令和８年11月分　中　学　校　給　食　献　立　表

市内全校統一の献立表となっていますので、各校の給食実施日については学校の行事予定をご確認ください。

大東市教育委員会
TEL８７０－９１０２

2日(月)

エネルギー　844 kcal
たんぱく質28.8ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

鶏じゃが

皮なし鶏肉	30
さけ	0.3
じゃがいも	55
つきこんにゃく	20
たまねぎ	33
にんじん	22
米ぬか油	0.5
さとう	3.5
こいくちしょうゆ	5
けずりぶし	0.5
水	15

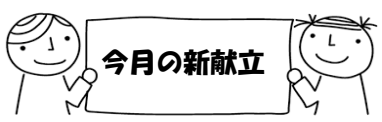
春巻

☆はるまき(小麦)	1コ
米ぬか油	3.5

かつおそぼろ

かつお油漬	30
にんじん	6
土しょうが	0.5
米ぬか油	0.2
さとう	1
さけ	1
こいくちしょうゆ	1

☆牛乳　1本



5日(木)　ツナのカレーマヨドック
6日(金)　鶏肉と白菜のあんかけ
10日(火)　ポークシチュー
16日(月)　小松菜のにんにく しょうゆ炒め
17日(火)　フリカセ・デ・ポーヨ

13日(金)　きのこチキンカレー

4日(水)

エネルギー　742 kcal
たんぱく質26.3ｇ　塩分1.9g

白ごはん

精白米	100

春雨のひき肉炒め

合挽肉	35
マロニー	10
たまねぎ	36
キャベツ	36
にんじん	16
たけのこ水煮	10
干ししいたけ	0.5
青ねぎ	5
土しょうが	0.5
米ぬか油	1
こいくちしょうゆ	3.5
さとう	1
さけ	1
しお	0.15
こしょう	0.03
オイスターソース	1.5

豚肉と大根の煮物

豚肉	20
だいこん	60
さとう	2.3
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
けずりぶし	0.2
水	30

おひたし

チンゲン菜	28
はくさい	44
しお	0.1
さとう	0.5
みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5

☆牛乳　1本

5日(木)

エネルギー　861 kcal
たんぱく質32.4ｇ　塩分3.3g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

焼きスパゲティ

豚肉	20
☆スパゲティ（小麦）	18
にんじん	16
キャベツ	46
たまねぎ	33
米ぬか油	0.5
しお	0.2
こしょう	0.03
ウスターソース	4
トンカツソース	8

コッペパンに切り目が入っているので、ツナのカレーマヨドッグをはさんで食べて下さい。

ツナのカレーマヨドック

まぐろオイル漬	40
ノンエッグマヨ	12
カレー粉	0.3

じゃがいも炒め

にんじん	6
じゃがいも	44
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5

ミルメーク

ミルメーク（いちご）	1袋

☆牛乳　1本

6日(金)

エネルギー　733 kcal
たんぱく質29.8ｇ　塩分2.0g

もち玄米ごはん

精白米	86
もち玄米	14

シイラバジルフライ

☆シイラバジルフライ（小麦）	1コ
米ぬか油	6

鶏肉と白菜のあんかけ

皮なし鶏肉	20
はくさい	55
にんじん	11
しめじ	10
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
こいくちしょうゆ	2.5
かたくり粉	0.5
ポークブイヨン(袋)	2
水	5

かみかみ献立

きんぴらごぼう

ささがきごぼう	25
にんじん	11
米ぬか油	0.2
さとう	1.5
みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2
水	5

塩こんぶ

塩こんぶ	1袋

☆牛乳　1本

9日(月)

エネルギー　759 kcal
たんぱく質31.0ｇ　塩分2.7g

白ごはん

精白米	100

関東煮

皮なし鶏肉	20
平天	15
じゃがいも	55
板こんにゃく	20
にんじん	22
さとう	3.7
こいくちしょうゆ	4.5
けずりぶし	0.5
水	50
ミニミニがんも	15
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	1.5
水	30

ピリ辛高菜そぼろ

豚ひき肉	25
たかな漬	10
土しょうが	0.3
米ぬか油	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
さとう	0.25
トウバンジャン	0.1

切干の和え物

うすあげ	5
切干しだいこん	5
にんじん	11
こまつな	22
うすくちしょうゆ	3
さとう	1
さけ	0.5
みりん	0.5

☆牛乳　1本

10日(火)

エネルギー　897 kcal
たんぱく質33.7ｇ　塩分3.0g

☆コッペパン

☆コッペパン（乳・小麦）	1コ

ポークシチュー

豚肉	35
じゃがいも	40
にんじん	18
たまねぎ	55
しめじ	10
米ぬか油	0.5
しお	0.1
こしょう	0.03
☆ビーフシチュー(フレーク)（小麦）	7
トマトケチャップ	2.5
ウスターソース	1
赤ワイン	1
水	30

