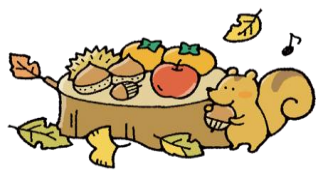
令和8年11月分　中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第121号)

月	火	水	木	金
2日	3日　文化の日	4日	5日	6日
ごはん **八宝菜** 豚肉 35 むきえび 30 料理酒 0.2 白菜 55 玉ねぎ 40 人参 20 たけのこ水煮 10 しいたけ（乾） 0.5 土生姜 0.5 薄口しょうゆ 3.8 オイスターソース 1.2 鶏がらスープ 1.5 塩 0.2 こしょう 0.01 でん粉 1.5 水 10 ごま油 0.3 米油 0.3 **牛乳** **春巻き** 春巻き 1個 米油 4 **手作りきなこ大豆** 炒り大豆 10 黒砂糖 2.8 砂糖 1.4 水 2.8 米油 0.5 きな粉 0.9 **中華風コーンクリームスープ** 液卵 20 クリームコーン 30 ホールコーン 10 玉ねぎ 15 青ねぎ 3 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 3 塩 0.25 こしょう 0.01 でん粉 0.5 ごま油 0.2 水 90	□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。 	**ごはん** **親子丼** 液卵 45 鶏肉 50 玉ねぎ 50 人参 20 青ねぎ 5 しいたけ（乾） 0.5 薄口しょうゆ 3.5 濃口しょうゆ 3 砂糖 3 みりん 0.7 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 20 **大阪しろなの煮浸し** 大阪しろな 35 えのき茸 8 さつま揚げ 7 薄口しょうゆ 1.8 みりん 1 削り節 0.2 だし汁 5 **牛乳** **さつまいもの天ぷら** さつまいも 40 小麦粉 5 粉豆腐 1 でん粉 1 水 5 米油 6 八尾市でとれたさつまいもを使用します。 **みそ汁** 大根 30 きざみあげ 5 わかめ（乾） 0.5 青ねぎ 3 赤みそ 6 白みそ 3 削り節 2.5 だし汁 110	**ごはん** **さばのピリ辛焼き** **粉ふきいも** さば 1切 濃口しょうゆ 2 砂糖 1.5 青ねぎ 2 土生姜 0.2 にんにく 0.05 料理酒 1 白いりごま 1 トウバンジャン 0.05 ごま油 0.4 でん粉 0.2 水 3 じゃがいも 40 パセリ（乾） 0.01 塩 0.1 **こんにゃくのおかか煮** つきこんにゃく 20 人参 10 粉かつお 0.3 濃口しょうゆ 2 砂糖 1 みりん 1 米油 0.2 水 2 **牛乳** **高野豆腐の含め煮** 高野豆腐 2個 薄口しょうゆ 2 砂糖 3 みりん 1 塩 0.1 削り節 0.5 だし汁 35 **もやしと小松菜のごま和え** もやし 35 小松菜 15 わかめ（乾） 0.3 白すりごま 1 薄口しょうゆ 2.7 砂糖 1.1 酢 1.1 **かみかみ豆** かみかみ豆 1袋	**黒糖パン** **ミートスパゲティ** 冷凍スパゲティ 50 牛ひき肉 15 豚ひき肉 15 ナツメグ 0.03 赤ワイン 1 玉ねぎ 40 人参 10 エリンギ 5 トマトケチャップ 12 トマトピューレ 10 ウスターソース 1.5 小麦粉 0.3 塩 0.3 こしょう 0.01 米油 0.3 粉チーズ 2 パセリ（乾） 0.01 **ほうれん草とコーンのソテー** ほうれん草 35 人参 5 ホールコーン 5 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **牛乳** **コロネーションチキン** 鶏肉 40 玉ねぎ 15 レーズン 2 卵不使用マヨ 5 カレー粉 0.3 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 **りんごカットゼリー** カットゼリー（りんご） 70
エネルギー(kcal) 845 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 28.6		エネルギー(kcal) 868 たんぱく質(g) 34.1 脂質(g) 29.7	エネルギー(kcal) 824 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 32.3	エネルギー(kcal) 876 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 29.4
9日	10日	11日	12日	13日
