

令和7年11月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第110号)

月

火

水

木

金

11月の献立から

4日(火) ユイミータン

ユイミータンは、中国のとうもろこしのスープです。漢字では「玉米湯」と書き、玉米(ユイミー)はとうもろこし、湯(タン)はスープという意味があります。でん粉でとろみをつけ、仕上げに溶き卵を入れた優しい甘さのスープです。

5日(水) 黒糖パン

黒砂糖の風味と甘さを感じる黒糖パンの登場です。黒砂糖にはミネラルが豊富に含まれています。

旬の果物

20日(木) みかん

みかんは秋から冬にかけて旬を迎えます。かぜ予防や疲労回復に役立つビタミンCやクエン酸が豊富です。

14日(金) タコライス

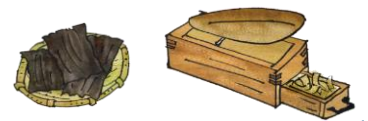
タコライスは、ごはんの上にタコスの具をのせた沖縄発祥の料理です。タコスはメキシコの料理で、肉やレタス、トマトなどの野菜とチーズをトルティーヤというとうもろこしからできた薄焼きのパンにはさんで食べます。沖縄に伝わったときにタコスの具をごはんのにせて食べる料理にアレンジされました。給食ではレタスの代わりにキャベツのソテーと一緒にごはんのにせて食べましょう。

21日(金)「和食の日」献立

- ・さんまの甘辛だれかけ
- ・磯ポテト
- ・小松菜と豚肉の炒め物
- ・ひじきの煮物
- ・すまし汁

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ました。給食のすまし汁は、削り節とだし昆布でとった「だし」を使っています。みんなで和食を楽しみながら、和食のよさについて考える機会にしましょう。

さんまは、今が旬の魚です。骨に気を付けて食べましょう。



3日 文化の日

4日

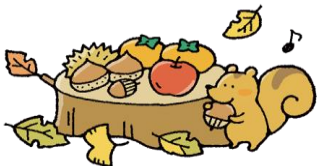
5日

6日

7日

で囲んでいる献立は食缶に入っているおかずです。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。



このマークがある日は、スプーンがあると食べやすいです。

ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳		ごはん		牛乳	
八宝菜		春巻き		オムレツ		コロネーションチキン		親子丼		さつまいもの天ぷら		ミートボールのクリーム煮		キャベツのスパゲティ	
豚肉	35	春巻き	1個	オムレツ	1個	鶏肉	35	液卵	45	さつまいも	40	ミートボール	56	スパゲティ	8
むきえび	30	米油	4			玉ねぎ	15	鶏肉	40	小麦粉	5	米油	3	キャベツ	20
料理酒	0.2					レーズン	2	玉ねぎ	50	粉豆腐	1	玉ねぎ	40	バラベーコン	5
白菜	55	手作りきなこ大豆				卵不使用マヨ	5	人参	20	でん粉	1	じゃがいも	35	濃口しょうゆ	0.8
玉ねぎ	40					カレー粉	0.3	青ねぎ	5	水	5	人参	20	白ワイン	0.5
人参	20	炒り大豆	10			塩	0.1	しいたけ(乾)	0.5	米油	6	牛乳	25	塩	0.1
たけのこ水煮	10	黒砂糖	2.8			こしょう	0.01	薄口しょうゆ	3.5			パセリ(乾)	0.01	こしょう	0.01
しいたけ(乾)	0.5	砂糖	1.4			米油	0.2	濃口しょうゆ	3			鶏がらスープ	1.5	米油	0.3
土生姜	0.5	水	2.8					砂糖	3			米粉	6		
薄口しょうゆ	3.8	米油	0.5					みりん	0.7			バター	3		
オイスターソース	1.2	きな粉	0.9					でん粉	1.5			シュレッドチーズ	1		
鶏がらスープ	1.5	ユイミータン						削り節	2			塩	0.5		
塩	0.2							だし汁	30			こしょう	0.02		
こしょう	0.01											水	30		
でん粉	1.5	液卵	20			スパゲティ	25								
水	10	クリームコーン	30			5 牛ひき肉	15								
ごま油	0.3	ホールコーン	10			5 豚ひき肉	10								
米油	0.5	玉ねぎ	15			0.8 ナツメグ	0.03								
		青ねぎ	3			0.1 赤ワイン	1								
		鶏がらスープ	2			エリンギ	6								
		薄口しょうゆ	3			トマトケチャップ	15								
		塩	0.2			トマトピューレ	12								
		こしょう	0.01			ウスターソース	1.8								
		でん粉	0.5			小麦粉	0.3								
		ごま油	0.2			塩	0.4								
		水	90			こしょう	0.01								
						米油	0.5								
						パセリ(乾)	0.01								
						ゼラチン	0.5								
エネルギー(kcal)	847	エネルギー(kcal)	891	エネルギー(kcal)	852	エネルギー(kcal)	782	たんばく質(g)	36.3	たんばく質(g)	41.3	たんばく質(g)	32.6	たんばく質(g)	25.8
たんばく質(g)	36.3	たんばく質(g)	41.3	たんばく質(g)	32.6	たんばく質(g)	23.9	脂質(g)	28.8	脂質(g)	28.4	脂質(g)	28.4	脂質(g)	23.9
脂質(g)	28.8	脂質(g)	32.6	脂質(g)	28.4	脂質(g)	23.9	脂質(g)	28.8	脂質(g)	28.4	脂質(g)	28.4	脂質(g)	23.9

