令和4年11月分学校給食予定献立表

羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるたべもの（魚・肉・卵・だいず・牛乳・海そう　など）

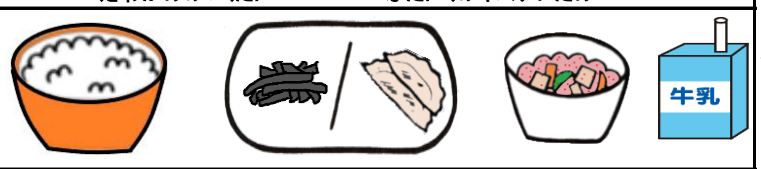
◆おもに熱や力のもとになるたべもの（こく類・いも・さとう・油　など）

♣おもに体の調子をととのえるたべもの（野菜・果物　など）

おはしは、まいにちもってきてね！

1日（火）

ごはん　あげぎょうざ　くきわかめのつくだに　ぶたにくのキムチいため　ぎゅうにゅう



♥		くきわかめ6	ギョーザ2こ	ぶたにく35　（とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6			
♣				たけのこ15　キャベツ35 たまねぎ30　にんじん20 にら5　えのきたけ5 しょうが0.3　はくさいキムチ10	

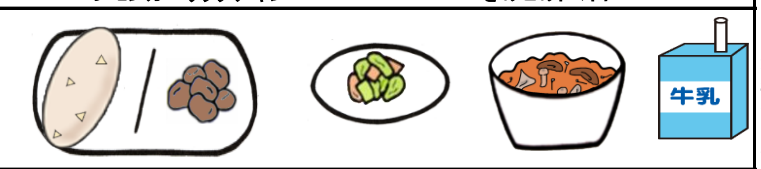
キムチ

韓国のお漬物です。もともとは、冬の寒さに備えた保存食でした。白菜キムチをよく見かけますが、大根・きゅうり・もやし等様々な野菜のキムチがあります。

エネルギー kcal	617
たんぱく質 g	23.2
ししつ g	15.9

2日（水）

チーズパン　こまつなのサラダ　レモンガーリックチキン　きのこのトマトに　ぎゅうにゅう



♥		とりにく45		ベーコン5 ショルダーベーコン10 （とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	チーズパン1こ			じゃがいも40	
♣		しょうが0.1 にんにく0.3	こまつな15 キャベツ10	たまねぎ30　にんじん10 しめじ5　えのきたけ5 まいたけ5　トマト10 セロリー2　にんにく0.05	

しめじ

漢字では「湿地・占地」と2通りの言葉で表せます。湿地は、湿った場所にできるから、占地は、あたり一面に広がることから名づけられました。

エネルギー kcal	635
たんぱく質 g	26.0
ししつ g	25.7

4日（金）

ごはん　さばのしおやき　きんぴらごはん　こうやどうふのたまごとじ　ぎゅうにゅう

♥			しおさば1きれ	とりにく15　たまご20 こうやどうふ7（けずりぶし）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6			
♣		ごぼう15 にんじん5 こんにゃく10		たまねぎ25　にんじん10 キャベツ20　ほししいたけ0.3	

ごぼう

少し前までは、ごぼうを野菜として食べていたのは日本だけでした。最近では食物せんいが豊富なことから、世界でも食べられるようになりました。

エネルギー kcal	638
たんぱく質 g	30.3
ししつ g	21.0

7日（月）

ごはん　さといものでんがく　わりぼしだいこんのごまず　とりにくとがんものごもくに　ぎゅうにゅう

♥			あかみそ5	とりにく30　がんもどき30 （けずりぶし）1	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.3	さといも35	じゃがいも40	
♣		わりぼしだいこん3	ゆずじる0.6	こんにゃく20　たまねぎ15 にんじん10　たけのこ10 あおねぎ5	

