

# 小学校給食献立表

令和6年度 11月分

令和6年度 12月分

第391号  
泉大津市教育委員会

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き			
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	
1 金	ごはん 牛乳 すき焼き きゅうりの酢の物	ごはん、ふ サラダ油	牛乳、牛肉 豆腐、わかめ サラダチキン	白菜、こんにゃく、たまねぎ えのきたけ、青ねぎ、白ねぎ ごぼう、きゅうり	
5 火	麦ごはん 牛乳 甘酒入りみそ汁 鶏肉の唐揚げ	麦ごはん、甘酒 里いも、片栗粉 天ぷら油	牛乳、うすあげ ちくわ、みそ 鶏肉	大根、にんじん 青ねぎ、こんにゃく 土しょうが	
6 水	減量ごはん 牛乳 さざみうどん 小松菜の煮びたし ミニフィッシュ	減量ごはん、うどん	牛乳、鶏肉 うすあげ、わかめ 平天、ミニフィッシュ	ごぼう、にんじん 青ねぎ、小松菜	
7 木	ごはん 発酵乳 豚肉と大根のうま煮 キャベツとツナのカレー炒め	ごはん、ごま油 サラダ油、片栗粉 里いも	発酵乳、まぐろ油漬 豚肉、ちくわ	キャベツ、にんじん たまねぎ、大根、三度豆 こんにゃく、土しょうが	
8 金	かみかみたこピラフ 牛乳 マンハッタン風チャウダー 鶏肉とコーンのオープン焼き	アルファ化米、クリスタル オリーブ油、じゃがいも ホールコーン	牛乳、湯だこ ウインナー、大豆 鶏肉	にんじん、たまねぎ、ピーマン にんにく、トマト、パセリ トマトピューレ、エリンギ パプリカ、ケチャップ	
11 月	ごはん 発酵乳 豆乳鍋 切干大根のキムチ炒め	ごはん、ごま油 ねりごま	発酵乳、豚肉 豆腐、鶏肉 サラダチキン	大根、にんじん、白ねぎ 白菜、切干大根、しめじ まいたけ、白菜キムチ ごぼう、青ねぎ、枝豆	
12 火	玄米ごはん 牛乳 トックススープ<卵除去可能> 肉団子の甘酢煮 りんご	玄米ごはん トック、片栗粉	牛乳、わかめ ミートボール、卵	チンゲンサイ、にんじん もやし、土しょうが ピーマン、たまねぎ ケチャップ、たけのこ、りんご	
13 水	減量パン 牛乳 和風カレースパゲティー ひじきのペペロンチーノ	減量パン、スパゲティー サラダ油、ホールコーン オリーブ油	牛乳、豚肉 うすあげ、ひじき ベーコン、大豆	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、パプリカ にんにく	
ときめき	ごはん 秋野菜のみそ汁 かつおフライ さつまいものそぼろ煮	ごはん、天ぷら油 かつお、片栗粉	かまぼこ オーガニックみそ かつおフライ、鶏肉	しめじ、かぶ、れんこん にんじん、白菜、青ねぎ 三度豆、土しょうが	
