令和8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8年11月4日～30日　18回）

月	火	水	木	金
2 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 	**3** ぶんかのひ 	**4** ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **ふたじゃが** ぶたにく 30 ♥ じゃがいも 50 ◆ たまねぎ 40 ♣ にんじん 10 ♣ こんにゃく 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 ◆ **たまごやき** 1こ ♥ **だいずミートの そぼろふりかけ** だいずミート 2 ♥ こなかつお 0.9 ♥ こいくちしょうゆ 1.7 みりん 0.9 さとう 0.6 ◆	**5** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **さつまじる** とりにく 15 ♥ ひらてん 5 ♥ さつまいも 25 ◆ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ 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 ◆ **あかうおの しょうゆだれかけ** あかうお 1きれ ♥ さけ 1.5 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 でんぷん 0.2 ◆ **はくさいの あえもの** はくさい 30 ♣ にんじん 5 ♣ こいくちしょうゆ 2 さとう 0.4 ◆ みりん 0.4 こんぶこ 0.02	**6** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **オリーブパン** ◆ **はにいい チリコンカン** ぶたミンチ 20 ♥ だいず 15 ♥ ショルダーベーコン 10 ♥ たまねぎ 50 ♣ にんじん 20 ♣ トマトケチャップ 9 トマトピューレ 5 ♣ さとう 0.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.5 とりがらスープ 0.7 あかワイン 0.5 しお 0.2 こしょう 0.03 チリパウダー 0.03 ガーリックこ 0.01 こめあぶら ◆ **カミカミ チキンナゲット** ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ **カミカミ ごぼうサラダ** ごぼう 25 ♣ にんじん 10 ♣ ホールコーン 5 ♣ うすくちしょうゆ 1 こいくちしょうゆ 0.5 さとう 0.6 ◆ ごまクリーミー ドレッシング ◆ クラス1ぼん
9 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **マーボーどうふ** とうふ 110 ♥ ぶたミンチ 15 ♥ だいずミート 3 ♥ にんじん 18 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ あかみそ 1.6 ♥ はっちょうみそ 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 とりがらスープ 0.7 でんぷん 1.6 ◆ しょうがこ 0.03 ガーリックこ 0.003 こめあぶら ◆ **れんこんチップス** れんこん 30 ♣ でんぷん 6 ◆ しお 0.2 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ **こまつなの ちゅうかあえ** こまつな 30 ♣ にんじん 10 ♣ うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.2 す 1.8 さとう 0.6 ◆ みりん 0.4 ごまあぶら 0.5 ◆	**10** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **すましじる** ちくわ 5 ♥ ほしわかめ 0.3 ♥ たまねぎ 25 ♣ だいこん 25 ♣ にんじん 10 ♣ けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 みりん 0.5 **てりやき ハンバーグ** ハンバーグ 1こ ♥ こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1 ◆ みりん 1.2 でんぷん 0.3 ◆ **とっぴーの えびいもの そぼろに** とりミンチ 23 ♥ えびいも 15 ◆ さといも 15 ◆ にんじん 10 ♣ 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 でんぷん 0.2 ◆ こめあぶら ◆	**11** ぎゅうにゅう ♥ **ハッシュド ポークライス** こめ 75 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 20 ◆ たまねぎ 40 ♣ にんじん 20 ♣ トマトピューレ 10 ♣ トマトケチャップ 2 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 鶏がらスープ 1 こめこハヤシルウ 13 ◆ しお 0.2 こしょう 0.03 あかワイン 1 ガーリックこ 0.02 こめあぶら ◆ **ウインナー** 2ほん ♥ **とっぴーの きゅうりのマリネ** きゅうり 30 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 2 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す 1 さとう 0.7 ◆ しお 0.25 こしょう 0.01 しろワイン 0.4 うすくちしょうゆ 0.3 オリーブあぶら 0.8 ◆	**12** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **ちゃんこ** とうふ 30 ♥ チキンボール 20 ♥ あぶらあげ 10 ♥ はくさい 50 ♣ だいこん 15 ♣ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ けずりぶし 1 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 0.4 しお 0.2 **あじのいちやぼし** 1きれ ♥ **ゆかりあえ** キャベツ 25 ♣ 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 ◆	**13** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **こくとうパン** ◆ **ようふう たまごスープ** たまご 15 ♥ ウインナー 13 ♥ たまねぎ 22 ♣ にんじん 10 ♣ ソテーたまねぎ 5 ♣ ブイヨン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 でんぷん 0.5 ◆ **こめこささみカツ** 1こ ♥ こめあぶら ◆ **ポテトサラダ** じゃがいも 35 ◆ きゅうり 10 ♣ にんじん 5 ♣ しお 0.1 こしょう 0.01 ノンエッグマヨネーズ ◆ クラス1ぼん
16 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **わかめごはん** こめ 45 ◆ たきこみわかめ 1.3 ♥ **きつねうどん** うどん 70 ◆ あぶらあげ 30 ♥ にんじん 15 ♣ たまねぎ 15 ♣ けずりぶし 5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 11.8 こいくちしょうゆ 0.8 しお 0.4 さとう 6 ◆ みりん 2.3 **いわしの カリカリフライ** ようちえんじ 1ひき ♥ しょうがくせい 2ひき ♥ こめあぶら ◆	**17** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **コッペパン** ◆ **オニオンスープ** とりにく 15 ♥ たまねぎ 30 ♣ ソテーたまねぎ 20 ♣ にんじん 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ ブイヨン 12 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 さけ 0.4 こめあぶら ◆ **ポークチャップ** 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 さけ 0.4 こしょう 0.02 でんぷん 0.3 ◆ こめあぶら ◆ **ブロッコリーの ガーリックサラダ** ツナ 5 ♥ ブロッコリー 15 ♣ キャベツ 10 ♣ にんじん 5 ♣ しょうが 0.07 ♣ ガーリックこ 0.006 うすくちしょうゆ 2.9 みりん 1 オリーブあぶら 0.5 ◆	**18** ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **けんちんじる** とうふ 20 ♥ あぶらあげ 10 ♥ さといも 15 ◆ だいこん 15 ♣ にんじん 10 ♣ ごぼう 5 ♣ こんにゃく 10 けずりぶし 2.5 だしこんぶ 0.6 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 さけ 0.4 しお 0.3 みりん 0.5 **けいちゃんやき** とりにく 35 ♥ キャベツ 35 ♣ たまねぎ 10 ♣ にんじん 10 ♣ しょうが 0.3 ♣ あかみそ 4 ♥ みりん 2.25 さとう 1.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.75 さけ 0.4 トウバンジャン 0.04 ガーリックこ 0.04 こめあぶら ◆ **とっぴーの 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 ◆ こんぶこ 0.02 いちみとうがらし 0.003	**19** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **はっぽうさい** ぶたにく 20 ♥ ひらてん 10 ♥ はくさい 50 ♣ たまねぎ 40 ♣ にんじん 15 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ こいくちしょうゆ 2.7 うすくちしょうゆ 1.3 さけ 0.8 しお 0.2 さとう 0.1 ◆ とりがらスープ 0.7 こしょう 0.02 しょうがこ 0.02 でんぷん 1.5 ◆ こめあぶら ◆ **やきぎょうざ** ようちえんじ 1こ ♥ しょうがくせい 2こ ♥ **もやしのナムル** もやし 25 ♣ にんじん 10 ♣ こいくちしょうゆ 2.4 みりん 0.7 さとう 0.5 ◆ ごまあぶら 0.3 ◆ ガーリックこ 0.001	**20** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **コッペパン** ◆ **クリームシチュー** とりにく 20 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 35 ♣ にんじん 10 ♣ とりがら 5 とんこつ 2.5 ぎゅうにゅう 24 ♥ こむぎこ 4.3 ◆ バター 3.6 ◆ こなチーズ 2 ♥ なまクリーム 2 ◆ しお 0.65 とりがらスープ 0.7 こしょう 0.02 さけ 0.4 こめあぶら ◆ **しろみざかなの パプリカあげ** ほき 50 ♥ うすくちしょうゆ 1 でんぷん 5 ◆ パプリカこ 0.05 しお 0.3 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ **まぜまぜゼリー** ダイスゼリー 20 ◆ （みかん） ダイスゼリー 20 ◆ （ぶどう）
