2023年度11月分 小学校給食こんだて表

岸和田市教育委員会

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。晩秋とよばれるこの時季は、魚、肉、野菜、果物などが一段とおいしさを増してきます。秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりにはげみましょう。

さて、11月8日は「いい『歯』の日」です。いい「歯」でいるためには、よくかんで食べることも大切です。よくかんで食べると、「むし歯を防ぐ」「消化を助ける」「味がよくわかる」「脳を活発にする」など体によいことがたくさんあります。一口15～30回を目安に、よくかんで食べるようにしましょう。

水

1

● ぎゅうにゅう

■ うずまきパン

さつまいものクリームシチュー

● とりにく	● ぎゅうにゅう
▲ たまねぎ	● こなチーズ
▲ にんじん	▲ パセリ
■ さつまいも	■ サラダあぶら
■ サラダあぶら	チキンブイヨン
■ バター	しお
■ こむぎこ	こしょう

フルーツミックスゼリー

▲■ フルーツゼリー（かんづめ）

木

2

● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

チリコンカン

● ぶたにく	■ サラダあぶら
▲ にんにく	のうこうソース
▲ たまねぎ	ケチャップ
■ きんときまめ	しお・こしょう
■ ひよこまめ	チリパウダー

やさいのようふうに

● とりにく	とりがら
▲ にんじん	セロリ
▲ たまねぎ	ローリエ
■ じゃがいも	うすくちしょうゆ
▲ キャベツ	しお
▲ パセリ	こしょう

金

3

文化の日

★年間もくひょう★

なかよく楽しく食事をしよう

☆11月のもくひょう☆

よくかんで食べよう

月

6

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

読書週間×給食

● のりのつくだに

れんこちゃんのちくぜんに

● とりにく	▲ さんどまめ
▲ たけのこ	こんにゃく
▲ にんじん	■ サラダあぶら
▲ れんこん	■ さとう
▲ ごぼう	しお
▲ ほししいたけ	けずりぶし
	みりん・しょうゆ

おはなし給食

『れんこちゃんのさがしもの』

とうふのみそしる

● とうふ	▲ あおねぎ
▲ にんじん	● あかみそ
▲ たまねぎ	● しろみそ
▲ ふともやし	けずりぶし
■ じゃがいも	

火

7

● ぎゅうにゅう

げんまいごはん

■ こめ　■ はつがげんまい

えびカレーライスのぐ

● むきえび	■ こめこカレールウ
● ベーコン	チキンブイヨン
▲ にんにく	ケチャップ
▲ たまねぎ	ウスターソース
▲ にんじん	のうこうソース
■ じゃがいも	しょうゆ
● こんぶパウダー	こしょう
■ サラダあぶら	

キャベツとコーンのサラダ

▲ キャベツ　▲ ホールコーン

▲■ たまねぎドレッシング

8

● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

● かたぬきチーズ

あつあげのちゅうかに

● ぶたにく	▲ あおねぎ
▲ つちしょうが	■ サラダあぶら
▲ にんじん	■ かたくりこ
▲ たまねぎ	チキンブイヨン
▲ はくさい	みりん
▲ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ
● あつあげ	しお

メヒカリのからあげ

●■ メヒカリ（こなつき）　■ あぶら

11月8日はいい歯の日

9

● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

にこみハンバーグ

● ハンバーグ	ウスターソース
● しろみそ	ケチャップ
■ さとう	

やさいぞえ

▲ キャベツ　▲ にんじん

コンソメスープ

● とりにく	とりがら
▲ にんじん	セロリ
▲ たまねぎ	ローリエ
■ じゃがいも	うすくちしょうゆ
▲ パセリ	しお・こしょう

10

● ぎゅうにゅう

さといもごはん

■ こめ	● こんぶパウダー
■ さといも	りょうりしゅ
▲ にんじん	うすくちしょうゆ
● あぶらあげ	しお

さばのたつたあげ

●■ さばのたつたあげ　■ あぶら

ぶたじる

● ぶたにく	▲ あおねぎ
▲ にんじん	こんにゃく
▲ たまねぎ	● あかみそ
▲ だいこん	けずりぶし
▲ ふともやし	

13

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

すきやきどんのぐ

● ぎゅうにく	■ サラダあぶら
▲ たまねぎ	■ さとう
▲ はくさい	しょうゆ
▲ しろねぎ	りょうりしゅ
いとこんにゃく	

よしのじる

● もみじがたかまぼこ	■ かたくりこ
▲ にんじん	けずりぶし
▲ たまねぎ	だしこんぶ
▲ だいこん	うすくちしょうゆ
▲ こまつな	みりん
▲ しいたけ	しお

14

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

ぶたキムチどうふ

● ぶたにく	■ さとう
▲ つちしょうが	■ かたくりこ
▲ にんじん	チキンブイヨン
▲ はくさい	りょうりしゅ
▲ ぶなしめじ	しお
▲ チンゲンサイ	こしょう
▲ にら	しょうゆ
● とうふ	キムチのもと
■ サラダあぶら	

