

令和7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
つくるための
(魚・肉・卵・大豆・
牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとに
なるための
(こく類・いも・さとう・
油 など)

♣おもに体の調子を
ととのえるための
(野菜・果物 など)

！ さかなのほねなど、のどにつまりやす
いものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにち
もってきてね！

4 日 (火)	ごはん こまつなのナムル うのはなコロッケ ぶたにくとはるさめのピリからに ぎゅうにゅう 牛乳	うのはな 大豆から豆乳をし ぼり、残ったものがお からです。 うの花という白い花 に似ていることから、 おからのことを「うの 花」と呼びます。	12 日 (水)	ランチパン れんこんチップス ポトフ カミカミ ぎゅうにゅう 牛乳	れんこん 秋から冬にかけて が旬の野菜です。 空気の少ないどろ 水の中で育ちます。 葉から取り入れた空 気中の酸素を根に送 るために穴が空いて います。
♥		うのはなコロッケ1こ ぶたにく30 (とんこつスープ)5 はるさめ3	♥		だいたい7 ぶたにく20 (とんこつスープ)5 じゃがいも50
◆	こめ70		◆	ランチパン1こ	
♣	こまつな20 にんじん10 にんにく0.03 しょうが0.2	しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん15 えのきたけ5 ほししいたけ0.3	♣	れんこん30 にんにく0.05 ソテーたまねぎ3 トマト7 えだまめ6	セロリー2 にんにく0.02 たまねぎ30 にんじん20
5 日 (水)	ランチパン さわらのあまからあんかけ きのこのトマトに ぎゅうにゅう 牛乳	きのこ 種類によって、形・ 味・香りが異なりま す。トマト煮には3種 類のきのこが入って います。 3種類みつける ことができるかな？ えいこせんせい エネルギー kcal 601 たんぱく質 g 26.7 しつ g 20.2	13 日 (木)	ごはん はくさいのごまあえ あじのしょうがじょうゆダレ とうふとぶたにくのキムチいため ぎゅうにゅう 牛乳	ごま 今から6000年も前 から食べられてきた といわれています。 古代エジプトでは、 ごまで作った油を燃 料や薬として活用し ていたようです。
♥		さわり1きれ とりにく20 (とりがらスープ)10	♥		あじ1きれ ぶたにく25 とうふ50 (とんこつスープ)5
◆	ランチパン1こ		◆	こめ70	しろごま0.6 すりごま0.3
♣		キャベツ20 ホールコーン5 レモン汁0.4	♣	はくさい20 にんじん5	しょうが0.6 しょうが0.3 たまねぎ25 えのきたけ5 にんじん20 チンゲンサイ15 はくさいキムチ10
6 日 (木)	ごはん わりぼしだいこんのあまず ぶたにくとあつあげのごもくに ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ1 あつあげは何かから作 られているでしょう か？ ①牛乳 ②肉 ③大豆 ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 622 たんぱく質 g 20.2 しつ g 17.1	14 日 (金)	ヨーグルト(中学生のみ) ぶたそぼろごはん ごはん いもけんぴ ちゅうかスープ ぎゅうにゅう 牛乳	いもけんぴ 高知県には「けん ぴ」という郷土菓子が あります。これに似て いて、さつまいもで 作ったことから「いも けんぴ」と名付けられ ました。
♥		こんぶ0.12 あつあげ35 (けずりぶし)0.5	♥		やきぶた10 ほしわかめ0.3 (とりがらスープ)8
◆	こめ70	しろごま0.4	◆	こめ70	さつまいも45 ピーマン3
♣	わりぼしだいこん3	ごぼう25	♣		しょうが0.2 たまねぎ15 にんじん10 ほししいたけ0.3
7 日 (金)	りんごゼリー こまつなのびたし わかめのみそしる ぶたにくのからあげあんかけ ぎゅうにゅう 牛乳	みそ 大豆を煮るか煮た 後、こうじと食塩を加 えて発酵・熟成させ たものです。原料の こうじの種類によって こめみそ、麦みそ、豆 みそに分けられま す。	17 日 (月)	ごはん きわかめのつくだに さばのだいこんおろしダレ とりつくねとはくさいのにも ぎゅうにゅう 牛乳	だいこんおろし 大根の葉元は甘み が強く、先端部は辛 みが強いです。 給食では大根全体 をすりおろして使用し ます。家庭では、好 みの部位で作ってみ てください。
♥		ひらてん10 (けずりぶし)0.5 ぶたにく45 とうふ20 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	♥		きわかめ1 さば1きれ (けずりぶし)1 とりつくね45 (けずりぶし)1 こうやどうふ5
◆	りんごゼリー1こ	こめ70	◆	こめ70	しろごま0.6
♣		こまつな10 キャベツ15	♣		だいこん15 しょうが0.2 にんじん10 えだまめ5 ほししいたけ0.3
10 日 (月)	ごはん つぼづけ ポークカレー ミンチカツ ぎゅうにゅう 牛乳	クイズ2 今日のポークカ レーに入っている果 物の名は何でしょう か？ ①みかん ②りんご ③ぶどう ◇こたえはうらにあるよ エネルギー kcal 668 たんぱく質 g 27.0 しつ g 17.3	18 日 (火)	ごはん きんぴらごぼう ぶたにくとりレバーのあまみそあえ あきのすましる ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉とりレバーの あまみそあえ 今回は豚肉のから 揚げと、とりレバーの から揚げを甘みそで あえています。 レバーには、成長 期に必要な鉄分が多 く含まれています。
♥		ぶたにく40 (とんこつスープ)8 (とりがらスープ)15 ミンチカツ1こ	♥		とりにく15 ぶたにく30 とりレバー10 あかみそ1.5 とうふ10 あぶらあげ7 かまぼこ6 (だしこんぶ)0.5 (けずりぶし)2
◆	こめ75		◆	こめ70	しろごま0.6
♣	つぼづけ7	にんにく0.3 たまねぎ30 にんじん10 りんごピューレ1	♣		ごぼう10 にんじん5 つきこんにやく10
11 日 (火)	ごはん だいこんとにんじんとれんこんのごまあえ たまごとこまつなのスープ ぎゅうにゅう 牛乳	学校給食献立コンテスト 市長賞 今年、高鷲南小学 校6年生 磯野星奈さ んの「冬の旬をたっぶ りつかってあったまろ う！」献立です。	19 日 (水)	ランチパン にくだんごのケチャップソース こめこクリームシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	米粉 その名の通り、お 米を粉にしたもので す。米粉を使用した パンやめんは、もち もちとした食感が特 ちょうです。今日のシ チューは米粉のルウ を使っています。
♥		とりにく50 ぶたにく10 たまご20 (とりがらスープ)8 (とんこつスープ)2	♥		にくだんご40 まぐろあぶらづけ5 とりにく15 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4
◆	こめ70	しろごま0.6	◆	ランチパン1こ	
♣	だいこん10 れんこん10 にんじん10	しょうが0.3 こまつな15 たまねぎ10 しょうが0.1	♣	トマトピューレ1.2	こまつな15 キャベツ5 たまねぎ35 にんじん15 えだまめ5

※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>

