

令和5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

Main table with 17 columns (Month, Day, Meal, Ingredients, Energy, Protein, Fat) and 17 rows of menu items. Includes a large graphic for November with the text '11月のもくひょう' and '感謝して食べよう'.


Nutrition summary table with columns for '区分' (Category), '栄養素' (Nutrients), and 'ビタミン' (Vitamins). Rows include '11月の八尾市平均' and '学校給食摂取基準'.

《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  
黄：主に熱や力のもとになる食品  
緑：主にからだの調子を整える食品  
実施献立の写真是こちら↓



\* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金		
<b>20</b> ごはん きゅうにゅう			<b>21</b> ごはん きゅうにゅう			<b>22</b> ごはん きゅうにゅう			<b>23</b> ごはん きゅうにゅう			<b>24</b> ごはん きゅうにゅう		
トッポギ			ジャンバラヤ			おでん			きんろうかんしゃ 勤労感謝の日			さといもときのこのみそしる		
きりぼしだいこんのキムチいため			フライドチキン			こまつなのじゃこおかかいため			さといもときのこのみそしる			やきそばのだいこんおろしがけ		
トッポギ 30	黄	赤	こめ 50	黄	赤	とりにく 30	赤	赤	こまつな(八尾産) 25	緑	緑	さといも 20	黄	赤
ぶたにく 20	赤	赤	もちげんまい 15	黄	黄	たこ 15	赤	赤	ちりめん 5	黄	黄	えのきたけ 5	黄	赤
つちしょうが 0.3	赤	赤	カットウインナー 20	黄	黄	りょうりしゅ 1	赤	赤	いりごま 1.5	黄	黄	まいたけ 5	黄	赤
こいししょうゆ 1.5	赤	赤	たまねぎ 20	黄	黄	あつあげ(冷) 20	赤	赤	かつおぶし 0.3	黄	黄	とうふ 20	赤	赤
りょうりしゅ 1	黄	黄	にんじん 10	黄	黄	ひと口ごぼてん 20	黄	黄	こいししょうゆ 1.2	黄	黄	あぶらあげ 5	赤	赤
さとう 0.5	黄	黄	ホールコーン 10	黄	黄	じゃがいも 40	黄	黄	さとう 0.7	黄	黄	たまねぎ 15	赤	赤
が-リッパが- 0.03	黄	黄	ピーマン 5	黄	黄	だいたいこ 20	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	青ねぎ 5	赤	赤
うずらたまご 20	赤	赤	トマト水煮 20	黄	黄	にんじん 10	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	たまねぎ 5	赤	赤
たまねぎ 20	赤	赤	トマトケチャップ 10	黄	黄	こんにゃく 10	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	青ねぎ 5	赤	赤
キャベツ 20	赤	赤	ウスターソース 1	黄	黄	けずりぶし 2	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	赤みそ 8	赤	赤
にんじん 15	赤	赤	とりガラスープ 1.5	黄	黄	こいししょうゆ 5	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	白みそ 3	赤	赤
にら 5	赤	赤	さとう 0.1	黄	黄	さとう 2	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	けずりぶし 2.5	赤	赤
こいししょうゆ 3	赤	赤	パプリカ 0.1	黄	黄	みりん 1	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	だしじる 100	赤	赤
さとう 1.3	黄	黄	チリパウダー 0.05	黄	黄	だしじる 30	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	きざみこんぶのもの	赤	赤
コチュジャン 0.8	黄	黄	カレーこ 0.2	黄	黄	みかん	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	ほそぎりこんぶ 3	赤	赤
とりガラスープ 0.5	黄	黄	しお 0.45	黄	黄	に 緑	黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	にんじん 7	赤	赤
りょうりしゅ 1	黄	黄	こしょう 0.01	黄	黄		黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	こいししょうゆ 1.8	赤	赤
こめあぶら 0.5	黄	黄	水 0.5	黄	黄		黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	さとう 0.6	赤	赤
水 30	黄	黄	水 85	黄	黄		黄	黄	こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	みりん 1.2	赤	赤
									こまつな(八尾産) 0.3	黄	黄	水 10	赤	赤
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
668	26.4	17.6	599	27.8	23.7	622	29.0	15.6	638	25.8	24.9	638	25.8	24.9

