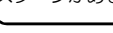


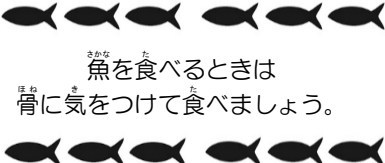
令和 8 年
11 月分 学校給食献立表

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
(令和8年11月2日～30日 18回)



月		火		水		木		金	
2	エネルギー 837Kcal たんぱく質 29.0g 脂質 27.3g	3	文化の日	4	エネルギー 811Kcal たんぱく質 35.1g 脂質 28.2g	5	エネルギー 807Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.0g	6	エネルギー 771Kcal たんぱく質 32.0g 脂質 18.9g
チキンライス のりポテト		コッペパン チキンウイング		ご飯 春巻き		ご飯 栗ご飯		ご飯 切干し大根の煮物	
こめ 100 チキンライスのもと 30 とりにく 20 こめあぶら 0.2 しろワイン 0.3 しお 0.1		1こ とりにく 60 しょうが 0.2 しお 0.1 ガーリックこ 0.05 しろワイン 0.5 こしょう 0.01 こめあぶら 0.2 しお 0.02 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 3 さとう 0.5 はちみつ 2.2		こめ 110 はるまき 1こ こめあぶらあげよう		こめ 100 むきぐり 15 さけ 1 しお 1.2		とりにく 10 こめあぶら 0.5 さけ 1 ちくわ 5 あぶらあげ 5 きりぼしだいこん 5 にんじん 5 さやいんげん 3 さとう 1.7 こいくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 0.7 みず 20	
白身魚のフライ しろみさかなフライ 1こ こめあぶらあげよう ウスターソース 3 さとう 1 みず 1 でんぶん 0.1		ナポリタン スパゲティ スパゲティ 20 こめあぶら 1 ウイナー 30 こめあぶら 0.5 しろワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 15 あおピーマン 5 ガーリックこ 0.02 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1.8 しお 0.2 こしょう 0.02		麻婆豆腐 ぶたミンチ 35 こめあぶら 0.5 さけ 1 とうふ 100 たまねぎ 40 しろねぎ 10 ほししいたけ 0.5 しょうがこ 0.05 しんしゅうみそ 5 はちみつしょうみそ 4 トウバンジャン 0.12 さとう 2 みず 40 でんぶん 3		キャベツと塩昆布の中華和え キャベツ 30 にんじん 7 ほそぎりこんぶ 0.2 しょうごま 1 しお 0.1 うすくちしょうゆ 0.7 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1 こめあぶら 1		鯖の塩焼き さけ 1こ さとう 0.2 みりん 0.75 はいせんこんぶ 0.02 こめあぶら 0.45	
キャロットソテー こまつな 35 にんじん 10 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 1.5 しお 0.1 カレーこ 0.2 こしょう 0.02		ジュリエンスープ キャベツ 30 たまねぎ 20 にんじん 15 さやいんげん 5 セロリー 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.4 しお 0.5 こしょう 0.03 とりがらスープ 2 みず 140		ゆずこしょう キャベツ 20 おおさかしらな 10 ゆずこしょう 0.2 うすくちしょうゆ 2.3 さとう 0.7 みりん 0.2 はいせんこんぶ 0.02 こめあぶら 0.45		みたらし団子 しらたまだんご 40 こいくちしょうゆ 2.4 さとう 2.6 みりん 0.2 はいせんこんぶ 0.03 みず 8 でんぶん 0.4			
ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 20 キャベツ 15 こいくちしょうゆ 2 す 1.5 こめあぶら 0.5 こしょう 0.02 しお 0.4 さとう 1.5		いちごジャム 1こ							
 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳	
9	エネルギー 734Kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.5g	10	エネルギー 899Kcal たんぱく質 35.3g 脂質 25.1g	11	エネルギー 751Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.6g	12	エネルギー 803Kcal たんぱく質 40.2g 脂質 23.1g	13	エネルギー 870Kcal たんぱく質 28.6g 脂質 26.4g
ご飯 コンソメ煮		ご飯 焼き鳥		ご飯 焼きぎょうざ		ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め		ご飯 豆腐ナゲット	
こめ 110 ベーコン 10 だいこん 40 にんじん 10 さとう 0.3 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 とりがらスープ 0.7 みず 10		こめ 110 とりにく 70 こいくちしょうゆ 1.4 さけ 1 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 3.3 さけ 1 さとう 1.4 みりん 1 でんぶん 0.3		こめ 110 ぎょうざ 2こ こめあぶら 2		こめ 110 ぶたにく 40 こめあぶら 0.3 さけ 1 キャベツ 30 あかみそ 3 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 2 みりん 1 みず 2 でんぶん 0.2		こめ 110 とうふナゲット 2こ こめあぶらあげよう	