チキンナゲット

☆チキンナゲット(小麦)	2コ
米ぬか油	4

ポパイソテー

キャベツ	42
ほうれんそう	17
ホールコーン	8
うすくちしょうゆ	1.5
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02

ミルクバター

☆ミルクバター（乳）	1袋

☆牛乳　1本

11日(水)

エネルギー　737 kcal
たんぱく質31.4ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

鮭の日献立

鮭の ちゃんちゃんソースかけ

鮭切り身	1切
米ぬか油	0.2
キャベツ	20
たまねぎ	20
にんじん	10
エリンギ	10
米ぬか油	0.2
さとう	0.5
みりん	1.5
こいくちしょうゆ	1.5
さけ	1.5
みそ	6
かたくり粉	0.3
水	適量

ソーセージとピーマンの炒め物

ウインナー	15
ピーマン	20
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02

さつまいもの甘煮

さつまいも	55
さとう	2.5
しお	0.15
水	25

☆牛乳　1本

12日(木)

エネルギー　806 kcal
たんぱく質31.8ｇ　塩分2.0g

白ごはん

精白米	100

ユーリンチー

油淋鶏

鶏肉（皮つき）	3コ
土しょうが	0.6
こいくちしょうゆ	0.5
かたくり粉	6
米ぬか油	7.5
白ねぎ	8
さとう	2.4
す	2.4
こいくちしょうゆ	7
一味唐辛子	0.01
かたくり粉	0.6
水	10
さけ	1
しお	0.1
こしょう	0.01
米ぬか油	0.5

チンゲン菜の大豆和え

チンゲン菜	47
にんじん	6
大豆の華(フレーク)	3
うすくちしょうゆ	1.5
みりん	1
粉かつお	0.2

こんにゃくのチャプチェ

ハム	10
いとこんにゃく	20
たまねぎ	17
にんじん	11
こまつな	11
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.8
さとう	0.6

☆牛乳　1本

13日(金)

エネルギー　814 kcal
たんぱく質31.8ｇ　塩分2.3g

白ごはん

精白米	100

食缶の日

ハンバーグ

ハンバーグ（鶏豚）	1コ
米ぬか油	0.2

キャベツとハムのサラダ

ハム	10
キャベツ	47
しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.7
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

枝豆コーン

むき枝豆	10
ホールコーン	20

きのこチキンカレー

皮なし鶏肉	25
じゃがいも	28
たまねぎ	37
にんじん	9
しめじ	15
エリンギ	15
トマト缶詰	15
しお	0.5
土しょうが	0.5
にんにく	0.5
米ぬか油	0.5
しお	0.17
こしょう	0.03
カレー粉	0.13
ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰﾌﾚｰｸ	13
とりがらスープ	8
水	76

☆牛乳　1本

16日(月)

エネルギー　782 kcal
たんぱく質27.3ｇ　塩分1.9g

中華丼風

ごはんにかけて食べてください。

白ごはん

精白米	100

小松菜のにんにく しょうゆ炒め

こまつな	50
にんにく	0.4
土しょうが	0.4
米ぬか油	0.2
しお	0.1
こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
さけ	2.5

ヨーグルト

☆ヨーグルト（プラス）（乳）	1コ

揚げギョーザ

☆ギョーザ(小麦)	2コ
米ぬか油	4

☆牛乳　1本

17日(火)

エネルギー　766 kcal
たんぱく質39.7ｇ　塩分2.8g

☆和三盆パン

☆和三盆パン（小麦）	1コ

フリカセ・デ・ポーヨ

皮なし鶏肉	60
じゃがいも	44
たまねぎ	22
にんにく	0.5
米ぬか油	0.5
こしょう	0.03
レモン果汁	1.6
トマトピューレ	8
さけ	3
とりがらスープ	2.7
しお	0.4
水	30
むき枝豆	8

豚肉のガーリック炒め

豚肉	30
たまねぎ	33
にんじん	10
パセリ	0.3
米ぬか油	0.3
にんにく	0.3
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5

ほうれん草のサラダ

ほうれんそう	33
キャベツ	13
ホールコーン	10
しお	0.1
こいくちしょうゆ	1
洋からし	0.02
米ぬか油	0.2

☆牛乳　1本

18日(木)

エネルギー　756 kcal
たんぱく質30.3ｇ　塩分1.6g

白ごはん

精白米	100

白身魚のみぞれあん

ホキ（澱粉付き）	1切
米ぬか油	6
だいこん	20
しめじ	7
えのきたけ	7
青ねぎ	3
しお	0.1
さとう	0.5
うすくちしょうゆ	2
だいこんしぼり汁	5
かたくり粉	0.3
けずりぶし	0.3
水	5

