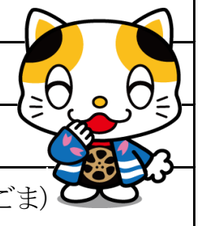
令和8年度

学校給食11月分予定献立表

門真市教育委員会

日	曜	献立名	小学生1人当エネルギー量 kcal	中学生1人当エネルギー量 kcal	主な食品名
2	月	中華丼・一口鶏から甘酢かけ	632	799	(豚肉・にんじん・たまねぎ・干ししいたけ・はくさい・土しょうが・ねぎ・むきえび・いか・オイスターソース・でんぷん・豚骨スープ)(鶏肉・でんぷん)
4	水	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・ゆで干し大根の煮物・あかしそふりかけ	534	678	(鶏ひき肉・土しょうが・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・ひら天・削り節)(うすあげ・ゆで干し大根・にんじん・削り節)
5	木	コッペパン・ミートスパゲティ・コーンと小松菜のソテー	576	766	(牛ひき肉・豚ひき肉・にんにく・たまねぎ・にんじん・スパゲティ・パセリ・ソース・ケチャップ・トマトの水煮)(ホールコーン・こまつな・バター)
6	金	チャーハン・わかめスープ・揚げぎょうざ	571	742	(焼き豚・にんじん・たまねぎ・土しょうが・ねぎ・オイスターソース)(たまねぎ・卵・でんぷん・わかめ・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(ぎょうざ)
9	月	ごはん・レタススープ・ビビンバ(肉)・ビビンバ(野菜)	513	648	(たまねぎ・わかめ・レタス・ねぎ・ごま・だし昆布・削り節)(牛ひき肉・土しょうが・干ししいたけ・トウバンジャン・ごま油)(にんじん・もやし・こまつな・ごま油・ごま)
10	火	きなこ揚げパン・チンゲン菜ときのこのスープ・焼きビーフン	594	777	(きなこ)(にんじん・しめじ・えのき・卵・チンゲンサイ・でんぷん・だし昆布・削り節)(豚肉・にんじん・たまねぎ・たけのこ・干ししいたけ・ビーフン・きぬさや・ごま油)
11	水	ごはん・麻婆豆腐・にらともやしのキムチ炒め	562	724	(豚ひき肉・キャベツ・トウバンジャン・土しょうが・ねぎ・豆腐・豚骨スープ・みそ・でんぷん・ごま油)(にら・もやし・はるさめ・ひら天・はくさいキムチ・ごま油・ごま)
12	木	さつまいもパン・ワンタンスープ・さけの甘酢かけ	551	747	(鶏肉・にんじん・はくさい・ワンタンの皮・もやし・ねぎ・鶏がらスープ)(さけ・でんぷん)
13	金	カレーライス・野菜のドレッシングかけ	659	801	(玄米・豚肉・ワイン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・りんご・にんにく・土しょうが・ソース・トマトピューレ・小麦粉・カレー粉)(カリフラワー・ブロッコリー・キャベツ・ごま油)
16	月	ごはん・大根と豚肉の煮物・さんまの煮付け・ひじきふりかけ	607	774	(豚肉・土しょうが・にんじん・こんにゃく・だいこん・ねぎ・豚骨スープ)(さんま・土しょうが)(ひじき・ちりめんじゃこ・ゆかり粉・ごま)
17	火	黒糖パン・レンズ豆のトマトスープ・かつおのバーベキューソース・果物	645	855	(フランクフルト・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・レンズ豆・トマトの水煮・ケチャップ・パセリ・豚骨スープ)(かつお・土しょうが・でんぷん)
18	水	さつまいもごはん・厚揚げのみそ汁・ずいきの煮物	517	636	(もち米・さつまいも・ごま)(にんじん・もやし・はくさい・あつあげ・ねぎ・みそ・削り節)(鶏肉・ずいき・きょうあげ・ごま・削り節)
19	木	コッペパン・チンゲン菜のスープ・豆腐の寄せ揚げ・ココアビーンズ	594	778	(豚肉・にんじん・たまねぎ・ホールコーン・くずきり・チンゲンサイ・だし昆布・削り節)(豆腐・まぐろ油漬け・しいたけ・にんじん・ねぎ・卵・でんぷん)
20	金	麩入り玉子丼・大豆の磯煮	586	736	(たまねぎ・えのき・ねぎ・卵・おつゆふ・削り節)(きょうあげ・ひじき・大豆・削り節)
24	火	コッペパン・コーンポタージュ・ほうれん草とエリンギのソテー	507	675	(にんじん・たまねぎ・ホールコーン・クリームコーン・パセリ・バター・小麦粉・牛乳・鶏がらスープ)(ベーコン・エリンギ・ほうれんそう)
25	水	れんこんもりもり混ぜごはん・むら雲汁・わかさぎの甘酢づけ	550	685	(豚肉・にんじん・れんこん)(にんじん・豆腐・えのき・卵・みつば・でんぷん・だし昆布・削り節)(わかさぎ・でんぷん)
26	木	黒糖食パン・ポークビーンズ・ツナとひじきのサラダ	611	800	(豚肉・ベーコン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・トマトピューレ・ケチャップ・白いんげんまめ・ソース)(まぐろ油漬け・ひじき・キャベツ・にんじん・ホールコーン・マヨネーズ)
27	金	ごはん・あげカレーうどん・米粉のちくわ磯辺揚げ	587	740	(にんじん・たまねぎ・カレー粉・きょうあげ・うどん・ねぎ・でんぷん・だし昆布・削り節)(ちくわ・米粉・でんぷん・あおのり)
30	月	ごはん・高野豆腐の煮物・ゆで干し大根のごま炒め	571	740	(鶏肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・かまぼこ・高野豆腐・削り節)(にんじん・キャベツ・ゆで干し大根・まぐろ油漬け・ごま油・ごま)





区分		1人1回当り平均栄養量 エネルギー量 kcal	蛋白質 %	脂肪 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A ugRAE	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
小学生	平均栄養摂取量	577	16.6	31	341	85	2.3	213	0.44	0.56	22	4.9	2.4
	8才～9才の基準値	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3	200	0.4	0.4	25		
中学生	平均栄養摂取量	742	16	28.5	378	106	3.1	250	0.58	0.67	28	6.4	3.1
	基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35		

★食材について
・牛乳は大阪府学校給食会から購入し、検査されています。

・牛肉については個体識別番号を確認し安全な牛肉を使用しています。

米飯予定日　毎週:月曜日・水曜日・金曜日

★気候状況等により、食材の種類が変更になる場合があります。