令和8年11月分

学　校　給　食　献　立　表

大東市教育委員会　学校管理課　TEL 870-9102

日付	2日（月）	4日（水）	5日（木）	6日（金）	9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）	16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）
材料および使用量（3・4年生量）（g）	[ごはん] 精白米 80 [じゃがいものそぼろ煮] 合挽肉 25 じゃがいも 88 にんじん 22 たまねぎ 33 さとう 3.5 さけ 1 こいくちしょうゆ 5 かたくり粉 2 けずりぶし 0.5 水 50 [切干し大根のおひたし] チンゲン菜 33 切干しだいこん 4 さとう 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.5 いため油 0.5 [塩こんぶ] 塩こんぶ(個包装) 1袋	[ごはん] 精白米 80 [とうふチゲ] 豚肉 20 冷凍とうふ 50 にんじん 11 たまねぎ 16 はくさい 33 白菜キムチ(1cmカット) 10 マロニー(5cmカット) 5 チンゲン菜 7 青ねぎ 5 いため油 0.5 しお 0.3 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 3 さけ 1 コチジャン 0.3 ☆ごま油 0.3 とりがらスープ 10 水 30 [はるまき] ☆はるまき(小麦) 1コ 揚げ油 5	[ハニーパン] ☆ハニーパン 1コ [鶏肉のﾄﾏﾄｸﾘｰﾑ煮] 皮なし鶏肉 20 じゃがいも 44 たまねぎ 44 にんじん 16 しめじ 9 エリンギ 9 パセリ(乾燥) 0.04 いため油 1 しお 0.8 こしょう 0.02 ☆小麦粉 2 ☆バター 2 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 5 ☆牛乳 30 ☆生クリーム 2 チキンブイヨン(袋) 5 水 20 [コーンソテー] ベーコン 10 (6×6ひょうし木切) ホールコーン 30 ほうれんそう 11 いため油 0.5 しお 0.1 こしょう 0.02	[しめじごはん] 精白米 70 皮なし鶏肉 10 しめじ 15 にんじん 8 さけ 3.7 みりん 0.9 うすくちしょうゆ 5.6 水 88 [みそ汁] さつまいも 22 だいこん 22 えのきたけ 11 青ねぎ 3 みそ 10 煮干し 1 だしこんぶ 0.3 水 130 [五目豆] 牛肉 7 大豆(乾) 10 つきこんにゃく 10 にんじん 5 さとう 2 こいくちしょうゆ 2.5 水 20	[青菜わかめごはん] 精白米 80 菜めし 0.6 炊き込みわかめ 1.4 [豚じゃが] 豚肉 25 じゃがいも 61 つきこんにゃく 22 たまねぎ 36 にんじん 22 さとう 3 こいくちしょうゆ 5 けずりぶし 0.5 水 30 [おかかあえ] はくさい 55 ほうれんそう 16 粉かつお 0.3 さとう 1 うすくちしょうゆ 2 いため油 0.5	[ごはん] 精白米 80 [高野豆腐のｵｲｽﾀｰｿｰｽ] 米粉高野豆腐唐揚げ 30 揚げ油 4 キャベツ 55 にんじん 11 たまねぎ 44 たけのこ水煮 10 干ししいたけ 0.5 三度豆 3 土しょうが 0.3 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 3 オイスターソース 2 ポークブイヨン(缶) 3 水 15 かたくり粉 1 ☆ごま油 0.5 [もずくスープ] 皮なし鶏肉 10 乾燥もずく 0.2 はるさめ 2 たまねぎ 6 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.4 とりがらスープ 6 水 80 [ふりかけ] ふりかけ 1袋	[ごはん] 精白米 80 [かきたま汁] ☆たまご 22 冷凍とうふ 20 たまねぎ 22 ほうれんそう 11 にんじん 6 しお 0.2 うすくちしょうゆ 4 かたくり粉 1 だしこんぶ 1 けずりぶし 1.5 水 130 [さばのみそ煮こみ] さば角切り(2cm角) 50 土しょうが 1 さとう 3 