ハンバーグの おろしだれ ハンバーグ 1こ だいこんおろし 12 うすくちしょうゆ 2.5 さとう 1.5 はいせんこんぶ 0.03 けずりぶし 0.1 みず 10 でんぶん 0.3		じゃがいもの そぼろ煮 ぶたミンチ 25 こめあぶら 0.2 さけ 1 じゃがいも 70 たまねぎ 55 にんじん 20 こんにゃくいと 35 さやいんげん 10 しょうが 0.3 こいくちしょうゆ 6 さとう 2.5 みりん 0.8 けずりぶし 0.8 みず 30		ハヤシ ぶたにく 30 こめあぶら 0.3 さけ 1 なると 10 はくさい 70 たまねぎ 50 にんじん 20 チンゲンサイ 10 こいくちしょうゆ 1.5 オイスターソース 0.2 しお 0.1 こしょう 0.01		おひたし あぶらあげ 5 こまつな 30 こいくちしょうゆ 2 しお 0.6 みりん 0.8 けずりぶし 0.4 みず 5		カレー ぶたにく 30 こめあぶら 0.3 あかワイン 1 じゃがいも 35 たまねぎ 45 にんじん 20 こんにゃく 0.2 しょうが 0.2 りんごピューレ 5 こめこカレーウ 12 トマトケチャップ 2 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 1 カレーこ 0.02 しお 0.1 こしょう 0.02 バジルこ 0.02 とりがらスープ 1.5 みず 100	
ほうれん草と コーンのソテー ほうれんそう 30 ホールコーン 10 こめあぶら 0.5 しお 0.5 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1		お豆の炊いたん だいず 10 ひらてん 7 にんじん 7 こんにゃく 7 にこみこんぶ 0.3 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 1.3 さとう 0.8 みりん 0.4 みず 10		フルーツゼリー フルーツゼリーかん 70		おひたし あぶらあげ 5 こまつな 30 こいくちしょうゆ 2 しお 0.6 みりん 0.8 けずりぶし 0.4 みず 5		いんげんと ごぼうのソテー ごぼう 15 さやいんげん 10 あかピーマン 3 うすくちしょうゆ 1 さとう 0.1 しお 0.5 こしょう 0.01	
 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳	
16	エネルギー 839Kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.4g	17	エネルギー 862Kcal たんぱく質 30.1g 脂質 26.8g	18	エネルギー 862Kcal たんぱく質 33.6g 脂質 30.2g	19	エネルギー 908Kcal たんぱく質 31.8g 脂質 25.8g	20	エネルギー 837Kcal たんぱく質 35.6g 脂質 23.1g
ご飯 春雨の炒め物		ご飯 れんこんの きんぴら		ご飯 ごぼうの土佐煮		ご飯 バジルポーク		ご飯 ホキの	
こめ 110 とりにく 7 こめあぶら 0.2 さけ 0.5 はるまき 7 チンゲンサイ 10 にんじん 5 きくらげ 0.2 しろごま 0.5 こいくちしょうゆ 1.7 オイスターソース 0.16 さとう 0.16 こしょう 0.02 あおピーマン 10 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 6.5 ガーリックこ 0.02 さとう 3.4 す 3.4 トマトケチャップ 2.5 トマトピューレ 0.8 オイスターソース 0.1 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.9 みず 15		こめ 110 ぶたにく 15 こめあぶら 0.2 さけ 0.5 れんこん 20 さやいんげん 5 あかピーマン 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.9 みりん 0.3 はいせんこんぶ 0.03 いちみつとうがらし 0.02 こめあぶら 0.3		こめ 110 ごぼう 25 だけのこ 15 にんじん 15 はなかつお 0.3 こいくちしょうゆ 1.8 うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.6 みりん 0.4 けずりぶし 0.4 みず 15 でんぶん 7		こめ 110 ぶたにく 50 しろワイン 0.5 しお 0.2 こしょう 0.02 バジルチップ 0.02 さとう 2.5 こいくちしょうゆ 4 みず 5 でんぶん 0.2		こめ 110 ほき 65 さけ 1 しお 0.2 パブリカこ 0.15 こしょう 0.02 こめこ 5 でんぶん 3 みず 10 こめあぶらあげよう	
酢豚 ぶたにく 60 さけ 1 こいくちしょうゆ 2.5 しょうがこ 0.02 でんぶん 8 こめあぶらあげよう たまねぎ 40 にんじん 15 あおピーマン 10 こめあぶら 0.5 こいくちしょうゆ 6.5 ガーリックこ 0.02 さとう 3.4 す 3.4 トマトケチャップ 2.5 トマトピューレ 0.8 オイスターソース 0.1 こしょう 0.03 とりがらスープ 0.9 みず 15		鯖のねぎ塩だれ さけ 1こ さけ 1 しろねぎ 10 うすくちしょうゆ 0.2 しお 0.5 こしょう 0.02 みず 8 でんぶん 0.2		鶏肉の竜田揚げ とりにく 3こ ガーリックこ 0.02 しょうが 0.2 しお 0.2 こいくちしょうゆ 2 さけ 1.5 でんぶん 7		シュクメルリ ウイナー 25 こめあぶら 0.1 しろワイン 1 じゃがいも 50 たまねぎ 45 にんじん 20 にんにく 0.2 パセリ 0.01 こめこホワイトルウ 20 しお 1 こしょう 0.03 とりがらスープ 2 みず 50		W!いものごまみそ煮 とりにく 35 こめあぶら 0.5 さけ 0.5 にんじん 30 えびいも 40 さといも 30 さやいんげん 7 こんにゃく 30 しろごま 1.5 あかみそ 5 しろみそ 4 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1 みりん 1 けずりぶし 0.5 みず 30	
煮しめうまい 1こ		おさつキューブ さつまいも 50 こめあぶら 2 みずあめ 3.5 ざらめとう 5 うすくちしょうゆ 0.12 す 0.1 みず 5		小松菜の煮びたし こまつな 40 こんにゃくかんてん 0.5 ホールコーン 5 こいくちしょうゆ 2 さとう 0.6 みりん 0.75 ガーリックこ 0.02 だしこんぶ 0.1 みず 5		キャベツとじゃこソテー キャベツ 35 ちりめんじゃこ 3 にんじん 3 こめあぶら 0.3 ガーリックこ 0.02 カレーこ 0.1 しお 0.3 こしょう 0.02 しろワイン 1 ウスターソース 0.5		ピリ辛炒め しめじ 15 エリンギ 10 むきえだまめ 10 こめあぶら 0.5 トウバンジャン 0.1 しお 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.3 みりん 1 さとう 0.3 こめあぶら 0.5	
 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳		 牛乳	

