令和８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

❷ 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
むきえだまめ	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	黄緑
こめあぶら	9	黄

ぶたにくとキャベツのソテー

ぶたにく	15	赤
こい口しょうゆ	0.5	
りょうりしゅ	0.5	
さとう	0.3	黄
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.01	
キャベツ	35	緑
にんじん	5	緑
うす口しょうゆ	1	
さとう	0.5	黄
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
612	21.2	24.3

火

❸ 文化の日



エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g

水

❹ ごはん　ぎゅうにゅう

カレーライス

ぎゅうにく	25	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	

だいこんとツナのサラダ

だいこん	40	緑
オイルツナ	5	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	21.2	17.5

木

❺ コッペパン　ぎゅうにゅう

ミネストローネ

とりにく	20	赤
シェルマカロニ	5	黄
いんげんまめ	5	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	15	緑
トマト水煮	20	緑
とりガラスープ	2	
うす口しょうゆ	1.5	
白ワイン	1	
さとう	0.2	黄
しお	0.4	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
水	70	

オムレツ

たまご	35	赤
ショルダーベーコン	10	赤
じゃがいも	5	黄
たまねぎ	5	緑
にんじん	5	緑
こめあぶら	3	黄
しお	0.2	
こしょう	0.01	

いちごジャム

	1こ	緑黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
613	28.4	23.2

金

❻ 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(冷)	20	赤
とりにく	10	赤
たまねぎ	25	緑
えのきたけ	5	緑
青ねぎ	5	緑
ほしわかめ	0.5	赤
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	

ひらてんのにもの

ひらてん	20	赤
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
603	24.7	16.5

❾ ごはん　ぎゅうにゅう

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	
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
うす口しょうゆ	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	たんぱくしつ g	ししつ g
598	20.9	14.7

❿ ココアベビーパン　ぎゅうにゅう

きのことこまつなのスパゲティ

しめじ	15	緑
えのきたけ	10	緑
こまつな(八尾産)	15	緑
スパゲティ	30	黄
ショルダーベーコン	10	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

しろみざかなフライ

しろみざかなフライ	1こ	赤黄
こめあぶら	7.5	黄

カットゼリー（みかん）

	30	黄緑



エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
633	26.9	23.2

⓫ ごはん　ぎゅうにゅう

あつあげのケチャップに

あつあげ(冷)	60	赤
ぶたにく	20	赤
たまねぎ	40	緑
にんじん	20	緑
チンゲンサイ	20	緑
トマト水煮	8	緑
トマトケチャップ	10	
とりガラスープ	1	
こい口しょうゆ	2.5	
さとう	1	黄
でんぷん	0.5	黄
しお	0.2	
こめあぶら	0.5	黄
水	10	

はるさめのサラダ

はるさめ	7	黄
ロースハム	5	赤
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	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
612	24.5	16.2

⓬ バーガーパン　ぎゅうにゅう

ハンバーグ

ハンバーグ	1こ	赤緑
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

はくさいのスープ

はくさい	25	緑
とりにく	20	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	90	

カードチーズ

	1枚	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
606	29.0	27.6

⓭ ごはん　ぎゅうにゅう

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
つちしょうが	0.5	
テンメンジャン	2	
赤みそ	2	赤
とりガラスープ	1.5	
こい口しょうゆ	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	10	赤
たまねぎ	10	緑
にんじん	5	緑
オイスターソース	0.2	
うす口しょうゆ	0.8	
しお	0.05	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
591	24.5	14.9

⓰ ごはん　ぎゅうにゅう

とりキムチのまぜごはん

とりにく	30	赤
はくさいキムチ	15	緑
たまねぎ	25	緑
にんじん	20	緑
にら	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	5	
さとう	2	黄
ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	0.03	
こめあぶら	0.5	黄
ごまあぶら	0.3	黄

トックスープ

トック	25	黄
やきぶた	10	赤
たまねぎ	25	緑
青ねぎ	5	緑
ほしわかめ	0.5	赤
とりガラスープ	1.5	
うす口しょうゆ	3	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
水	110	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
590	22.4	14.0

⓱ 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
ミニウインナー	25	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
611	22.1	23.0

⓲ 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
ぎゅうにく	20	赤
あぶらあげ	7	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	

ししゃもフライ

ししゃもフライ	2尾	赤黄
こめあぶら	6	黄

こまつなのあえもの

こまつな(八尾産)	35	緑
にんじん	5	緑
(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
652	24.3	25.3

⓳ ぜんりゅうふんコッペパン　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
とうにゅう	10	赤
ホールコーン	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	7	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
610	29.3	22.7

⓴ ごはん　ぎゅうにゅう

こうやどうふのたまごどんぶり

こうやどうふ	5	赤
たまご	40	赤
とりにく	20	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	

