

令和6年
11月分

学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

(令和6年11月1日～29日 19回)



食物アレルギーをお持ちの方々へ
給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにもかかわらず、アレルギー物質が意図せず混入してしまう場合（コンタミネーション）があります。

魚を食べるときは
骨に気を付けて食べましょう。

のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう

献立表中の◆ ♥ ♣マークは、
三色栄養（食べ物の3つの働き）を
あらわします。

♥あかのなかま
からだをつくる
（たんぱく質・ミネラル）

◆きいろのなかま
エネルギーになる
（しじふ・たんすいかぶつ）

♣みどりのなかま
からだのちようしをととのえる
（ビタミン・ミネラル）

ようちえん このマークがついている日は、幼稚園の給食実施日です。

このマークがついている日は、スプーンを持てきましよう。

富田林市産の野菜を使用する予定です			
・チンゲンサイ	6日・13日		
・胡瓜	14日	この米の品種は 「ひのちやん」 を使用します	
・さつま芋	14日		
・米	18日		
・ブロッコリー	19日		
・小松菜	27日・29日		
・人参	29日		

金	
1	ようちえん
かぼちゃの とうにゅう ポターシュ	やきそばパン きりめいりコッパパン ぶたにく 20 かんめん 12 キャベツ 25 たまねぎ 10 かぼちゃピューレ 20 ぶなしめじ 5 にんじん 10 のうこうソース 5 パセリチップ 0.03 ウスターソース 3.4 とりから 7 さけ 0.3 とんこつ 3 しお 0.1 とうにゅう 20 しお 0.65 こしょう 0.02
まぜまぜゼリー もも（缶） 20 ダイスゼリー（もも） 20	

	エネルギー kcal	たんぱく質 (%エネルギー) 摂取エネルギー全体の 13～20%	脂質 (%エネルギー) 摂取エネルギー全体の 20～30%	食物繊維 g	ビタミン				食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
学校給食摂取基準	650			4.5以上	A μgRE 200	B ₁ mg 0.40	B ₂ mg 0.40	C mg 25	2未満	350	50	3.0
11月平均栄養量	636	17.0%	27.7%	4.8	259	0.46	0.52	24	2.5	340	92	2.8

月		火		水		木		金			
4		5		6		7		8			
ふりかえきゅうじつ		うんどうかいの だいきゅうなどで きゅうしょくは ありません		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ はるさめスープ とうふ 20 ◆ はるさめ 3 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ チンゲンサイ 10 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ とりから 12 ◆ うすくちしょうゆ 4.8 ◆ こいくちしょうゆ 0.6 ◆ しお 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆		ぎゅうにゅう ジュリエンス ショルダーベーコン 15 ◆ じゃがいも 15 ◆ キャベツ 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ パイオン 20 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ いわしの カリカリフライ ようちえんじ 1こ ◆ しょうがくせい 2こ ◆ こめあぶら ◆ みそしる ぶたにく 15 ◆ たまねぎ 15 ◆ れんこん 10 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 10 ◆ ごぼう 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ あかみそ 9 ◆ しろみそ 2 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆			
											