15 金	ごはん 牛乳 大根とベーコンの煮物 もやしとツナの和風炒め	ごはん、里いも サラダ油、白ごま	牛乳、ベーコン まぐろ油漬	大根、にんじん、たまねぎ しめじ、太もやし 三度豆、土しょうが	
18 月	ごはん 牛乳 豚じゃが 大阪しるなのミネラル炒め	ごはん、じゃがいも サラダ油、ホールコーン	牛乳、豚肉 平天、まぐろ油漬 削り粉	にんじん、たまねぎ こんにゃく、グリーンピース 大阪しるな	
19 火	ごはん 発酵乳 けの汁 くじらの竜田揚げ	ごはん、ごま油 小麦粉、片栗粉 天ぷら油	発酵乳、高野豆腐 大豆、うすあげ みそ、くじら	大根、にんじん ごぼう、青ねぎ ふき、土しょうが	
20 水	さつまいもパン 牛乳 かぶのポトフ フルーツミックス	さつまいもパン じゃがいも、サラダ油	牛乳、ウインナー	かぶ、たまねぎ、にんじん キャベツ、ブロッコリー みかん、黄桃、パイナップル ナタデココ	
21 木	減量ごはん 牛乳 野菜タンメン 焼豚としめじの中華炒め	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	牛乳、豚肉 焼豚	白菜、にんじん、もやし たまねぎ、青ねぎ、にんにく 白ねぎ、土しょうが しめじ、たけのこ	
22 金	ふきよせごはん 牛乳 つみれ団子汁 がんもどきの煮物	アルファ化米、クリスタル 栗	牛乳、うすあげ 鶏肉、魚肉ボール みそ、がんも	しいたけ、にんじん こんにゃく、グリーンピース 大根、ごぼう 青ねぎ、土しょうが	
25 月	ごはん 発酵乳 沢煮梅 さばのしょうが煮	ごはん、片栗粉	発酵乳、鶏肉 うすあげ、さば	にんじん、大根 ごぼう、しめじ 青ねぎ、土しょうが	
26 火	玄米ごはん 牛乳 おづみんカレー 大根サラダ	玄米ごはん、サラダ油 小麦粉、じゃがいも ホールコーン	牛乳、合ミンチ 大豆、まぐろ油漬	たまねぎ、ピーマン ケチャップ、にんじん ブルーベリーピューレ、大根 きゅうり	
27 水	減量ごはん 牛乳 キムチうどん ひじきの炒り煮	減量ごはん、うどん サラダ油	牛乳、豚肉 かまぼこ ひじき、うすあげ	白菜、にんじん 白菜キムチ、青ねぎ こんにゃく	
ときめき	ごはん 大阪湾で採れたわかめのみそ汁 鶏肉と里いもの照り揚げ 大阪産小松菜とハムの炒めもの	ごはん、ふ、里いも 片栗粉、天ぷら油	豆腐、大阪産わかめ うすあげ、みそ ハム、鶏肉	青ねぎ、たまねぎ、にんじん 三度豆、大阪産小松菜 太もやし、土しょうが	
29 金	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ 焼豚ともやしの煮物	ごはん、白ごま ごま油、サラダ油 じゃがいも	牛乳、豚肉 焼豚	たまねぎ、にんじん、白ねぎ キャベツ、ピーマン、青ねぎ りんごピューレ、たけのこ、にら 太もやし、土しょうが、にんにく	