きんぴらごぼう

ごぼう	20	緑
にんじん	7	緑
つきこんにゃく	7	
むきえだまめ	5	緑
いりごま	1	黄
こい口しょうゆ	1.8	
さとう	0.7	黄
こめあぶら	0.3	黄
ごまあぶら	0.1	黄
だしじる	5	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
602	26.7	18.8

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	615	24.9 ＊16.2%	20.4 ＊29.9%	2.2	339	97	3.2	271	0.45	0.52	25	5.1
	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

「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

《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
23 勤労感謝の日	**24** ごはん　ぎゅうにゅう	**25** ごはん　ぎゅうにゅう	**26** コッペパン　ぎゅうにゅう	**27** 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
しめじ	5	緑
えのきたけ	5	緑
とうふ	20	赤
たまねぎ	15	緑
あぶらあげ	5	赤
青ねぎ	5	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	
うすロしょうゆ	2	
さとう	1	黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
634	25.8	24.9

ホイコーロー

ぶたにく	30	赤
つちしょうが	0.3	緑
こいロしょうゆ	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	
こいロしょうゆ	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	緑赤
こめあぶら	5	黄

チンゲンサイのいためもの

チンゲンサイ	35	緑
にんじん	8	緑
うすロしょうゆ	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
665	22.8	24.0

クリームシチュー

とりにく	25	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	
うすロしょうゆ	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	7	赤
にんじん	7	緑
(タレ)		
こいロしょうゆ	2	
さとう	0.5	黄
す	0.5	

マーシャルビーンズ

	1袋	赤黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
618	26.6	25.8

おでん

とりにく	25	赤
あつあげ	20	赤
うずらたまご	20	赤
ひとロきくらげてん	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	
こいロしょうゆ	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)		
いりごま	0.5	黄
こいロしょうゆ	2	
さとう	0.8	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
616	26.7	17.0

30 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
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	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	
こいロしょうゆ	2	
さとう	1.5	黄
りょうりしゅ	1.5	
水	8	

あつあげのポンずかけ

あつあげ(冷)	45	赤
にんじん	5	緑
エリンギ	7	緑
むきえだまめ	5	緑
つちしょうが	0.3	緑
かつおぶし	1	赤
しお	0.1	
こしょう	0.01	
こめあぶら	0.5	黄
(タレ)		
こいロしょうゆ	2.3	
ゆずかじゅう	0.7	緑
す	1	
みりん	1	
さとう	0.2	黄
しお	0.07	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
606	25.1	14.8



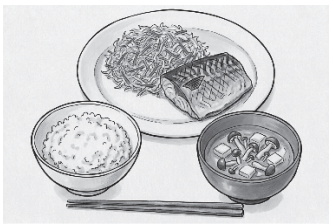
和食の日



11月24日は『和食の日』です。2013年に、日本人の伝統的な食文化である『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録されました。その和食文化の良さを改めて見直すきっかけとなる日です。

24日(火)

・里芋ときのこの味噌汁
・さばの塩焼き
・キャベツのさっぱり和え



給食室でていねいにとった「だしの旨み」を味わってください。

11月のもくひょう

感謝して食べよう



11月のこんだてから

5日(木) オムレツ
今月のオムレツは
ベーコンを使っています。

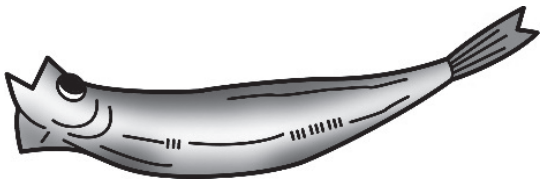
10日(火) カットゼリー
旬のみかんの果汁を
使ったゼリーです。

18日(水)
ししゃもフライ
衣のついたししゃもを
油で揚げます。

地場野菜　小松菜
10日(火)きのこと小松菜の
スパゲティ
18日(水)小松菜の和え物

27日(金)
和泉市のみかん
甘さと酸味のバランスが
良いみかんです。

魚を食べよう！「ししゃも」



ししゃもは体長15cmほどの、細長い形をした魚です。漢字で「柳葉魚」と書き、ヤナギの葉のような形をしていることから名付けられました。北海道の太平洋沿岸で見られ、秋にかけて卵を産みます。旬は10月～11月で、卵をたくさんおなかに持ったししゃもは「子持ちししゃも」と呼ばれています。

ししゃもは頭から骨まで食べられる栄養満点の魚です。丈夫な骨や歯をつくるのに必要なカルシウムやビタミンDをはじめ、脳の働きを助けるDHAやEPA、体を健康に保つビタミンEなども豊富に含まれています。塩焼きはもちろん、南蛮漬けやピカタ、フライなどにしておいしく食べることができます。