11		12		13		14		15			
ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ あかうおの ゆうあんやき あつあげと やさいのみそそれに あつあげ 30 ◆ ぶたにく 20 ◆ こんにやく 10 ◆ だいこん 40 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 10 ◆ さいやいんげん 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ こんにやく 10 ◆ しょうが 0.2 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 4.5 ◆ うすくちしょうゆ 1.2 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう コーンたっぷり スープ ハム 15 ◆ ホールコーン 30 ◆ クリームコーン 10 ◆ たまねぎ 15 ◆ ソテーたまねぎ 7 ◆ にんじん 10 ◆ パセリチップ 0.03 ◆ パイオン 20 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう もずくスープ とりから 15 ◆ とうふ 10 ◆ かんそうもずく 0.3 ◆ もやし 10 ◆ にんじん 10 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ とりから 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう ルーローハン こめ 80 ◆ ぶたにく 45 ◆ チンゲンサイ 15 ◆ だけのこ 10 ◆ たまねぎ 10 ◆ しょうが 0.5 ◆ にんにく 0.5 ◆ さけ 1 ◆ さとう 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 4 ◆ オイスターソース 0.5 ◆ でんぶん 0.3 ◆ こめあぶら ◆ はくさいの こまあえ はくさい 35 ◆ にんじん 5 ◆ しろこま 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 1.8 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.3 ◆ こんぶ 0.02 ◆		ぎゅうにゅう ポークチャップ こめ 75 ◆ ぶたにく 45 ◆ たまねぎ 20 ◆ ぶなしめじ 5 ◆ トマトケチャップ 5 ◆ ウスターソース 2 ◆ のうこうソース 1 ◆ こいくちしょうゆ 0.4 ◆ あかワイン 0.8 ◆ こしょう 0.02 ◆ でんぶん 0.3 ◆ こめあぶら ◆ きゅうちゃんづけ きゅうり 30 ◆ しょうが 0.3 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ す 2.3 ◆ さとう 1.3 ◆ こんぶ 0.02 ◆ いちみつとうがらし 0.003 ◆		ぎゅうにゅう コッパパン ◆ ウインナー ようちえんじ 1ばん ◆ しょうがくせい 2ばん ◆ さけと ほうれんそうの クリームシチュー さけ 30 ◆ じゃがいも 30 ◆ ほうれんそう 30 ◆ たまねぎ 20 ◆ にんじん 10 ◆ とりから 5 ◆ とんこつ 2.5 ◆ きゅうにゅう 24 ◆ ごぼう 4.3 ◆ バター 3.6 ◆ こなチーズ 2 ◆ なまクリーム 2 ◆ とりからスープ 0.7 ◆ しお 0.6 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆	
											
18		19		20		21		22			
ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ あじのかばやき あじ 1ばん ◆ でんぶん 2.75 ◆ こめあぶら ◆ ちゃんこなべ とうふ 30 ◆ とりから 20 ◆ あぶらあげ 10 ◆ はくさい 50 ◆ だいこん 15 ◆ にんじん 15 ◆ しろねぎ 10 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ みりん 1 ◆ さとう 0.8 ◆ さけ 0.5 ◆ しお 0.2 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう カレーライス こめ 80 ◆ ぶたにく 25 ◆ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 15 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ とりから 7 ◆ とんこつ 3 ◆ りんごピューレ 5 ◆ フルンピューレ 1 ◆ こめこカレーウ 15 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ ウスターソース 1 ◆ のうこうソース 1 ◆ あかワイン 1 ◆ トマトケチャップ 1.5 ◆ パジャル 0.03 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ ちくわの いそべあげ ちくわ 1ばん ◆ こめ 4.6 ◆ あおさ 0.1 ◆ しお 0.03 ◆ こめあぶら ◆ さわにわん ぶたにく 15 ◆ にんじん 15 ◆ だけのこ 15 ◆ えのきだけ 5 ◆ みつば 5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ だしこんぶ 0.6 ◆ うすくちしょうゆ 4.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ さいやいんげん 5 ◆ しょうが 0.3 ◆ けずりぶし 0.3 ◆ こいくちしょうゆ 3 ◆ さとう 1.3 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.8 ◆ でんぶん 0.2 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ はくさいと にくだんこの ちゅうかスープ チキンボール 20 ◆ とうふ 10 ◆ はくさい 30 ◆ にんじん 10 ◆ ピーマン 5 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.2 ◆ とりから 12 ◆ うすくちしょうゆ 4 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ みりん 0.4 ◆ さけ 0.4 ◆ こめあぶら ◆ ジャージャーめん ちゅうかめん 80 ◆ ぶたミンチ 30 ◆ たまねぎ 25 ◆ にんじん 15 ◆ だけのこ 15 ◆ ピーマン 5 ◆ しょうが 0.2 ◆ にんにく 0.2 ◆ とりからスープ 0.33 ◆ あかみそ 7 ◆ テンメンジャン 3 ◆ さとう 2 ◆ こいくちしょうゆ 1.5 ◆ オイスターソース 1 ◆ トウバンジャン 0.35 ◆ でんぶん 1 ◆ こめあぶら ◆ フルーツミックス パイナップル 20 ◆ みかん 20 ◆		ぎゅうにゅう わかめごはん こめ 75 ◆ ほっけの いちやぼし だきこみわかめ 2 ◆ こうやどうふの たまごとし たまご 30 ◆ とりから 20 ◆ こうやどうふ 10 ◆ たまねぎ 30 ◆ にんじん 10 ◆ みつば 3 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ けずりぶし 2.5 ◆ うすくちしょうゆ 3 ◆ こいくちしょうゆ 2 ◆ さとう 1 ◆ みりん 1 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆ ゆかりあえ キャベツ 30 ◆ にんじん 5 ◆ ゆかりこ 0.4 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ みりん 0.4 ◆ さとう 0.1 ◆ こめあぶら ◆			
											