スライド

クイズ1

さといもはどこの部分を食べているでしょうか？

①根

②茎

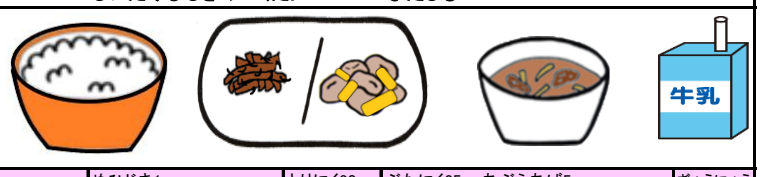
③実

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー kcal	661
たんぱく質 g	24.2
ししつ g	21.0

8日（火）

ごはん　とりにくとさつまいものあまからあえ　しいたけひじきのつくだに　ぶたじる　ぎゅうにゅう



♥		めひじき1	とりにく30	ぶたにく25　あぶらあげ5 あかみそ8　（けずりぶし）2 しろみそ2　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		さつまいも20 くろごま1.2		
♣		ほししいたけ0.1	にんにく0.02 しょうが0.3	たまねぎ15　にんじん10 ごぼう5　あおねぎ5 こんにゃく10	

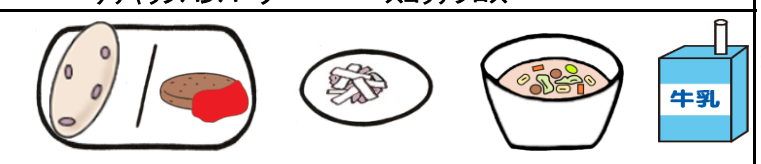
しいたけ

うまみ成分が多いことから、干しだしにも活用されてきました。骨の成長に必要なビタミンDが豊富に含まれています。

エネルギー kcal	651
たんぱく質 g	25.4
ししつ g	20.7

9日（水）

レーズンパン　だいこんとツナのサラダ　ケチャップハンバーグ　スコッチブロス　ぎゅうにゅう



♥		ハンバーグ1こ	まぐろあぶらづけ5	ウインナー15（とりがらスープ）10	ぎゅうにゅう
◆	レーズンパン1こ			おおむぎ10	
♣		トマトピューレ1.2	にんじん10 だいこん15	たまねぎ30　キャベツ15 にんじん10　しめじ5 えだまめ5　セロリー2 にんにく0.02	

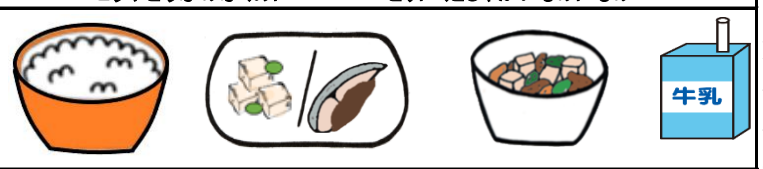
大麦

イギリス料理のスコッチブロスに入っています。大麦は、麦ご飯の他に、お茶や、みそ・醤油の原料になります。

エネルギー kcal	651
たんぱく質 g	24.4
ししつ g	23.7

10日（木）

ごはん　さわらのこうみやき　こうやどうふのふくめに　とりにくとじゃがいものにもの　ぎゅうにゅう



♥		こうやどうふ6 （けずりぶし）0.5	さわら1きれ	とりにく30　（けずりぶし）1.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			じゃがいも40	
♣		えだまめ2	ゆずじる0.5	にんじん15　いとこんにゃく30 あおねぎ3　ほししいたけ0.3	