ごはん **カレーライス** 牛肉 25 じゃがいも 30 レンズ豆 5 玉ねぎ 40 人参 20 にんにく 0.05 カレールウ 12 ブルーンピューレ 7 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 白ワイン 1 塩 0.3 こしょう 0.01 カレー粉 0.2 水 100 米油 0.5 **チンゲンサイのソテー** チンゲンサイ 40 人参 7 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **牛乳** **コーンコロッケ** コーンコロッケ 1個 米油 6 **ヨーグルト** ヨーグルト 1個	**ごはん** **ラーメン（麺）** 冷凍麺 70 **にらまんじゅう** にらまんじゅう 1個 米油 3 **ラーメン（スープ）** 豚肉 30 キャベツ 30 ホールコーン 5 青ねぎ 5 鶏がらスープ 4 薄口しょうゆ 2 濃口しょうゆ 2 粉かつお 0.15 塩 0.2 こしょう 0.02 水 90 **牛乳** **キムチチャーハンの具** 焼き豚 15 白菜キムチ 15 玉ねぎ 20 人参 7 にら 5 切り干し大根 2 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 0.5 トウバンジャン 0.1 コチュジャン 0.2 にんにく 0.2 米油 0.3 **味付小魚** 味付小魚 1袋	**ごはん** **ミートボールのクリーム煮** ミートボール 56 米油 3 玉ねぎ 40 じゃがいも 35 人参 20 牛乳 25 パセリ（乾） 0.01 鶏がらスープ 1.5 米粉 6 バター 3 シュレッドチーズ 1 塩 0.5 こしょう 0.02 水 30 **キャベツとベーコンのソテー** キャベツ 35 ショルダーベーコン 10 薄口しょうゆ 0.7 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.2 **牛乳** **オムレツ** オムレツ 1個 （トマトソース） **チンゲンサイの和え物** チンゲンサイ 50 人参 10 白すりごま 0.5 薄口しょうゆ 2.4 酢 1 砂糖 0.3 塩 0.2 ごま油 0.6 **のりふりかけ** のりふりかけ 1袋	**ごはん** **鶏肉の南蛮漬け** 鶏肉 84 塩 0.15 こしょう 0.01 でん粉 8 米油 8 玉ねぎ 15 人参 5 ピーマン 5 薄口しょうゆ 4.5 酢 4.5 砂糖 2.7 赤唐辛子 0.01 水 10 **さつまいもの甘煮** さつまいも 45 砂糖 2.5 薄口しょうゆ 0.8 水 15 **牛乳** **切り干し大根の煮物** 切り干し大根 4.5 人参 5 さつま揚げ 10 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 みりん 0.5 削り節 0.2 だし汁 15 **小松菜のなめたけ和え** 白菜 25 小松菜 25 えのき茸 15 白すりごま 0.5 濃口しょうゆ 2.5 料理酒 2 砂糖 2.5 みりん 2.5 酢 3 **ミルメーク** ミルメーク（コーヒー味） 1袋	**ごはん** **タコライス** 牛ひき肉 35 豚ひき肉 25 大豆ミンチ 7 玉ねぎ 60 人参 10 にんにく 0.2 トマト水煮 30 トマトケチャップ 9 ウスターソース 5 カレー粉 0.5 チリパウダー 0.1 濃口しょうゆ 3 塩 0.1 こしょう 0.01 でん粉 0.3 米油 0.3 シュレッドチーズ 7 **キャベツのソテー** キャベツ 40 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **牛乳** **マヨポテト** じゃいも 40 玉ねぎ 15 卵不使用マヨ 4 塩 0.2 こしょう 0.01 米油 0.2 **コンソメスープ** 鶏肉 20 玉ねぎ 30 人参 10 パセリ（乾） 0.01 鶏がらスープ 2 薄口しょうゆ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 水 100 **パインゼリー** パインゼリー 1個
エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 24.2 脂質(g) 28.1	エネルギー(kcal) 848 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 27.6	エネルギー(kcal) 816 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 28.2	エネルギー(kcal) 854 たんぱく質(g) 35.0 脂質(g) 22.6	エネルギー(kcal) 867 たんぱく質(g) 36.2 脂質(g) 29.1