25		26		27		28		29			
ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ やきぎょうざ ぎょうざ ようちえんじ 1こ ◆ しょうがくせい 2こ ◆ マーボーどうふ とうふ 110 ◆ ぶたミンチ 20 ◆ にんじん 15 ◆ だけのこ 10 ◆ あおねぎ 5 ◆ ほししいたけ 0.5 ◆ しょうが 0.3 ◆ にんにく 0.03 ◆ あかみそ 1.6 ◆ はちようみそ 1.6 ◆ トウバンジャン 0.15 ◆ こいくちしょうゆ 3.5 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ さとう 1.5 ◆ みりん 0.8 ◆ さけ 0.8 ◆ こしょう 0.03 ◆ とりからスープ 0.7 ◆ でんぶん 1.6 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう きりめいり コッパパン ◆ スープ とりから 20 ◆ じゃがいも 30 ◆ はくさい 30 ◆ たまねぎ 30 ◆ ブロッコリー 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ こんにやく 0.02 ◆ とりから 7 ◆ うすくちしょうゆ 2 ◆ こいくちしょうゆ 1 ◆ しお 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆ さとう 0.2 ◆ みりん 0.4 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆ のり パプリカあげ のり 50 ◆ うすくちしょうゆ 1 ◆ でんぶん 5 ◆ パプリカ 0.05 ◆ しお 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ こめあぶら ◆ てづくり りんごジャム りんご(缶) 10 ◆ りんごピューレ 10 ◆ しお 1 ◆ グラニュー糖 3 ◆ こめあぶら ◆		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ ぶたにくの たつたあげ ぶたにく 45 ◆ でんぶん 10 ◆ こめあぶら ◆ かわちのっぺ とりから 15 ◆ さといも 25 ◆ にんじん 10 ◆ しいたけ 5 ◆ さとう 3 ◆ さけ 0.8 ◆ ガーリック 0.02 ◆ こまつなの からしあえ こまつな 30 ◆ にんじん 10 ◆ こいくちしょうゆ 1.9 ◆ さとう 0.8 ◆ からし 0.06 ◆ こんぶ 0.02 ◆		ぎゅうにゅう ごはん こめ 75 ◆ やきししゃも からぶとししゃも ようちえんじ 1こ ◆ 1・2ねんせい 1こ ◆ 3～6ねんせい 2こ ◆ ぶたじゃが ぶたにく 30 ◆ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ◆ にんじん 10 ◆ こんにやく 30 ◆ けずりぶし 0.8 ◆ こいくちしょうゆ 7.3 ◆ さとう 3.8 ◆ みりん 0.6 ◆ さけ 0.6 ◆ こめあぶら ◆ こんぶのつくだに にこみこんぶ 2.5 ◆ こいくちしょうゆ 5 ◆ みりん 3 ◆ さとう 4 ◆ す 1 ◆		ぎゅうにゅう オリーブパン ◆ タンドリーチキン とりから 55 ◆ ヨーグルト 5 ◆ たまねぎ 1.5 ◆ しお 0.4 ◆ ぶたにく 20 ◆ こいくちしょうゆ 0.15 ◆ こめこマカロニ 4 ◆ カレー 0.4 ◆ パプリカ 0.2 ◆ こまつな 10 ◆ ソテーたまねぎ 10 ◆ にんじん 10 ◆ セロリー 2 ◆ ブイオン 20 ◆ うすくちしょうゆ 3.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.3 ◆ しお 0.3 ◆ さとう 1.8 ◆ こしょう 0.02 ◆ しろワイン 0.8 ◆ こめあぶら ◆ キャベツの ピクルス キャベツ 30 ◆ にんじん 5 ◆ さとう 1.8 ◆ うすくちしょうゆ 0.6 ◆ しお 0.4 ◆			
											

●献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。配当量は幼稚園児は0.75倍量、低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。

●材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。