

# 11月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2025年(令和7年)

| 月                                                                                                   | 火                                                                                                 | 水                                                                                            | 木                                                                                                                           | 金                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>3</p> <p>こんげつ<br/>今月のかいづかもん<br/>かいづかさん のうさんぶつ<br/>(貝塚産の農産物)</p> <p>10日(月) 三つ葉<br/>12日(水) 三つ葉</p> | <p>4</p> <p>もやしのナムル<br/>ごはん<br/>ちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽん<br/>もやしのナムル</p>                                | <p>5</p> <p>フルーツコンポート<br/>ごはん<br/>キャベツスープ</p> <p>コーンピラフ<br/>キャベツスープ<br/>フルーツコンポート</p>        | <p>6 ミニゼリー</p> <p>りんご ビーチ<br/>とりにくのさっぱり<br/>ごはん</p> <p>ごはん<br/>たんたんスープ<br/>ミニゼリー</p> <p>とりにくのさっぱり<br/>たんたんスープ<br/>ミニゼリー</p> | <p>7</p> <p>さわらのおろし<br/>ごはん<br/>ぶたじり</p> <p>わかめごはん<br/>さわらのおろし<br/>ぶたじり</p>                          |
| <p>10</p> <p>にまめ<br/>ごはん<br/>ごまふうみみそしる</p> <p>ひじきごはん<br/>ごまふうみみそしる<br/>にまめ</p>                      | <p>11</p> <p>ベーコンポテト<br/>ごはん<br/>にくだんごスープ</p> <p>ごはん<br/>ベーコンポテト<br/>にくだんごスープ</p>                 | <p>12</p> <p>ぶたキムチ<br/>ごはん<br/>かきたまじり</p> <p>ごはん<br/>ぶたキムチ<br/>かきたまじり</p>                    | <p>13</p> <p>校外学習</p>                                                                                                       | <p>14</p> <p>もやしと<br/>てづくり<br/>ふりかけ<br/>ごはん<br/>ちくぜんに</p> <p>ちくぜんに<br/>もやしとにらのいためもの<br/>てづくりふりかけ</p> |
| <p>17</p> <p>オレンジポンチ<br/>ごはん<br/>わかめスープ</p> <p>だいずもやしの<br/>たきこみごはん<br/>わかめスープ<br/>オレンジポンチ</p>       | <p>18</p> <p>チリコンカン<br/>ごはん<br/>こめこポタージュ</p> <p>チリコンカン<br/>こめこポタージュ</p>                           | <p>19</p> <p>ぶたにくのしょうが<br/>いため<br/>ごはん<br/>さつまじり</p> <p>ぶたにくのしょうが<br/>いため<br/>さつまじり</p>      | <p>20</p> <p>キャベツと<br/>ツナの<br/>サラダ<br/>ごはん<br/>ミートスパゲッティ</p> <p>ミートスパゲッティ<br/>キャベツとツナのサラダ</p>                               | <p>21</p> <p>さばのみそ<br/>みそに<br/>ごはん<br/>もずくのすましじり</p> <p>さばのみそ<br/>みそに<br/>もずくのすましじり<br/>にんじんしりしり</p> |
| <p>24</p> <p>ふりかえきゅうじつ<br/>振替休日</p>                                                                 | <p>25</p> <p>ヨーグルト<br/>チキンなんばん<br/>ごはん<br/>チンゲンサイのスープ</p> <p>チキンなんばん<br/>チンゲンサイのスープ<br/>ヨーグルト</p> | <p>26 ドレッシング</p> <p>だいこん<br/>サラダ<br/>ごはん<br/>カレーライス</p> <p>カレーライス<br/>だいこんサラダ<br/>ふくじんづけ</p> | <p>27</p> <p>ミートボールの<br/>ケチャップ<br/>ごはん<br/>はくさいのスープ</p> <p>ミートボールのケチャップ<br/>はくさいのスープ</p>                                    | <p>28</p> <p>きゅうにくと<br/>こんさいの<br/>げんきどん<br/>みそしる</p> <p>きゅうにくと<br/>こんさいのげんきどん<br/>みそしる</p>           |

こんだて ないよう いちへんこう ばあい かいづかしな いぜんこう かいづかしな のうさんぶつ つか ひ  
※献立は内容を一部変更する場合があります。 貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市内の農産物)を使っている日には、つげさんマークがついています。