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん **バーベキューチキン和風スパゲティソテー** 鶏肉 94 にんにく 0.3 土生姜 0.3 トマトケチャップ 3.5 濃口しょうゆ 1.8 ウスターソース 1.8 砂糖 0.6 カレー粉 0.2 塩 0.1 米油 0.2 冷凍スパゲティ 25 まぐろ油漬け 5 玉ねぎ 10 濃口しょうゆ 0.5 白ワイン 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **チンゲンサイと豚肉の炒め物** チンゲンサイ 35 人参 7 豚肉 20 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **牛乳** **大根の洋風煮** 大根 40 人参 15 バラベーコン 7 薄口しょうゆ 2 鶏がらスープ 0.2 塩 0.2 水 10 **白菜とベーコンの豆乳スープ** 白菜 35 ショルダーベーコン 10 しめじ 7 ホールコーン 5 豆乳 30 白みそ 3 鶏がらスープ 2 塩 0.3 こしょう 0.01 パセリ（乾） 0.01 水 50	**ごはん** **じゃがいもの旨煮** じゃがいも 65 鶏肉 35 さつま揚げ 12 大根 30 人参 20 こんにゃく 25 むき枝豆 5 土生姜 0.4 濃口しょうゆ 5 砂糖 2 みりん 1 料理酒 1 でん粉 1 削り節 0.5 だし汁 30 米油 0.5 **のり佃煮** 焼きのり 2 濃口しょうゆ 2 みりん 2 砂糖 1 水 5 **牛乳** **大豆ミンチカツ** 大豆ミンチカツ 1個 米油 6 **ごぼうサラダ** ごぼう 30 人参 6 ごまドレッシング 1袋	**コッペパン** **グラタン風** 鶏肉 30 マカロニ 10 米油 1 じゃがいも 30 玉ねぎ 20 人参 10 ほうれん草 10 シュレッドチーズ 6 鶏がらスープ 1.5 牛乳 40 小麦粉 6 バター 2.5 塩 0.8 こしょう 0.02 米油 0.5 水 30 **野菜炒め** キャベツ 20 もやし 15 カットウインナー 5 濃口しょうゆ 0.2 塩 0.15 米油 0.2 **牛乳** **バンプキンロール** バンプキンロール 1個 米油 2 **巨峰カットゼリー** カットゼリー（巨峰） 70 **メープルスプレッド** メープルスプレッド 1袋	**ごはん** **厚揚げの味噌だれかけ** 厚揚げ 40 豚肉 30 キャベツ 30 玉ねぎ 30 人参 15 濃口しょうゆ 2.5 赤みそ 5 砂糖 3 料理酒 1 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02 米油 0.5 **いかのオイスター炒め** いか短冊 30 料理酒 0.5 チンゲンサイ 15 しめじ 10 オイスターソース 1 濃口しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **牛乳** **さつまいもスティック** さつまいも 55 米油 3 砂糖 1 塩 0.05 **みかん** みかん 1個	**ごはん** **いわしの煮つけ** **磯ポテト** いわしの生姜煮 1切 じゃがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1 **ひじきの煮物** ひじき（乾） 2 大豆水煮 10 きざみあげ 5 人参 5 つきこんにゃく 5 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 1 料理酒 1 削り節 0.3 だし汁 15 米油 0.3 **牛乳** **小松菜と豚肉の炒め物** 小松菜 40 豚肉 20 濃口しょうゆ 1.5 料理酒 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 米油 0.3 **すまし汁** 豆腐 25 鶏肉 15 ちらしかまぼこ 7 わかめ（乾） 0.5 玉ねぎ 20 青ねぎ 5 削り節 2 だし昆布 0.5 薄口しょうゆ 3 みりん 0.5 塩 0.2 だし汁 100
エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 41.4 脂質(g) 31.1	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 28.5 脂質(g) 27.9	エネルギー(kcal) 873 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 30.3	エネルギー(kcal) 808 たんぱく質(g) 30.3 脂質(g) 22.6	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 26.2