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 白みそ 2 みそ 2.5 だしこんぶ 0.3 水 10	[メロンパン] ☆メロンパン 1コ [ﾐﾈｽﾄﾛｰﾈｽｰﾌﾟ] ベーコン 15 (6×6ひょうし木切) ☆シェルマカロニ 5 じゃがいも 11 キャベツ 17 たまねぎ 33 トマト缶詰(ダイス) 20 にんじん 11 セロリ 3 にんにく 0.5 いため油 0.5 しお 0.7 こしょう 0.02 トマトケチャップ 2 チキンブイヨン(袋) 8 水 90 [ごぼうサラダ] まぐろオイル漬 15 ささがきごぼう 20 にんじん 6 [ごまドレッシング] ☆ごまドレッシング 1袋	[ごはん] 精白米 80 [ﾀｯﾎﾟｯｸﾑﾀﾝ] 皮なし鶏肉 20 にんじん 16 たまねぎ 33 じゃがいも 55 冷凍厚揚げ 35 青ねぎ 3 いため油 0.5 しお 0.05 さけ 0.5 こいくちしょうゆ 5 さとう 2 みりん 1 コチジャン 0.7 とりがらスープ 2 水 20 [野菜炒め] ちくわ 10 キャベツ 38 にんじん 11 いため油 1 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 1 [プチゼリー] プチすりおろし洋なしゼリー 1コ	[ごはん(減量)] 精白米 75 [みそラーメン] 豚肉 15 ☆中華麺 60 にんじん 11 たけのこ水煮 7 もやし 33 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.03 みそ 10 ポークブイヨン(缶) 8 水 130 [ツナ大豆ふりかけ] まぐろオイル漬 20 ひきわり大豆 10 にんじん 6 いため油 0.2 さとう 1.2 さけ 1.2 こいくちしょうゆ 2	[中華おこわ] 精白米 55 もち米 20 焼き豚(6mm角) 10 たけのこ水煮 10 にんじん 11 干ししいたけ 0.5 しお 0.3 さとう 0.5 さけ 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 ☆ごま油 0.5 水 99 [わかめｽｰﾌﾟ] 皮なし鶏肉 10 冷凍とうふ 20 カットわかめ 0.6 はるさめ 3 にんじん 11 たまねぎ 16 青ねぎ 3 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 とりがらスープ 10 水 130 [米粉魚ナゲット] おさかなナゲット 2コ 揚げ油 4	[ごはん] 精白米 80 [いそ煮] 豚肉 20 平天 15 ミニミニがんも 10 芽ひじき 2 じゃがいも 33 板こんにゃく 20 にんじん 16 さとう 3 こいくちしょうゆ 4 けずりぶし 0.5 水 40 [はくさいサラダ] ほうれんそう 28 はくさい 33 いため油 0.3 [和風ドレッシング] 和風ドレッシング(本) クラス1本 [のり] のり 1袋	[切り目入りコッペパン] ☆コッペパン(切り目) 1コ [野菜スープ] 皮なし鶏肉 10 じゃがいも 22 たまねぎ 22 にんじん 11 キャベツ 13 パセリ(乾燥) 0.04 しお 0.8 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 0.3 だしこんぶ 0.3 ボーンストック 2 水 130 [ミートサンド] 合挽肉 30 たまねぎ 17 ピーマン 8 いため油 0.5 しお 0.2 こしょう 0.01 ☆小麦粉 1.3 さとう 1.3 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 1.3 洋からし 0.2 水 2 [スライスチーズ] ☆スライスチーズ鉄Ca 1枚
エネルギー(kcal)	608	690	636	486	561	591	628	645	612	634	571	565	623
たんぱくしつ(g)	20.2	21.1	25.1	18.4	20.1	19.6	28.0	22.2	22.7	26.3	21.9	22.7	27.8
塩分(g)	1.6	1.7	2.5	2.7	2.1	2.3	1.9	2.3	1.6	2.3	2.5	1.5	3.0