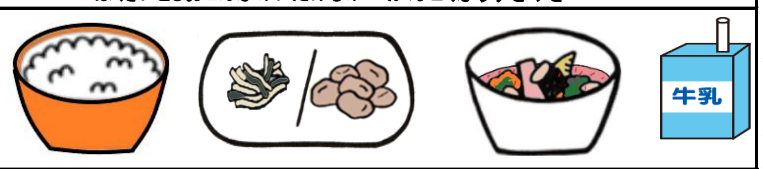
高野豆腐

和歌山県の高野山で作られていたことから、高野豆腐と名づけられました。各地で様々な呼び名がありますが、JAS（日本農業規格）では、「凍り豆腐」と決められています。

エネルギー kcal	648
たんぱく質 g	29.3
ししつ g	20.2

11日（金）

ごはん　とりにくのてりやき　はくさいとしおこんぶのいためもの　かんこくふうすきやき　ぎゅうにゅう



♥		しおこんぶ0.8	とりにく45	ぶたにく35　やきどうふ30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6		すりごま1	
♣		はくさい20 にんじん5	しょうが0.3	しょうが0.2　にんにく0.1　たまねぎ30 にんじん10　いとこんにゃく30 えのきたけ5　りんごピューレ3 あおねぎ5　はくさいキムチ10	

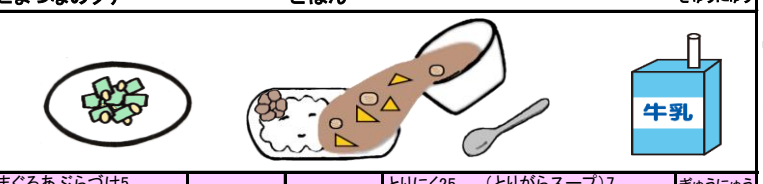
塩昆布

平安時代から、昆布を煮込む料理がありました。明治時代の塩昆布は、佃煮のような見た目でしたが、昭和になると、現在のように塩のついた塩昆布が誕生しました。

エネルギー kcal	674
たんぱく質 g	31.1
ししつ g	23.5

14日（月）

つぼづけ　チキンとさつまいものカレーライス　こまつなのソテー　ごはん　ぎゅうにゅう



♥	まぐろあぶらづけ5			とりにく25　（とりがらスープ）7 チーズ2　（とんこつスープ）4	ぎゅうにゅう
◆			こめ75	さつまいも25　カレールウ16	
♣	こまつな15 にんじん5	つぼづけ7		しょうが0.2　にんじん20 にんにく0.1　えだまめ5 たまねぎ30　りんごピューレ6	

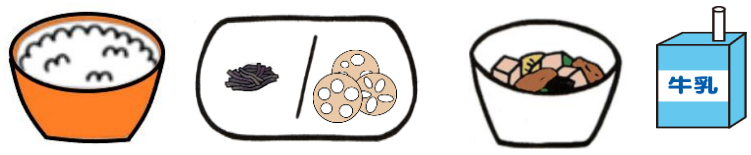
つぼづけ

鹿児島県など南九州地方の伝統的な漬物で、壷で漬けていたことからその名がつきました。切り干し大根の刻み醤油漬けのことです。

エネルギー kcal	673
たんぱく質 g	20.7
ししつ g	21.3

15日（火）

ごはん　れんこんチップス　ひじきとかつおのふりかけ　にくどうふ　ぎゅうにゅう



♥		こなかつお2.25 めひじき0.75		ぶたにく30　やきどうふ40	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま1			
♣			れんこん30	しょうが0.3　にんにく0.05 にんじん10　たまねぎ30 しめじ5　しろねぎ5 いとこんにゃく30	

クイズ2

れんこんの穴の数は何個でしょうか？

①5個

②7個

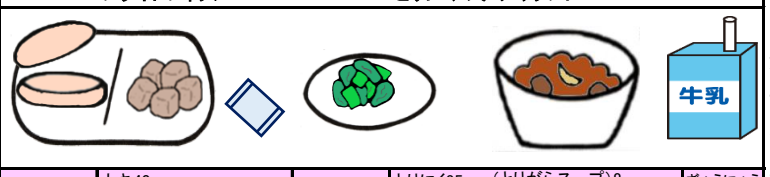
③10個

◇こたえはうらにあるよ

エネルギー kcal	604
たんぱく質 g	24.3
ししつ g	18.7

16日（水）

バーガーパン　キャベツのソテー　フライドフィッシュ　とりにくのケチャップに　ぎゅうにゅう



♥		ホキ40		とりにく35　（とりがらスープ）8	ぎゅうにゅう
◆	バーガーパン1こ	タルタルソース1ふくろ		じゃがいも30	
♣			キャベツ25	たまねぎ35　にんじん15 しめじ5　えだまめ5 にんにく0.2　トマトピューレ5	