10日		11日		12日		13日		14日	
ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
カレーライス		おでん		さばのピリ辛焼き		鶏肉の南蛮漬		タコライス	
豚肉	25	鶏肉	30	さば	1切	鶏肉	78	牛ひき肉	30
じゃがいも	30	うずら卵水煮	24	濃口しょうゆ	2	塩	0.1	豚ひき肉	20
レンズ豆	5	大根	5	砂糖	1.5	こしょう	0.01	大豆ミンチ	7
玉ねぎ	40	じゃがいも	30	青ねぎ	2	でん粉	8	玉ねぎ	60
人参	20	人参	20	土生姜	0.2	米油	8	塩	0.2
にんにく	0.05	こんにゃく	25	にんにく	0.05	みりん	15	人参	10
カレーパウダー	12	濃口しょうゆ	6	料理酒	1	人参	5	にんにく	0.2
ブルーベリー	7	砂糖	2.4	白いりごま	1	ピーマン	5	トマト水煮	30
トマトピューレ	3	みりん	1	トウバンジャン	0.05	薄口しょうゆ	4.5	トマトケチャップ	9
ウスターソース	1	削り節	2	ごま油	0.4	酢	4.5	ウスターソース	5
白ワイン	1	でん粉	30	でん粉	0.2	砂糖	2.7	カレー粉	0.5
塩	0.3	水	3	水	3	赤唐辛子	0.01	チリパウダー	0.1
こしょう	0.01	じゃがいも	40	じゃがいも	40	水	10	濃口しょうゆ	3
カレー粉	0.2	パセリ(乾)	0.01	パセリ(乾)	0.01			塩	0.1
水	100	塩	0.1	塩	0.1			こしょう	0.01
米油	0.5							米油	0.3
チンゲンサイのソテー		白菜の炒め煮		こんにゃくのおかか煮		いんげんとエリンギの炒め物		キャベツのソテー	
チンゲンサイ	40	白菜	40	つきこんにゃく	35	さやいんげん	18	キャベツ	40
人参	7	バラベーコン	5	人参	15	エリンギ	10	塩	0.1
薄口しょうゆ	0.5	人参	5	わかめ(乾)	0.3	薄口しょうゆ	0.5	こしょう	0.01
塩	0.1	薄口しょうゆ	1.2	白すりごま	1	塩	0.1	米油	0.3
こしょう	0.01	料理酒	0.5	濃口しょうゆ	2.7	こしょう	0.01		
米油	0.3	こしょう	0.01	みりん	1.1	米油	0.3		
		米油	0.3	水	1.1	塩	0.2		
				水	2	ごま油	0.6		
エネルギー(kcal)	841	エネルギー(kcal)	761	エネルギー(kcal)	771	エネルギー(kcal)	806	エネルギー(kcal)	807
たんばく質(g)	28.5	たんばく質(g)	29.0	たんばく質(g)	30.8	たんばく質(g)	29.8	たんばく質(g)	34.5
脂質(g)	26.9	脂質(g)	25.0	脂質(g)	28.4	脂質(g)	30.9	脂質(g)	27.1

◎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。