◎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。

月	火	水	木	金
23日　勤労感謝の日	24日「和食の日」	25日	26日	27日



ごはん
- さんまのさっぱり煮 1切
- 金平ごぼう
  - ごぼう 20
  - 人参 10
  - 濃口しょうゆ 2
  - 砂糖 1
  - みりん 0.5
  - 削り節 0.2
  - だし汁 10
  - 米油 0.3
- 白菜の煮浸し
  - 白菜 45
  - さつま揚げ 7
  - 薄口しょうゆ 2
  - 砂糖 0.5
  - みりん 0.5
  - 削り節 0.2
  - だし汁 5

牛乳
- 小松菜と鶏肉の炒め物
  - 小松菜 40
  - 鶏肉 20
  - ホールコーン 7
  - 濃口しょうゆ 1.5
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.01
  - 米油 0.3
- 豚汁
  - 豚肉 20
  - さつまいも 20
  - つきこんにゃく 15
  - きざみあげ 5
  - 青ねぎ 3
  - 赤みそ 6
  - 白みそ 3
  - 削り節 2
  - だし汁 100
- 抹茶プリン
  - 抹茶プリン 1個

豆乳を含んでいます。

エネルギー(kcal)	821
たんぱく質(g)	33.4
脂質(g)	26.3

ごはん
- おでん
  - 鶏肉 30
  - うずら卵水煮 24
  - 一口天ぷら 25
  - 大根 50
  - じゃがいも 20
  - 人参 20
  - こんにゃく 25
  - 濃口しょうゆ 6
  - 砂糖 2.4
  - みりん 1
  - 削り節 2
  - だし汁 30
- 白菜の炒め煮
  - 白菜 40
  - バラベーコン 5
  - 人参 5
  - 薄口しょうゆ 1.2
  - 料理酒 0.5
  - こしょう 0.01
  - 米油 0.3

牛乳
- たら磯辺天ぷら
  - たら磯辺天ぷら 1個
  - 米油 2
- ブロッコリーの和え物
  - ブロッコリー 45
  - 濃口しょうゆ 3
  - 砂糖 1

エネルギー(kcal)	789
たんぱく質(g)	33.8
脂質(g)	25.4

ごはん
- 肉じゃが
  - 牛肉 40
  - じゃがいも 70
  - 玉ねぎ 40
  - 人参 20
  - つきこんにゃく 20
  - 濃口しょうゆ 5.5
  - 砂糖 2.6
  - みりん 1
  - 削り節 0.5
  - だし汁 20
  - 米油 0.5
- こんぶ豆
  - 大豆水煮 20
  - 角切昆布 1
  - 濃口しょうゆ 1
  - 砂糖 1
  - みりん 1
  - 水 5

牛乳
- 千草焼き
  - 千草焼き 1個
- 春雨の和え物
  - えんどう豆春雨 8
  - チンゲンサイ 20
  - 人参 7
  - 薄口しょうゆ 2.4
  - 酢 2.4
  - 砂糖 1.6
  - 塩 0.2
  - ごま油 0.2

カカオを含んでいます。

エネルギー(kcal)	804
たんぱく質(g)	29.1
脂質(g)	25.0

ごはん
- 照り焼きハンバーグ
  - ハンバーグ 1個
  - 米油 0.2
  - 玉ねぎ 15
  - しめじ 8
  - 米油 0.1
  - 濃口しょうゆ 3
  - 砂糖 1.2
  - みりん 1.2
  - でん粉 1
  - 水 10
- 三色ソテー
  - ホールコーン 20
  - 人参 10
  - むき枝豆 5
  - 薄口しょうゆ 0.5
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.01
  - 米油 0.3
- ミルメーク
  - ミルメーク（ココア味） 1袋

牛乳
- ジャーマンポテト
  - じゃがいも 50
  - バラベーコン 8
  - 玉ねぎ 15
  - パセリ（乾） 0.01
  - にんにく 0.05
  - 塩 0.2
  - こしょう 0.01
  - 米油 0.3
- マカロニスープ
  - 鶏肉 20
  - シェルマカロニ 5
  - キャベツ 20
  - 玉ねぎ 20
  - 人参 10
  - パセリ（乾） 0.01
  - 鶏がらスープ 1.5
  - 薄口しょうゆ 3
  - 白ワイン 0.5
  - 塩 0.3
  - こしょう 0.01
  - 米油 0.3
  - 水 90

エネルギー(kcal)	851
たんぱく質(g)	32.0
脂質(g)	25.6

30日

ごはん
- 大葉ささみチーズフライ添え野菜
  - 大葉ささみチーズフライ 1個
  - 米油 8
  - さやいんげん 10
  - じゃがいも 25
  - 薄口しょうゆ 0.3
  - 塩 0.1
  - こしょう 0.01
- 人参とツナの炒め物
  - 人参 25
  - まぐろ油漬け 10
  - 濃口しょうゆ 1.2
  - 料理酒 0.5
  - こしょう 0.01