あげシュウマイ

●■ シュウマイ（さかな）　■ あぶら

15

● ぎゅうにゅう

■ クロワッサン

ジャーマンポテト

● ベーコン	▲ パセリ
▲ たまねぎ	■ サラダあぶら
▲ にんじん	うすくちしょうゆ
■ じゃがいも	しお・こしょう

はくさいスープ

● とりにく	とりがら
▲ にんじん	セロリ
▲ たまねぎ	ローリエ
▲ はくさい	うすくちしょうゆ
▲ えのきたけ	しお・こしょう

▲ みかん

16

● ぎゅうにゅう

■ こめこパン

とりにくのバーベキューソース

● とりにく	■ かたくりこ
▲ あおねぎ	しお
▲ つちしょうが	こしょう
▲ にんにく	しょうゆ
▲ たまねぎ	りょうりしゅ
■ さとう	

コーンスープ

● ベーコン	▲ パセリ
▲ にんじん	■ こめこホワイトルウ
▲ たまねぎ	とりがら
■ じゃがいも	セロリ
▲ ホールコーン	ローリエ
▲ クリームコーン	しお・こしょう

17

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

毎月19日は食育の日

さけのしおやき

● しおさけ

ごもくまめ

● とりにく	● こんぶ
▲ にんじん	■ さとう
▲ ごぼう	しょうゆ
● だいず	

みそしる

▲ にんじん	▲ あおねぎ
▲ たまねぎ	● あかみそ
▲ だいこん	● しろみそ
▲ はくさい	けずりぶし

20

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

プルコギ

● ぎゅうにく	■ サラダあぶら
▲ にんにく	▲ りんごピューレ
▲ たまねぎ	■ さとう
▲ キャベツ	しょうゆ
▲ ふともやし	コチュジャン
▲ にら	

たまごとわかめのスープ

● やきぶた	● わかめ
▲ にんじん	■ かたくりこ
▲ たまねぎ	チキンブイヨン
▲ ぶなしめじ	うすくちしょうゆ
▲ チンゲンサイ	しお
● たまご	こしょう

21

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

● あじつけのり

ちゃんこなべ

● とりにく	とりがら
● やきどうふ	あおねぎ
● あぶらあげ	つちしょうが
▲ にんじん	■ さとう
▲ だいこん	みりん
▲ はくさい	うすくちしょうゆ
▲ しろねぎ	しょうゆ

ちくわとこんにゃくのいりに

● やきちくわ	■ サラダあぶら
▲ にんじん	■ さとう
▲ ピーマン	しょうゆ
こんにゃく	

22

● ぎゅうにゅう

■ オリーブパン

ポークシチュー

● ぶたにく	■ こめこブラウンルウ
▲ にんにく	チキンブイヨン
▲ たまねぎ	ケチャップ
▲ にんじん	しょうゆ
■ じゃがいも	のうこうソース
▲ トマト（みずに）	こしょう
■ サラダあぶら	

ブロッコリーのサラダ

▲ キャベツ　▲ ブロッコリー

■ コーンクリーミードレッシング

23

勤労感謝の日

24

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

11月24日は和食の日

さわらのさいきょうやき

● さわらのさいきょうづけ

きんぴらごぼう

● ぶたにく	■ さとう
▲ ごぼう	みりん
▲ にんじん	しょうゆ
■ サラダあぶら	とうがらしこ

すましじる

● とりにく	けずりぶし
▲ にんじん	だしこんぶ
▲ たまねぎ	うすくちしょうゆ
▲ えのきたけ	みりん
▲ みつば	しお

27

● ぎゅうにゅう

ちゅうかおこわ

■ こめ	▲ たけのこ
■ もちごめ	▲ ほししいたけ
● やきぶた	しょうゆ
▲ にんじん	しお・こしょう

とりにくだんごのあまずに

● とりにくだんご	■ さとう
▲ たまねぎ	チキンブイヨン
▲ ぶなしめじ	しょうゆ・す
■ かたくりこ	ケチャップ・しお

はるさめスープ

● やきちくわ	とりがら
▲ にんじん	あおねぎ
▲ たまねぎ	つちしょうが
▲ チンゲンサイ	うすくちしょうゆ
■ はるさめ	しお・こしょう

28

● ぎゅうにゅう

ごはん

■ こめ

みそおでん

● とりにく	● あかみそ
▲ にんじん	● しろみそ
▲ だいこん	■ さとう
■ じゃがいも	しお
● あつあげ	けずりぶし
▲ さんどまめ	しょうゆ
こんにゃく	

ひらてんとやさいのにびたし

● ひらてん	しょうゆ
▲ こまつな	みりん
▲ はくさい	

29

● ぎゅうにゅう

■ コッペパン

おおさかさといもコロッケ

■ おおさかさといもコロッケ
■ あぶら

ミネストローネ

● ぎゅうにく	とりがら
▲ にんじん	セロリ
▲ たまねぎ	ローリエ
▲ キャベツ	うすくちしょうゆ
▲ トマト（みずに）	しお
■ こめこマカロニ（ほし）	こしょう
■ オリーブオイル	

30

● ぎゅうにゅう

▲■ アップルパン

ツナとポテトのオーブンやき

● まぐろあぶらづけ	■ たまごなしマヨネーズ
■ じゃがいも	しお
▲ たまねぎ	こしょう

かぶのポトフ

● フランクフルトソーセージ	うすくちしょうゆ
▲ にんじん	しお・こしょう
▲ たまねぎ	
▲ キャベツ	
▲ かぶ	
▲ ぶなしめじ	
▲ パセリ	
とりがら	
セロリ	
ローリエ	

スタディメニュー

1年　国語科

『おおきなかぶ』

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（キロカロリー）	625	580
たんぱく質（パーセント）	摂取エネルギー全体の13～20	15
脂質（パーセント）	摂取エネルギー全体の20～30	30

■‥き（ちからやねつになる）●‥あか（からだのにくや、ち、ほねになる）▲‥みどり（からだのちょうしをととのえる）

※やむをえない事情により内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★「アレルギー情報」はこちら　岸和田市 小学校 給食献立 検索