もくひょう  
11月の目標

・すききらいをしないうで何でも食べよう。



| 日   | 献立                       | おもにエネルギーの<br>もとになる食品<br>【黄色のたべもの】 | おもに体をつくる<br>もとになる食品<br>【赤色のたべもの】         | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品<br>【緑色のたべもの】          | 調味料・その他                                 |
|-----|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 4日  | ちゃんぽん                    | 小型コッペパン ちゃんぽん麺<br>油 ごま油 片栗粉       | 牛乳 豚肉 かまぼこ                               | 青ねぎ にんじん 白菜 玉ねぎ<br>たけのこ                      | 塩 コショウ 豚骨白湯                             |
| (火) | もやしのナムル                  | 砂糖 ごま油                            | チキンハム                                    | 緑豆もやし きゅうり 土しょうが                             | こいロしょうゆ 酢                               |
| 5日  | コーンピラフ                   | 精白米 大麦 油                          | 牛乳 鶏肉 ベーコン                               | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>コーン                       | コンソメ 塩 コショウ<br>こいロしょうゆ                  |
| (水) | キャベツスープ                  | 油                                 | 豚肉                                       | キャベツ にんじん 玉ねぎ                                | コンソメ 塩 コショウ 鶏がら<br>うすロしょうゆ              |
|     | フルーツコンポート                | 砂糖                                |                                          | アロエ缶 パイン缶 黄桃缶                                |                                         |
| 6日  | 鶏肉のさっぱり煮<br>担々スープ        | コッペパン 砂糖<br>米粉麺 ごま油 ねりごま          | 牛乳 鶏肉<br>豚ひき肉 赤みそ                        | にんにく 土しょうが<br>にんじん にら 白菜 緑豆もやし<br>にんにく 土しょうが | 酢 こいロしょうゆ<br>塩 鶏がら 中華スープ 豆板醤<br>こいロしょうゆ |
| (木) | ミニゼリー                    |                                   |                                          | ミニゼリー(りんご・ピーチ)                               |                                         |
| 7日  | わかめごはん<br>さわらのおろし煮<br>豚汁 | 精白米<br>片栗粉 揚げ油 砂糖                 | 牛乳 炊き込み用わかめ(味付き)<br>さわら<br>うすあげ みそ 豚肉 平天 | 大根<br>つきこんにゃく しめじ にんじん 青ねぎ<br>白菜 玉ねぎ         | こいロしょうゆ みりん 削り節<br>削り節                  |
| (金) |                          |                                   |                                          |                                              |                                         |
| 10日 | ひじきごはん                   | 精白米 砂糖 油                          | 牛乳 鶏肉 うすあげ ひじき                           | にんじん グリンピース                                  | 塩 うすロしょうゆ 酒 出し昆布<br>削り節                 |
| (月) | ごま風味みそ汁<br>煮豆            | ねりごま<br>砂糖                        | 豆腐 うすあげ みそ わかめ<br>大豆 昆布                  | みつば 大根 えのきたけ<br>にんじん つきこんにゃく                 | 削り節<br>こいロしょうゆ                          |
| 11日 | 肉団子のスープ                  | コッペパン 春雨 ごま油                      | 牛乳 ミートボール                                | にんじん チンゲン菜 大根<br>干しいたけ                       | うすロしょうゆ 酒 中華スープ<br>鶏がら                  |
| (火) | ベーコンポテト                  | じゃがいも 油                           | ベーコン                                     | 玉ねぎ                                          | 塩 コショウ                                  |
| 12日 | 豚キムチ                     | 精白米 砂糖 ごま油 ねりごま                   | 牛乳 豚肉                                    | 白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ<br>にんにく                      | こいロしょうゆ                                 |
| (水) | かきたま汁                    |                                   | 鶏肉 かまぼこ 卵                                | にんじん 三つ葉 えのきたけ                               | うすロしょうゆ 削り節                             |
| 13日 | 校外学習                     |                                   |                                          |                                              |                                         |
| (木) |                          |                                   |                                          |                                              |                                         |
| 14日 | 筑前煮                      | 精白米 じゃがいも 砂糖 油                    | 牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天<br>ちくわ                    | こんにゃく にんじん たけのこ<br>さやいんげん 土しょうが              | こいロしょうゆ 削り節                             |
| (金) | もやしとにらの炒め物<br>手づくりふりかけ   | 油<br>油 砂糖 すりごま                    | ベーコン<br>削り節                              | 緑豆もやし にら えのきたけ                               | こいロしょうゆ 塩 コショウ<br>こいロしょうゆ みりん           |
| 17日 | 大豆もやしの炊き込みごはん            | 精白米 ごま油 いりごま<br>すりごま              | 牛乳 鶏肉                                    | 青ねぎ 大豆もやし にんにく                               | みりん うすロしょうゆ 七味<br>こいロしょうゆ               |