23 きんろうかんしゃのひ 	**24** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **だしからとる こんさいの みそしる** あぶらあげ 5 ♥ だいこん 15 ♣ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ ごぼう 5 ♣ こんにゃく 10 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 **にほんはっしょう さばのたつたあげ** さば 50 ♥ うすくちしょうゆ 2.5 さけ 1.2 しょうがこ 0.12 でんぷん 4.6 ◆ こめこ 1.4 ◆ こめあぶら ◆ **れんこんの きんぴら** れんこん 25 ♣ にんじん 10 ♣ けずりぶし 0.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.8 ◆ みりん 0.4 さけ 0.4 こめあぶら ◆	**25** ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **トックスープ** とりにく 15 ♥ トック 20 ◆ たまねぎ 20 ♣ にんじん 10 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ とりがらスープ 2.1 うすくちしょうゆ 3.5 こいくちしょうゆ 0.3 しお 0.3 こしょう 0.02 しょうがこ 0.02 さけ 0.4 みりん 0.5 こめあぶら ◆ **もやしのあまず** もやし 25 ♣ きゅうり 10 ♣ す 2 うすくちしょうゆ 1.8 こいくちしょうゆ 0.4 さとう 1.2 ◆ みりん 0.4 **とっぴーなすと はるさめの ピリからいため** ぶたミンチ 15 ♥ はるさめ 4 ◆ たまねぎ 10 ♣ なす 10 ♣ たけのこ 5 ♣ にんじん 5 ♣ しょうがこ 0.02 ガーリックこ 0.02 こいくちしょうゆ 1.4 あかみそ 1.2 ♥ テンメンジャン 0.5 トウバンジャン 0.04 さとう 0.4 ◆ さけ 0.4 とりがらスープ 0.3 こめあぶら ◆	**26** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **カレーライス** こめ 75 ◆ ぶたにく 25 ♥ じゃがいも 40 ◆ たまねぎ 30 ♣ にんじん 15 ♣ とりがら 7 とんこつ 3 りんごピューレ 5 ♣ ブルーンピューレ 1 ♣ こめこカレールウ 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 バジルこ 0.03 しょうがこ 0.02 ガーリックこ 0.01 こめあぶら ◆ **かぼちゃコロッケ** 1こ ◆ こめあぶら ◆ **コールスロー サラダ** キャベツ 25 ♣ にんじん 5 ♣ ホールコーン 5 ♣ フレンチドレッシング ◆ クラス1ぼん	**27** ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **コッペパン** ◆ **スープに** チキンボール 25 ♥ だいこん 30 ♣ たまねぎ 30 ♣ キャベツ 30 ♣ にんじん 15 ♣ とりがらスープ 1 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 2 さけ 0.4 しお 0.25 みりん 0.4 こしょう 0.02 ガーリックこ 0.002 **さけの こうそうやき** さけ 40 ♥ バジルチップ 0.1 ♣ しお 0.2 こしょう 0.02 ガーリックこ 0.01 しろワイン 0.5 オリーブあぶら 0.8 ◆ **ツナのレモンあえ** ツナ 15 ♥ きゅうり 20 ♣ たまねぎ 5 ♣ にんじん 5 ♣ レモンかじゅう 1 ♣ す 1 うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1.2 ◆ みりん 0.3 しお 0.15
30 ようちえん ぎゅうにゅう ♥ **ごはん** こめ 70 ◆ **わかめスープ** とうふ 30 ♥ とりにく 15 ♥ ほしわかめ 0.4 ♥ たまねぎ 15 ♣ にんじん 10 ♣ ほししいたけ 0.5 ♣ とりがらスープ 2.1 うすくちしょうゆ 3.6 こいくちしょうゆ 0.5 さけ 0.4 みりん 0.4 しお 0.3 こしょう 0.02 こめあぶら ◆ **だいがくいも** さつまいも 50 ◆ こめあぶら ◆ さとう 4.5 ◆ こいくちしょうゆ 0.35 でんぷん 0.5 ◆ **ぶたキムチ** ぶたにく 40 ♥ はくさいキムチ 15 ♣ たまねぎ 10 ♣ キャベツ 10 ♣ こいくちしょうゆ 1.2 さけ 0.8 さとう 0.3 ◆ こめあぶら ◆				

富田林市産の野菜を使用する予定です

- 海老芋　10日
- 胡瓜　11日・18日
- 茄子　25日
- キャベツ　27日



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。

右記の二次元コードを読み込むと、過去の献立表やもりもり通信などの給食の情報を見ることができます。

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、スプーンを持ってきましょう。

のどにつまらせないように
よくかんで食べましょう

魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	ビタミン				食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	g	AμgRAE	B_1mg	B_2mg	Cmg	g	mg	mg	mg
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	4.5以上	200	0.40	0.40	25	2未満	350	50	3.0
11月平均栄養量	623	16.1%	29.5%	4.7	232	0.38	0.48	21	2.3	344	87	3.2

●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。配缶量は幼稚園児は0.7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。