青菜の油炒め

うすあげ	2
おおさかしろな	22
はくさい	33
米ぬか油	0.2
さとう	0.8
こいくちしょうゆ	1.8

鶏ひき肉の甘辛そぼろ

鶏挽肉	30
土しょうが	0.2
米ぬか油	0.2
みりん	2
こいくちしょうゆ	3
さとう	3
さけ	2
かたくり粉	0.5

すだちゼリー

すだちゼリー	1コ

☆牛乳　1本

19日(木)

エネルギー　712 kcal
たんぱく質31.2ｇ　塩分2.0g

白ごはん

精白米	100

スタミナ炒め

豚ひき肉	35
土しょうが	0.7
にんにく	0.7
米ぬか油	0.5
はくさい	60
にんじん	22
たけのこ水煮	11
チンゲン菜	30
白菜キムチ	20
す	1.4
さとう	1.4
こいくちしょうゆ	3.5

鶏もも肉と厚揚げの簡単煮物

皮なし鶏肉	30
冷凍厚揚げ	25
さとう	1
みりん	1
さけ	1
こいくちしょうゆ	3
けずりぶし	0.3
水	30

もやしのかつお和え

こまつな	20
太もやし	26
にんじん	6
かつお節	0.4
こいくちしょうゆ	1.5

☆牛乳　1本

20日(金)

エネルギー　808 kcal
たんぱく質27.3ｇ　塩分3.0g

わかめごはん

精白米	100
炊き込みわかめ	2.7

米粉ささみカツ ソースかけ

米粉ささみカツ	1コ
米ぬか油	6
トンカツソース	4

キャベツとコーンのサラダ

キャベツ	47
ホールコーン	10
ノンエッグマヨ	5
しお	0.1

ソーセージときのこのアヒージョ風

ウインナー	25
じゃがいも	20
しめじ	10
エリンギ	10
にんにく	0.7
パセリ	0.2
オリーブ油	4
しお	0.2
こしょう	0.01

☆牛乳　1本

24日(火)

エネルギー　752 kcal
たんぱく質28.0ｇ　塩分3.3g

さつまいもごはん

精白米	80
さつまいも	40
しお	1
さけ	2

和食の日献立

豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ

豆腐ハンバーグ	1コ
米ぬか油	0.2
たまねぎ	17
にんじん	11
ピーマン	5
さとう	3
みりん	1
こいくちしょうゆ	4.5
かたくり粉	1
水	10

豚肉のしょうが炒め

豚肉	35
たまねぎ	35
米ぬか油	0.3
土しょうが	1.2
さとう	1.2
こいくちしょうゆ	2
さけ	0.5

ひじきの煮物

芽ひじき	2.4
牛肉	3
にんじん	4
米ぬか油	0.3
さとう	2.8
みりん	0.4
こいくちしょうゆ	3.2
水	12

☆牛乳　1本

25日(水)

エネルギー　816 kcal
たんぱく質32.1ｇ　塩分1.7g

白ごはん

精白米	100

豚肉のｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め

豚肉	60
たまねぎ	20
たけのこ水煮	20
干ししいたけ	1
にら	10
米ぬか油	0.5
さとう	1
さけ	3
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	5
かたくり粉	1

ツナ大豆ふりかけ

まぐろオイル漬	15
ひきわり大豆	10
にんじん	6
米ぬか油	0.2
土しょうが	0.5
さとう	1.3
さけ	1.5
こいくちしょうゆ	1.8

コロッケ

☆コロッケ(小麦)	1コ
米ぬか油	5

☆牛乳　1本

26日(木)

エネルギー　853 kcal
たんぱく質34.8ｇ　塩分3.4g

☆黒糖パン

☆黒糖パン（乳・小麦）	1コ

スライスチーズをのせて食べてください。

ﾏｶﾛﾆ・ｳｨｽﾞ・ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ

ミートボール	52
☆エルボマカロニ（小麦）	8
たまねぎ	30
にんにく	0.5
パセリ	0.3
トマト缶詰	30
コンソメ（粉末）	1
しお	0.1
こしょう	0.01
オリーブ油	1
一味唐辛子	0.03
水	60

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
和風ドレッシング	8

キャベツソテー

キャベツ	58
米ぬか油	0.2
しお	0.2
こしょう	0.02

スライスチーズ

☆スライスチーズ（乳）	1枚

☆牛乳　1本

27日(金)

エネルギー　807 kcal
たんぱく質35.6ｇ　塩分3.0g

鶏ねぎ丼
白ごはん

精白米	100

食缶の日

かつお和え

皮なし鶏肉	60
しお	0.1
こしょう	0.02
さけ	1
にんにく	0.5
たまねぎ	33
青ねぎ	10
干ししいたけ	1
米ぬか油	0.5
土しょうが	0.5
こいくちしょうゆ	5
さとう	3
みりん	1
さけ	1
コチジャン	0.15
かたくり粉	1
水	15
はくさい	55
ほうれんそう	16
にんじん	6
粉かつお	0.3
さとう	1
うすくちしょうゆ	2