<b>27</b> ごはん きゅうにゅう			<b>28</b> コッペパン きゅうにゅう			<b>29</b> ごはん きゅうにゅう			<b>30</b> バーガーパン きゅうにゅう			<div data-bbox="1584 928 1976 1687" data-label="Complex-Block"> <p>わしょく ひ <b>和食の白</b> 11/24(金) 和食は、ユネスコ世界 無形文化遺産に登録され ています。旬の食材やだ しのうまみを味わいま しょう。</p>  </div>		
カレーライス			キャベツとブロッコリーの ごまヨソテー			はくさいのこみ			コーンチャウダー					
オムレツ			とりにくのトマトに			れんこんのはさみあげ			アメリカンハンバーグ					
ぶたにく 30	赤	赤	とりにく 30	赤	赤	ぶたにく 20	赤	赤	ホールコーン 20	緑	緑	ハンバーグ 1こ	赤	赤
じゃがいも 40	黄	黄	じゃがいも 40	黄	黄	はるさめ 7	黄	黄	ショルダーベーコン 7	赤	赤	こめあぶら 0.5	黄	黄
レンズまめ 5	黄	黄	シェルマカロニ 7	黄	黄	はくさい 50	黄	黄	じゃがいも 45	黄	黄	トマトケチャップ 2	黄	黄
たまねぎ 40	黄	黄	たまねぎ 30	黄	黄	にんじん 15	黄	黄	たまねぎ 30	黄	黄	のうこうソース 2	黄	黄
にんじん 25	黄	黄	にんじん 15	黄	黄	にんじん 10	黄	黄	にんじん 15	黄	黄	こいししょうゆ 0.5	黄	黄
カレールー 12	黄	黄	トマト水煮 20	黄	黄	たまねぎ 5	黄	黄	ぎゅうにゅう 30	黄	黄	さとう 0.5	黄	黄
ブルーベリー 7	黄	黄	トマトケチャップ 6	黄	黄	青ねぎ 5	黄	黄	マーガリン 3	黄	黄	つちしょうが 0.5	黄	黄
トマトピューレ 3	黄	黄	とりガラスープ 2	黄	黄	きくらげ 0.5	黄	黄	こむぎこ 3	黄	黄	さとう 0.5	黄	黄
白ワイン 1	黄	黄	白ワイン 1	黄	黄	つちしょうが 0.5	黄	黄	とりガラスープ 1.5	黄	黄	でんぷん 0.3	黄	黄
しお 0.3	黄	黄	こめあぶら 0.3	黄	黄	とりにく 2	黄	黄	白ワイン 1	黄	黄	が-リッパが- 0.02	黄	黄
こしょう 0.01	黄	黄	さとう 0.3	黄	黄	りょうりしゅ 0.5	黄	黄	うす口しょうゆ 0.2	黄	黄	水 8	黄	黄
カレーこ 0.1	黄	黄	しお 0.3	黄	黄	こいししょうゆ 2.5	黄	黄	しお 0.25	黄	黄	キャベツのソテー	黄	黄
が-リッパが- 0.01	黄	黄	こしょう 0.01	黄	黄	さとう 1	黄	黄	こしょう 0.01	黄	黄	キャベツ 35	緑	緑
こめあぶら 0.5	黄	黄	こめあぶら 0.3	黄	黄	こめあぶら 0.2	黄	黄	ローリエ 0.01	黄	黄	しお 0.1	黄	黄
水 90	黄	黄	こめあぶら 0.3	黄	黄	こめあぶら 0.3	黄	黄	が-リッパが- 0.01	黄	黄	こしょう 0.01	黄	黄
			水 30	黄	黄	だしじる 15	黄	黄	こめあぶら 0.5	黄	黄	こめあぶら 0.3	黄	黄
									水 30	黄	黄	スライスチーズ	黄	黄
												1枚	赤	赤
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
616	24.2	17.0	624	32.1	22.3	669	24.5	21.2	679	29.0	30.9	679	29.0	30.9

## 世界の料理

# 『アメリカ』



「おいしい」って言ってみよう  
『delicious! デリシヤス!』

首都：ワシントンD.C.  
日本が昼12時：前日の夜の11時

北アメリカ大陸にある48州に、アラスカ州とハワイ州を加えた50州からなる連邦共和国です。もともと暮らしていたネイティブアメリカンをはじめ、ヨーロッパやメキシコ・アジアなどからの移民で構成される多民族国家であり、食文化も多様です。世界最大の農産物輸出国でもあります。代表的なアメリカ料理には、ハンバーガーやホットドックなどがあげられます。11月の第4木曜日は、感謝祭(Thanksgiving Day)という国民の祝日で七面鳥の丸焼きやかぼちゃのパイを家族そろって食べる習慣があるそうです。

## 11月のこんだてから

# アメリカ料理

### 7日(火) ポークビーンズ

ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトなどと煮込んだ家庭料理です。豆の種類を変えたり、スパイスで味を変えたりするなど各家庭によりレシピがあり、アメリカの「お袋の味」ともいえます。また、アメリカはコーヒーブレイクの発祥の国といわれています。給食では液体のコーヒー牛乳の素が初登場！チューブの先をねじってちぎり、牛乳パックのストローの穴から差し込んで注ぎいれましょう。



---

### 21日(火) ジャンバラヤ

アメリカ南部ルイジアナ州発祥の料理で、トマト味のスパイスがきいた炊き込みご飯です。

### 30日(木) アメリカンハンバーガー

アメリカを代表する国民食とされるハンバーガーは、日本でも人気です。給食ではバーガーパンにおかずをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。