| (月) | わかめスープ                   | ごま油                               | 豚肉 わかめ                                   | にんじん 青ねぎ キャベツ<br>えのきたけ                       | 鶏がら うすロしょうゆ<br>中華スープ 塩 コショウ             |
|     | オレンジポンチ                  |                                   |                                          | パイン缶 黄桃缶 アロエ缶<br>オレンジジュース                    |                                         |
| 18日 | チリコンカン                   | コッペパン 油 金時豆                       | 牛乳 豚ひき肉                                  | 玉ねぎ トマトピューレ                                  | ガーリックパウダー チリパウダー<br>塩 ケチャップ ソース ローリエ    |
| (火) | 米粉ポタージュ                  | 米粉 じゃがいも 油 バター                    | ベーコン 牛乳 生クリーム                            | にんじん 玉ねぎ                                     | 鶏がら 塩 コショウ コンソメ                         |
| 19日 | 豚肉のしょうが炒め<br>さつま汁        | 精白米 片栗粉 油 砂糖<br>さつまいも             | 牛乳 豚肉<br>鶏肉 うすあげ 平天 みそ                   | 玉ねぎ 土しょうが<br>にんじん 青ねぎ                        | 塩 コショウ みりん こいロしょうゆ<br>削り節               |
| (水) | ミートスパゲッティ<br>キャベツとツナのサラダ | 小型コッペパン スパゲッティ<br>油               | 牛乳 大豆 豚ひき肉                               | にんじん ピーマン 玉ねぎ                                | 塩 コショウ ケチャップ ソース<br>コンソメ                |
| 20日 |                          | 砂糖 ごま油 すりごま                       | ツナ油漬け                                    | にんじん キャベツ コーン                                | 塩 こいロしょうゆ 酢                             |
| (木) |                          |                                   |                                          |                                              |                                         |
| 21日 | さばのみそ煮<br>もずくのすまし汁       | 精白米 砂糖                            | 牛乳 さば 白味噌 赤味噌                            | 土しょうが                                        | こいロしょうゆ 酒                               |
| (金) | にんじんしりしり                 | ごま油 砂糖                            | かまぼこ 豆腐 卵 もずく<br>ツナ油漬け                   | えのきたけ 青ねぎ<br>にんじん                            | うすロしょうゆ 削り節 酒 塩<br>うすロしょうゆ              |
| 25日 | チキン南蛮                    | コッペパン 片栗粉 砂糖<br>揚げ油               | 牛乳 鶏肉                                    |                                              | ガーリックパウダー 塩 コショウ<br>酢 こいロしょうゆ           |
| (火) | チンゲン菜のスープ<br>ヨーグルト       | 片栗粉 ごま油                           | 豚肉<br>ヨーグルト                              | チンゲン菜 にんじん 土しょうが<br>白ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし しめじ        | 鶏がら うすロしょうゆ<br>中華スープ 塩 コショウ             |
| 26日 | カレーライス<br>福神漬け<br>大根サラダ  | 精白米 じゃがいも 油                       | 牛乳 豚肉                                    | 玉ねぎ にんじん<br>福神漬け                             | カレールウ 塩 コショウ ソース<br>ガーリックパウダー           |
| (水) |                          | 和風ドレッシング                          | 茎わかめ                                     | 大根 にんじん                                      |                                         |
| 27日 | ミートボールのケチャップ煮<br>白菜のスープ  | コッペパン 砂糖 油                        | 牛乳 ミートボール                                | 玉ねぎ しめじ                                      | ケチャップ ソース コンソメ                          |
| (木) |                          | 油                                 | 豚肉 卵                                     | にんじん 白菜 玉ねぎ                                  | 鶏がら コンソメ うすロしょうゆ<br>塩 コショウ              |
| 28日 | 牛肉と根菜の元気丼                | 精白米 片栗粉 砂糖 油<br>ごま油               | 牛乳 牛肉                                    | にんじん 小松菜 ささがきごぼう<br>玉ねぎ 大根 にんにく              | こいロしょうゆ 酒 豆板醤                           |
| (金) | みそ汁                      |                                   | 豆腐 うすあげ わかめ みそ                           | 玉ねぎ 青ねぎ えのきたけ                                | 削り節                                     |

| 今月の栄養価 |                 |              |           |                         |               |                |           |                  |                |                |               |             |
|--------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
|        | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
| 今月平均   | 633             | 25.2         | 20.6      | 2.7                     | 312           | 76             | 1.8       | 200              | 0.54           | 0.58           | 21            | 3.9         |
| 文科省基準  | 650             | 21～33        | 14～22     | 2.0未満                   | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5以上       |