鶏ささみ（水煮）	7			濃口しょうゆ	1.2												
土生姜	0.1	薄口しょうゆ	0.8	人参	5	赤みそ	8	濃口しょうゆ	2.5	白みそ	3	薄口しょうゆ	2.8			料理酒	0.5												
鶏がらスープ	0.5	みりん	1	砂糖	1	削り節	110	砂糖	1	だし汁	110	砂糖	2			ごしょう	0.01												
濃口しょうゆ	0.8			みりん	0.2			削り節	0.2			砂糖	1																
砂糖	0.4			だし汁	10			だし汁	10																				
料理酒	0.5			米油	0.3			米油	0.3																				
みりん	0.5																												
米油	0.3																												
水	2																												
エネルギー(kcal)	784			エネルギー(kcal)	792			エネルギー(kcal)	765			エネルギー(kcal)	787			エネルギー(kcal)	786												
たんぱく質(g)	29.4			たんぱく質(g)	32.0			たんぱく質(g)	36.4			たんぱく質(g)	31.3			たんぱく質(g)	27.0												
脂質(g)	23.9			脂質(g)	29.2			脂質(g)	24.6			脂質(g)	23.4			脂質(g)	25.5												