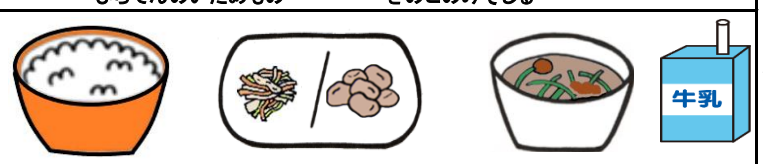
フライドフィッシュ

今日の給食は、バーガーパンにフライドフィッシュとキャベツのソテーをはさんで食べます。フィッシュバーガーは、お肉を食べられない人の為に考えられました。

エネルギー kcal	698
たんぱく質 g	27.8
ししつ g	29.5

17日（木）

ごはん　とりレバーのしろごまがらめ　ひらてんのいためもの　きのこのみそしる　ぎゅうにゅう



♥		ひらてん10	とりにく30 とりレバー10	とうふ20　あぶらあげ10 あかみそ8　（けずりぶし）2 しろみそ2　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		しろごま1.5		
♣		きりぼしだいこん1.5 にんじん5	にんにく0.02 しょうが0.28	しめじ5　えのきたけ5 まいたけ3　たまねぎ10 にんじん5　あおねぎ3	

えのきたけ

食物せんいとビタミンB2が豊富に含まれています。食物せんいはお腹のそうじをし、ビタミンB2は肌の調子を整えます。

エネルギー kcal	649
たんぱく質 g	25.3
ししつ g	22.8

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。

献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。（食育・給食課ページ内）https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html

令和4年 11月分

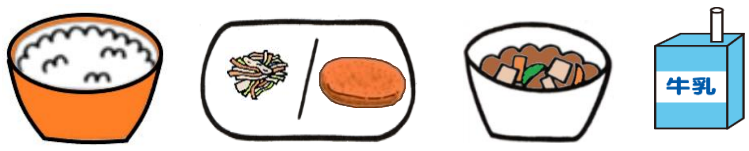
【お知らせ】
●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年（3年生・4年生）の量を示しています。配缶量は低学年（1年生・2年生）は、献立表に記載の0.85倍、高学年（5年生・6年生）は、1.15倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品	○牛乳 ○パンまたは米飯

18日（金）

ごはん　うのはなコロッケ　ぎゅうにゅう
になます　ぶたにくのあまからに



♥		あぶらあげ3 こんぶ0.05	うのはなコロッケ1こ	ぶたにく30　あつあげ30	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			はるさめ5	
♣		だいこん20 にんじん3 ゆずじる0.3		たまねぎ30　にんじん15 キャベツ15　しめじ5 しろねぎ10　あおねぎ5 チンゲンサイ10	

スライド

クイズ3
卯の花とは、何のことでしょうか？
①大豆のしぼりかす
②お米のもみがら
③魚の骨
◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	681
たんぱく質	g	27.5
ししつ	g	22.0

21日（月）

ごはん　めざし　ぎゅうにゅう
こまつなのごまあえ　みそおでん

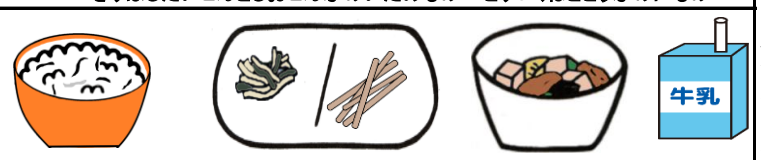
♥			まるぼしいわし1ひき	あつあげ20　ちくわ10　ぶたにく30 あかみそ6　うずらたまご20 （けずりぶし）1（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3		じゃがいも50	
♣		こまつな20 にんじん5		だいこん20　こんにゃく10	