## 寒さに負けず 元気に過ごそう

だんだんと寒くなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすく、風邪をひく人が増えてきます。バランスよく食べて、寒さに負けない元気な身体をつくりましょう。

### ときめき給食の紹介

★11月14日「秋が旬(和)」

秋が旬の「かぶ」や「れんこん」、「かつお」に「さつまいも」を使った料理が登場します。秋には、おいしい食べ物がたくさん出回りますね。

### ときめき給食の紹介

★11月28日「地産地消(野菜)」

大阪湾で採れた「わかめ」や、「小松菜」を使った料理が登場します。大阪でも様々な食材が作られていますよ。

### ときめき給食の紹介

★12月12日「冬が旬の食材」

冬が旬の「白菜」や「たら」、「ごぼう」を使った料理が登場します。旬の食べ物には、その季節に摂っておきたい栄養素がたっぷり。冬にはしっかりエネルギーが摂れるように、糖質と脂質を多く含む食材が多いですよ。

### 食育の日献立の紹介

★11月(19日実施予定)  
★12月(19日実施予定)

毎月19日は食育の日

11月 19日(金) けの汁・くじら(青森県)  
12月 19日(金) ぶり大根(富山県)

いずみおとし  
※泉大津市ホームページからも  
献立表をご確認いただけます。

日曜	献立名	材料の種類と体内での働き			
		主にエネルギーのもとになる	主に体を作るもとになる	主に体の調子を整えるもとになる	
2 月	ごはん 発酵乳 豚肉とじゃがいものうま煮 平天とピーマンの炒め物	ごはん、じゃがいも 白ごま、サラダ油	発酵乳、平天 豚肉	にんじん、たまねぎ 三度豆、こんにゃく 大根、ピーマン たけのこ	
3 火	玄米ごはん 牛乳 中華スープ ユウリンチー	玄米ごはん サラダ油、片栗粉 天ぷら油、ごま油	牛乳、豆腐 ハム、鶏肉	たまねぎ、にんじん 青ねぎ、しめじ チンゲンサイ、土しょうが 白ねぎ	
4 水	減量パン 牛乳 豆乳トマトスパゲティー バジルポーク	減量パン、スパゲティー オリーブ油、じゃがいも	牛乳、ベーコン 豆乳、まぐろ油漬 豚肉	たまねぎ、エリンギ にんにく、トマト にんじん、バジルペースト	
5 木	ごはん 牛乳 豚すき焼き もやしのごま酢炒め みかん	ごはん、くずきり サラダ油、白ごま ごま油、ふ	牛乳、ちくわ 豚肉、豆腐	こんにゃく、しめじ、白菜 えのきたけ、ごぼう、たまねぎ 青ねぎ、太もやし、白ねぎ にんじん、三度豆、みかん	
6 金	キムチチャーハン 牛乳 ミヨク しゅうまい	アルファ化米、クリスタル ごま油、白ごま	牛乳 豚肉、わかめ 豆腐、しゅうまい	たまねぎ、にんじん、にら にんにく、白菜キムチ もやし、青ねぎ	
9 月	ごはん 発酵乳 くずきりと肉団子の煮物 切干大根の炒め煮 ふりかけ	ごはん、くずきり	発酵乳、ミートボール 豆腐、うすあげ ちくわ	たまねぎ、にんじん 白菜、青ねぎ 切干大根	
10 火	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー フルーツ寒天	玄米ごはん じゃがいも、サラダ油 小麦粉	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん ケチャップ、グリーンピース ブルーベリーピューレ、みかん 黄桃、パイナップル、寒天	
11 水	減量ごはん 牛乳 スタミナみそラーメン 焼豚とエリンギの炒め物	減量ごはん、中華麺 サラダ油、ホールコーン ごま油	牛乳、豚肉 みそ、焼豚	もやし、にんじん、しめじ たまねぎ、キャベツ、青ねぎ パプリカ、土しょうが にんにく、エリンギ	
ときめき	ごはん 白菜のスープ たらのトマトソース煮 ごぼうとベーコンの洋風きんぴら	ごはん、サラダ油 シェルマカロニ オリーブ油	鶏肉 たらのトマトソース煮 ベーコン	にんじん、白菜、たまねぎ しめじ、ごぼう、パプリカ 枝豆、にんにく	
13 金	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 大根とわかめの酢の物	ごはん	牛乳、とりつくね 豆腐、うすあげ わかめ、まぐろ油漬	太もやし、にんじん 白ねぎ、白菜 ごぼう、えのきたけ 土しょうが、大根	
16 月	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 きゅうりの棒々鶏	麦ごはん 片栗粉、ごま油 ラー油	牛乳 合ミンチ、豆腐 みそ、サラダチキン	きゅうり、こんにゃく寒天 たまねぎ、にんじん 白菜、にら 土しょうが	
17 火	ごはん 発酵乳 かき玉汁<卵除去可能> 豚肉のしょうが焼き	ごはん、片栗粉 サラダ油	発酵乳、かまぼこ 豆腐、豚肉 卵	たまねぎ、青ねぎ えのきたけ、キャベツ 太もやし、土しょうが	
18 水	減量ごはん 牛乳 ほうとううどん いそ煮 ミニフィッシュ	減量ごはん、サラダ油 うどん	牛乳、大豆 ちくわ、みそ、うすあげ ミニフィッシュ、ひじき 豚肉	にんじん、かぼちゃ 大根、しめじ 青ねぎ	
19 木	ごはん 牛乳 小羊挽 ぶり大根 ふりかけ	ごはん、里いも 片栗粉	牛乳、かまぼこ うすあげ、ぶり	にんじん、白菜 えのきたけ、青ねぎ 大根、土しょうが	
20 金	チョコリングパン 牛乳 ミネストローネ フライドチキン フライドポテト クリスマスデザート	チョコリングパン 白いんげん豆、マカロニ ホールコーン、オリーブ油 天ぷら油、ポテト	牛乳、ベーコン フライドチキン	たまねぎ、にんじん セロリ、パセリ トマト、にんにく トマトピューレ、ケチャップ	

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
今月の栄養量	612	22.4	29	350	3	184	0.34	0.42	21

給食1回あたりの栄養基準量	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
今月の栄養量	607	22.1	28	341	2.8	162	0.39	0.44	19

(11月分給食予定回数20回)

※都合により献立や材料の変更がありますのでご了承ください。

(12月分給食予定回数15回)