牛乳
- 豚肉と切り干し大根の炒め物
  - 豚肉 30
  - 切り干し大根 3
  - 青ねぎ 3
  - 濃口しょうゆ 2
  - 砂糖 0.5
  - みりん 0.5
  - 米油 0.3
- みそ汁
  - 豆腐 30
  - きざみあげ 5
  - わかめ（乾） 0.5
  - 玉ねぎ 15
  - 青ねぎ 5
  - 赤みそ 6
  - 白みそ 3
  - 削り節 2.5
  - だし汁 110

エネルギー(kcal)	837
たんぱく質(g)	35.7
脂質(g)	30.0

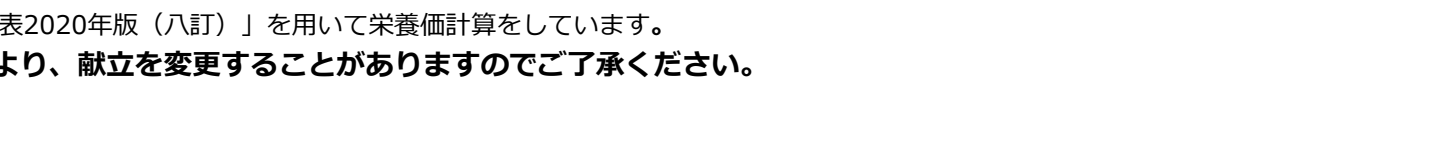
11月の給食目標
日本の伝統的な食文化について知ろう

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。
いいにほんしょく 11月24日は「和食の日」

保存食品や発酵食品など食べものを無駄にしない工夫や地産地消、そして旬を活かす和食の伝統と価値観は、地球を守るSDGsの観点からも注目されています。

◆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



いろいろなだし

だしとは、昆布やかつおぶしなどから水やお湯を使ってうま味をひきだしたものです。だしのうま味は、和食の味の基本となります。また、だしの食材を組み合わせることで、うま味や風味が増します。

昆布



収穫したこんぶを干して、乾燥させたものです。上品で控えめなうまみがあります。

かつおぶし



かつおの身を煮てからいぶして、乾燥させたものです。豊かな風味とうまみがあります。

煮干し



いわしの稚魚などを煮て、干したものです。強い香りを持つだしがとれるのが特徴です。

干ししいたけ



しいたけを機械や天日で乾燥させたものです。低温で十分な給水時間をとると、強いうまみが出ます。

11月の献立から



4日(水) さつまいもの天ぷら
12日(木) さつまいもの甘煮
19日(木) さつまいもスティック
24日(火) 豚汁

今月の給食に登場するさつまいもはすべて八尾市で栽培されたものです。「シルクスイート」という品種で、絹のように滑らかで上品な甘みが特徴です。八尾で育ったものを八尾の子どもたちに食べてもらいたいという生産者の思いがぎゅっとつまっています。

10日(火) ラーメン

ランチボックスに入っている麺を、具入りのラーメンのスープ(食缶おかず)に入れて食べましょう。

キムチチャーハンの具

キムチや野菜を炒めてチャーハンの具にしています。ごはんに混ぜて食べましょう。

19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やクエン酸が豊富に含まれています。

12日(木) 小松菜のなめたけ和え

なめたけとは、えのき茸をしょうゆや砂糖などで甘辛く煮詰めたものです。えのき茸を調味料と一緒に火にかけることで、えのき茸に含まれる食物繊維などの成分が溶け出して自然なとろみがうまれます。今回は、手作りしたなめたけを、鉄やカルシウムが豊富な小松菜と和えています。

24日(火) 「和食の日」献立

- さんまのさっぱり煮
- 金平ごぼう
- 小松菜と鶏肉の炒め物
- 白菜の煮浸し
- 豚汁
- 抹茶プリン

さんまは、秋が旬の魚です。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のあるDHAが豊富に含まれています。

	エネルギー	たんぱく質	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
当月平均	837kcal	32.9g *15.7%	27.7g *29.8%	2.8g	431mg	119mg	6.0mg	303μgRAE	0.48mg	0.63mg	44mg	7.5g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

献立に含まれるアレルギー物質の一覧	実施した献立の写真

※「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。

◎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。