おでん
英語でも「Oden」と言います。おでん以外にも、日本の伝統食は、SushiやSukiyakiなど日本語のまま呼ばれることが多くあります。

エネルギー	kcal	621
たんぱく質	g	26.5
ししつ	g	18.0

22日（火）

ひじきちりめんごはん　あげごぼうのごまダレがけ　ぎゅうにゅう
きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの　とりつくねととうふのにもの



♥	ひじきちりめんごはんのもと2.1	やきぶた6 しおこんぶ0.8		とりつくね30　（けずりぶし）1 とうふ40　（だしこんぶ）0.5 あぶらあげ7	ぎゅうにゅう
◆	こめ70		しろごま0.4		
♣		きりぼしだいこん2 ホールコーン5 えだまめ3	ごぼう25	はくさい20　にんじん10 しめじ5　しろねぎ5 あおねぎ5　しょうが0.3	

切り干し大根
日本の伝統的な保存食です。干すことで栄養が濃縮され、栄養価が上がります。江戸時代の食べ物人気ランキングにのるほど昔から馴染みのある食材です。

エネルギー	kcal	651
たんぱく質	g	23.9
ししつ	g	21.7

24日（木）

ごはん　さんまのかばやきふう　ぎゅうにゅう
はくさいのにびたし　あきのすましじる

♥		あぶらあげ5 （けずりぶし）0.5	さんま1きれ	とりにく10　（けずりぶし）2 かまぼこ7　（だしこんぶ）0.5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70				
♣		はくさい15 にんじん5	しょうが0.1	こまつな5　にんじん5 しめじ5　えのきたけ5	

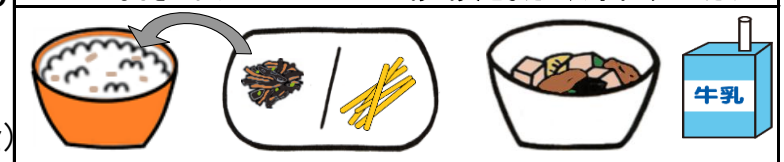
スライド

和食の日
1124（いい日本食）の語呂から、和食の日になりました。和食文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識する日です。味わいながら食べましょう。

エネルギー	kcal	613
たんぱく質	g	23.1
ししつ	g	21.5

25日（金）

むぎごはん　さつまいもひめのいもけんぴ　ぎゅうにゅう
ひじきごはん　あつあげとぶたにくのオイスターいため



♥		こうやどうふ0.5 めひじき1		あつあげ40　ぶたにく30	ぎゅうにゅう
◆	こめ65 おしむぎ5	しろごま0.6	さつまいも45		
♣		ホールコーン5 えだまめ5		たまねぎ30　たけのこ20 にんじん15　キャベツ20 にんにく0.2　ほししいたけ0.3	

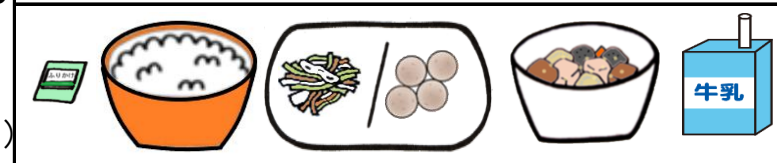
スライド

ブックメニュー
『じゃがいもひめとさつまいもひめ』からいもけんぴが登場します。ユーモアなキャラクターと美味しそうな料理の絵に魅了されます。ぜひ読んでみて下さい。

エネルギー	kcal	670
たんぱく質	g	25.3
ししつ	g	19.0

28日（月）

ふりかけ　ゆずあえ　ごまみそに　ぎゅうにゅう
ごはん　とりつくねのあまずあんかけ



♥	ふりかけ1ふくろ		（けずりぶし）0.3	とりつくね40	ぶたにく30　あつあげ25 しろみそ4　あかみそ3	ぎゅうにゅう
◆		こめ70			じゃがいも40　しろごま1 すりごま0.5	
♣			はくさい25 ほうれんそう5 ゆずじる0.3		たまねぎ10　にんじん5 こんにゃく30	