富田林市産の野菜を使用する予定です	
・小松菜	2日・12日・18日
・海老芋	20日



魚を食べるときは
骨に気をつけて食べましょう。

民間調理場・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関わらず、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。

中学校	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム		鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	(%エネルギー)	(%エネルギー)	mg	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
11月平均栄養量	828	15.2%	27.3%	357	110	3.7	269	0.53	0.55	38	4.6	2.8

給食の実施日は学校によって異なります。
行事予定表等でご確認ください。

●献立表中の食品の数量の単位はgで量を示しています。 ●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

30

エネルギー 805Kcal
たんぱく質 26.5g 脂質 23.1g

ごはん

こめ 110

ちく ぜん に
筑前煮

とりにく 50
こめあぶら 0.5
さけ 1
だいこん 60
にんじん 25
ごぼう 20
れんこん 15
こんにゃく 35
こいくちしょうゆ 4.4
うすくちしょうゆ 4.4
さとう 2.6
みりん 1.7
けずりぶし 4
みず 40

コロッケ

ポテトコロッケ 1こ
こめあぶらあげよう 3
ウスターソース 3
さとう 1
みず 1
でんぶん 0.1

はく さい
白菜のおひたし

はくさい 35
おおかきしろな 15
しょうが 0.1
うすくちしょうゆ 2.2
こいくちしょうゆ 0.3
さとう 0.2
みりん 0.6
ばいせんこんぶ 0.02
こなかつお 0.05

11月19日

シュクメルリ

「世界一にんにくを美味しく食べる料理」!?



ジョージアのラチャ地方・シュクメリ村が発祥の料理です。見た目はクリームシチューに似ていますが、ホワイトソースのまろやかさよりも「にんくの強烈なパンチとコク」が主役の料理です。野菜はあまり入れず、シンプルな材料で作られます。

ご飯によく合う味付けて、鶏肉をガーリックソースで煮込んだ、伝統的なジョージア料理の一つです。

もともとジョージア国内の各地では、鶏肉とガーリックソースを使った料理が古くから作られており、土鍋で煮たり、焼いたりする形で調理されてきました。後に牛乳がこの料理に加えられるようになり、それがラチャ地方のオニ地区にあるシュクメリ村に伝わりました。シュクメルリという名前は、このシュクメリ村に由来しています。

「いただきます」「ごちそうさま」に込める **感謝** の気持ち

いただきます

「いただく(頂く／戴く)」は、頭にのせるという意味があり、身分の高い人から物をもらう際、頭上に捧げて敬意を表した動作にちなむ言葉です。自然の恵み、生き物の命をもらうことへの感謝を表します。



ごちそうさまでした

「ちそう(馳走)」は、食事を用意するために走り回ることを意味しており、この食事が出来上がるまでに関わった人びとへの感謝の気持ちが込められています。



11月23日は勤労感謝の日



☆地産地消を意識しよう！

地産地消とは、地元で生産されたものを地元で消費することです。

フードマイレージは、食糧の移動距離が長ければ長いほど、数値があがります。

☆旬のものを知り、選んで食べよう！

季節外に売られているものは、どこか遠くの国からやってきた可能性が高く、自国栽培だとしても、生産時に多くのエネルギーを使用し、多くのCO2を排出している可能性があります。

また、旬な食材は栄養価が高く、新鮮で、その季節にあった栄養素を摂取できます。