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	塩分 g
平均栄養摂取量	602	15	27	326	2.0	236	0.49	0.48	22	5.2	2.0
学校給食摂取基準（中学年）	650	エネルギーの13～20%以下	エネルギーの25～30%以下	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2.0

○毎日の給食には、牛乳（200ml）１本がつき、栄養摂取量には牛乳の栄養価も含まれています。
○食品名に☆印があるのは、
　大東市の５大アレルゲン（鶏卵・うずら卵、乳・乳製品、小麦、えび、ごま・ごま油）です。
○食物アレルギーのある方は、献立表でよくご確認ください。
○加工食品の成分表が必要な方は市のホームページでご確認できます。「大東市学校給食　成分表」で検索してください。



○令和8年4月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費については公費負担となり、児童にかかる学校給食を無償で**提供しています。
○気象状況、インフルエンザ等による学級閉鎖などの影響で、食材または献立が一部変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。

令和8年11月分

日付	20日（金）		24日（火）		25日（水）		26日（木）		27日（金）		30日（月）	
材料および使用量（3・4年生量）（ｇ）	[ごはん]		[わかめごはん]		[麦ごはん]		[黒糖ﾍﾞﾋﾞｰﾊﾟﾝ]		[ごはん]		[ツナコーンライス]	
	精白米	80	精白米	80	精白米	71	☆黒糖ベビーパン	1コ	精白米	80	精白米	65
	[八宝菜]		炊き込みわかめ	1.6	おおむぎ(押麦)	9	[肉きざみうどん]		[たまごトック]		まぐろオイル漬	15
	豚肉	20	[よせなべ風]		[米粉チキンカレー]		豚肉	15	皮なし鶏肉	10	にんじん	11
	かまぼこ	10	豚肉	15	皮なし鶏肉	20	うすあげ	5	☆たまご	28	ホールコーン	10
	はくさい	55	いか(1×4cm)	15	じゃがいも	33	☆うどん	60	トック	20	しお	0.6
	にんじん	11	焼きとうふ	30	たまねぎ	44	たまねぎ	22	にんじん	11	こしょう	0.03
	たまねぎ	33	マロニー(5cmカット)	4	にんじん	11	にんじん	6	もやし	11	さけ	1
	もやし	22	はくさい	33	トマト缶詰(ダイス)	20	しめじ	11	青ねぎ	5	うすくちしょうゆ	0.5
	たけのこ水煮	10	ほうれんそう	11	土しょうが	0.5	青ねぎ	3	しお	0.5	とりがらスープ	5
	干ししいたけ	0.5	にんじん	11	にんにく	0.5	しお	0.2	こしょう	0.03	水	86
	土しょうが	0.4	しお	0.1	いため油	1	うすくちしょうゆ	4	うすくちしょうゆ	3	[ホワイトシチュー]	
	いため油	1	うすくちしょうゆ	3.2	しお	0.2	だしこんぶ	1	とりがらスープ	10	皮なし鶏肉	20
	しお	0.2	みりん	1	こしょう	0.03	けずりぶし	1.5	水	110	☆エルボマカロニ	10
	こしょう	0.03	けずりぶし	2	米粉カレールウ	13	水	140	[豚キムチ]		たまねぎ	44
	さけ	0.5	水	70	とりがらスープ	10	[野菜かきあげ]		豚肉	25	にんじん	16
	うすくちしょうゆ	1.5	[大根のいため煮]		水	90	さつまいも	16	はくさい	28	エリンギ	6
	こいくちしょうゆ	1.5	うすあげ	2	[キャベツとハムのソテー]		ささがきごぼう	8	白菜キムチ(1cmカット)	10	いため油	1
	☆ごま油	0.5	切干しだいこん	7	ハム(ボンレス)	10	にんじん	11	にら	5	しお	0.6
	かたくり粉	1.5	にんじん	8	(6×6ひょうし木切)		たまねぎ	22	にんじん	11	こしょう	0.03
	ポークブイヨン(缶)	3	いため油	0.8	キャベツ	50	かたくり粉	3	いため油	0.5	ローリエ粉末	0.02
	水	10	さとう	1.5	いため油	0.5	☆小麦粉	7	しお	0.2	☆小麦粉	5
	[鮭メンチカツ]		こいくちしょうゆ	2.5	しお	0.1	しお	0.2	こしょう	0.02	☆バター	5
	☆国産鮭メンチカツ(小麦)	1コ	けずりぶし	0.5	こしょう	0.02	水	6	こいくちしょうゆ	1	☆牛乳	35
	揚げ油	5	水	20			揚げ油	6	☆ごま油	0.3	とりがらスープ	5
											水	70
											[みかんｶｸﾃﾙ]	
											みかん缶	20
											冷凍ゼリー(レモン)	30
エネルギー(kcal)	638		562		577		557		595		624	
たんぱくしつ(g)	23.5		23.9		20.8		20.3		24.2		21.8	
塩分(g)	1.4		2.0		1.6		2.0		2.0		1.8	

おいしい和食を食べよう！

～11月24日は、「和食の日」～

11月24日は「いい日本食」のごろ合わせで「和食の日」です。2013年12月に、ユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食のよさを知って、子どもたちに受け継いでいきましょう。

和食のすばらしさを受け継ごう！

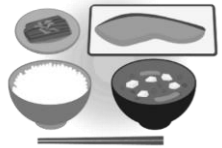
新鮮で豊かな食材

日本各地では、米、野菜、魚などの新鮮な食材が豊富にとれ、食材を生かす調理技術などが発達しています。



栄養バランス

一汁三菜を基本とした日本の食事は、栄養バランスがよいといわれ、健康長寿や肥満防止に役立っています。



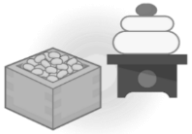
季節感

季節の食材を使い、季節に合った器や盛り付けなどを工夫し、食事の場で季節感を楽しみます。



年中行事と食

日本の食文化は、正月などの年中行事と密接にかかわっていて、家族や地域で受け継がれ、絆を深めてきました。



～献立紹介～
和食の日献立
24日（火）
よせなべ風

【材料・分量（大人4人分）】

豚肉	90g	ほうれんそう	70g	けずりぶし	12g
いか	90g	にんじん	70g	水	420cc
焼きとうふ	180g	しお	少々		
マロニー（乾）	25g	うすくちしょうゆ	大さじ1		
はくさい	200g	みりん	小さじ1		

【作り方】

①はくさい…3センチ巾　にんじん…5ミリいちょう切
　ほうれんそう…ゆでて水にさらし、2センチ巾
②分量の水でけずりぶしのだしをとる。
③だし汁に豚肉、いか、にんじんを入れて煮て、焼き豆腐を加え煮る。
④調味し、はくさい、ほうれんそう、マロニーを加え煮て仕上げる。