豚汁

豚肉	20
うすあげ	3
じゃがいも	16
にんじん	8
だいこん	16
青ねぎ	3
みそ	9
けずりぶし	1
水	130

米粉たこやき

米粉たこやき	2コ
米ぬか油	4
トンカツソース	4

☆牛乳　1本

30日(月)

エネルギー　722 kcal
たんぱく質29.4ｇ　塩分2.0g

白ごはん

精白米	100

豚肉のごま煮

豚肉	30
じゃがいも	55
つきこんにゃく	20
たまねぎ	44
にんじん	22
土しょうが	1
☆すりごま	1.5
米ぬか油	1
さとう	3
こいくちしょうゆ	5
けずりぶし	0.5
水	15

小松菜のじゃこ炒め

しらす干し	5
こまつな	30
にんじん	6
米ぬか油	0.3
オイスターソース	0.3
こいくちしょうゆ	0.5

高野豆腐の含め煮

高野豆腐	10
しお	0.2
さとう	3.5
みりん	1
うすくちしょうゆ	2.3
けずりぶし	0.5
水	50

☆牛乳　1本

11月8日は「いい歯の日」

食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をよくかむことで、栄養が体に吸収されやすくなります。6日（金）の給食は「かみかみ献立」です。かみごたえのある食材を使った献立になっているので、いつもよりもよくかんで食べてくださいね。

よくかむことの効果

- よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食を防ぎます
- あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え脳性化します
- よくかむとだ液が出て食べ物の飲み込みや、消化吸収
- かむことによって出ただ液の働きでむし歯をす。

11月11日は「鮭の日」

１１月１１日は「鮭の日」です。「鮭」という漢字のつくりの部分が　『十　一　十　一』と書くためと、旬の時期においしい鮭を味わうため、ということで制定されたそうです。

鮭は、川で生まれて海で育ちます。海では、3～4年かけてたっぷりエサを食べて4キロほどの大きさに成長して、秋になると、生まれた川にもどってきて産卵します。鮭は大人になっても生まれた川のにおいをよくおぼえているのだそうですよ。

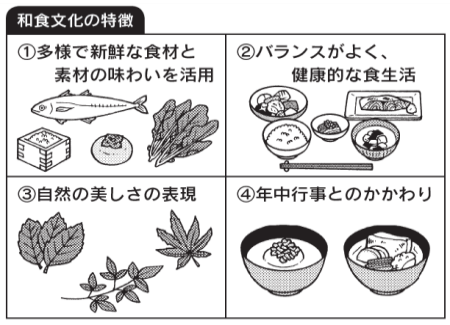
11日（水）の給食は「鮭のちゃんちゃんソースかけ」が出るので味わって食べてくださいね。

11月23日は「勤労感謝の日」

毎日の給食をスムーズに提供するためには、みなさんの目に見えないところで働いてくださっている方々の様々な努力や苦労があります。みなさんが直接お礼を言える機会は少ないですが、配膳員さんへのあいさつや残さず食べることで感謝の気持ちを伝えましょう。

11月24日は「和食の日」

守っていこう！ わたしたちの「和食」文化



和食文化の特徴は、①地域に根ざした多様な食材を用いて素材の味わいを生かす調理技術・調理道具が発達していることや、②一汁三菜を基本とする理想的な栄養バランスであること、③自然の美しさや四季を食事の場で表現すること、そして、④年中行事と密接にかかわっていることなどです。「和食；日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化を知り、日々の食生活に取り入れて受け継いでいきましょう。

【給食献立表の見方】

①献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と 1人分の分量(g)です。
②　のマークの日は、スプーンも持参してください。
③　のマークの日は食缶のおかずがつきます。
④食品名に☆印があるのは、大東市の５大アレルゲン（卵、乳・乳製品、小麦、えび、 ごま・ごま油）です。
※ただし、中学校ではえびの使用はありません。

『加工食品のアレルゲンの記載について』

①加工食品の食品名の後に(　)で記載しています。
【例】パン(小麦・乳)
②加工食品に使用されている原材料については、前月26日以降にホームページで確認することができます。『大東市　中学校給食』で検索いただくか、右記のQRコードを読み取ってご確認ください。

大東市教育委員会
中学校給食ホームページ

☆令和6年10月以降、保護者の経済的負担軽減を目的として、**食材費についても市が全額負担し、生徒にかかる学校給食を無償で提供**しています。
☆気象状況などの影響で、一部食材が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。