ごま
今から6000年も前から食べられてきました。古代エジプトでは、ごまで作った油が、燃料・薬等様々な場面で活躍しました。

エネルギー	kcal	665
たんぱく質	g	28.8
ししつ	g	20.0

29日（火）

ごはん　ささみのからあげ　ぎゅうにゅう
こまつなのからしあえ　ぶたにくとはるさめのピリからに

♥			ささみ1こ	ぶたにく25　（とんこつスープ）5	ぎゅうにゅう
◆	こめ70			はるさめ5	
♣		こまつな20 にんじん5	しょうが0.1 にんにく0.03	にんにく0.2　しょうが0.2 キャベツ25　たまねぎ30 にんじん15　しめじ5 えのきたけ5　ほししいたけ0.3	

スライド

なぞなぞ
春の雨の日に食べたくなる食べ物はなんでしょうか？
ヒント：今日の給食にも使われています。
◇こたえはしたにあるよ

エネルギー	kcal	628
たんぱく質	g	29.9
ししつ	g	14.0

30日（水）

こくとうパン　マスタードふうみサラダ　ぎゅうにゅう
あじのかおりあげ　さつまいものクリームシチュー

♥		あじ1きれ		とりにく20　（とりがらスープ）7 チーズ2　（とんこつスープ）4 ぎゅうにゅう20	ぎゅうにゅう
◆	こくとうパン1こ			さつまいも30　なまクリーム1 こめことうにゅうホワイトルウ10	
♣			キャベツ20 にんじん5 にんにく0.05	たまねぎ30　にんじん15 しめじ5　えだまめ5	

黒糖
サトウキビという植物から作られます。サトウキビは沖縄の名産品です。黒糖にはサトウキビのビタミンやミネラルが含まれています。

エネルギー	kcal	694
たんぱく質	g	28.9
ししつ	g	22.4

きゅうしょくだより

『じゃがいもひめとさつまいもひめ』
作・絵：はらぺこめがね
出版社：あかね書房

ブックメニュー

【あらすじ】
あるところに仲の悪い姫たちがおりました。ふたりはいつもけんかばかり。またきょうもけんかが始まりました。でも二人のけんかはちょっとおもしろくて…。ふかしたら、どっちがほくほくか勝負！？おいも対決の始まりです。

R4多子世帯学校給食費助成事業
締め切りは12月28日です！お早めに。

詳しくは広報・市webサイトをご覧ください。
QRコードからもご確認いただけます。

～お問い合わせは、食育・給食課までお申しつけください～
（10月分献立表で18歳以上と記載しておりました。
お詫びして訂正いたします。）

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	ししつ %	ナトリウム（食塩相当量） g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	亜鉛 mg
栄養摂取基準	650	※1 13～20%	※2 20～30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
11月分 平均栄養量	651	16.2	29.2	2.1	365	93	2.6	285	0.4	0.5	20	3.9	3.0

※1 摂取エネルギー全体の13～20%　※2 摂取エネルギー全体の20～30%

クイズなぞなぞのこたえ

クイズ1
こたえは　②茎　です。
じゃがいもと同じ、茎が大きくなる野菜です。

クイズ2
こたえは ③10個　です。
未熟なものは穴が少なかったり、つぶれていたりします。空気の通り道です。

クイズ3
こたえは　①大豆のしぼりかす　です。
見た目が卯の花に似ていることから、名づけられました。おからとも呼ばれています。

なぞなぞ
こたえは　はるさめ　です。
漢字で書くと、「春雨」だからです。