

令和7年11月

学校給食献立表

枚方市教育委員会
Aブロック 枚方市学校給食会

月

火

水

木

金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(7日)

こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(13日)

こめ 65g
げんまい 10g



4 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
587 kcal
たんぱく質
21 g

タイビーエン		あげごぼうの	
ぶたにく	10	ごまだれ	
にんじん	5	ごぼう	25
たまねぎ	20	でんぶん	5
ほししいたけ	0.5	あげあぶら	2
もやし	15	みりん	2.2
ちくわ	5	さとう	2.2
りよくとうはるさめ	5	こいくちしょうゆ	2.7
あおねぎ	5	ごま	0.7
とりがらスープ	2.5		
とんこつスープ	3	こうやどうふの	
りょうりしゅ	1	ぶくめに	
みりん	3.5	【ひとくちこうや	6
こいくちしょうゆ	0.3	けずりぶし(さば・いわし)	1
しお	0.02	さとう	1.8
こしょう		うすくちしょうゆ	1.7
		みりん	1
		しお	0.1

5 ミニコッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
709 kcal
たんぱく質
19 g

きゅうきゅう
カレー(防災食)

きりぼしだいこんと
ささみのあまずあえ

にんじん 5
ささみフレーク 12
きりぼしだいこん 2.5
さとう 1
こめず 2
こいくちしょうゆ 1
みりん 1
しお 0.1

そのまま食べられる防災食です。お米も入ったもので、食物アレルギー特定原材料28品目を使用しています。



りんごのかんづめ
りんごのかんづめ 45

6 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
613 kcal
たんぱく質
30 g

ごじる		やきざかな(ほっけ)	
だいず	15	【ほっけ	100
うすあげ	5		
にんじん	8	じゃこいり	
いたこんにやく	10	きんぴら	
じゃがいも	30	ちりめんじゃこ	3
あおねぎ	5	れんこん	20
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	にんじん	5
みそ	9	ごま	1.5
うすくちしょうゆ	0.1	さとう	0.8
		こいくちしょうゆ	1.6
		みりん	1
		りょうりしゅ	0.5
		ごまあぶら	0.2

7 わかめごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
586 kcal
たんぱく質
23 g

そばろに		にびたし	
ぶたミンチにく	15	かまぼこ(もみじ)	7
つちしょうが	0.5	キャベツ	30
にんじん	20	チンゲンサイ	10
たまねぎ	55	にんじん	5
じゃがいも	55	けずりぶし(さば・いわし)	0.5
ひとくちごぼうてん	15	みりん	1
けずりぶし(さば・いわし)	2	うすくちしょうゆ	2
さとう	2	さとう	0.3
こいくちしょうゆ	5		
ひまわりあぶら	0.3	かりかりくろまめ	
りょうりしゅ	0.5	【かりかりくろまめ	10

10 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
666 kcal
たんぱく質
24 g

とうにゅうごまいり		はくさいの	
たんたんめん		いためもの	
ぶたミンチにく	10	やきぶた	5
たまねぎ	20	にんじん	5
にんじん	5	はくさい	45
もやし	10	こまつな	10
チンゲンサイ	10	しお	0.2
ちゅうかめん(ラーメン)	35	こしょう	0.02
とうにゅう	20	こいくちしょうゆ	1
みそ	8	ひまわりあぶら	0.2
とりがらスープ	3		
りょうりしゅ	1	だいがくいも	
ねりごま	1	さつまいも	40
ごまあぶら	0.5	あげあぶら	5
トウバンジャン	0.15	さとう	4.4
こいくちしょうゆ	0.1	こいくちしょうゆ	0.6
しお	0.1		
こしょう	0.02		



11 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
593 kcal
たんぱく質
23 g

じゃがいももちの		ししゃも	
エコおつゆ		【ししゃも	200
にんじん	10		
たまねぎ	30	だいこんのにも	
いとかまぼこ	10	うすあげ	10
ほそぎりこんぶ	0.5	だいこん	40
じゃがいももち	35	けずりぶし(さば・いわし)	1
あおねぎ	5	さとう	2
けずりぶし(さば・いわし)	2	こいくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	1.8		
うすくちしょうゆ	1.8		
しお	0.2		

12 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
588 kcal
たんぱく質
24 g

ふゆやさいの		カスレ	
こめクリームスープ		カットウィンナー	10
	5	たまねぎ	25
ペーコン	7	しろいんげんまめ	12
たまねぎ	25	にんにく	0.1
にんじん	15	トマトホールかん	10
はくさい	20	しお	0.2
かぶ	10	こしょう	0.02
カリフラワー	10	とりがらスープ	1
ぎゅうにゅう	30	ひまわりあぶら	0.2
なまクリーム	2		
とりがらスープ	2.5	コーンソテー	
しお	0.4	にんじん	10
こしょう	0.03	ホールコーン	20
こめこ	3	チンゲンサイ	15
ひまわりあぶら	0.3	しお	0.15
		こしょう	0.02
		こいくちしょうゆ	0.3
		ひまわりあぶら	0.2

13 げんまいごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
599 kcal
たんぱく質
22 g

チキンカレー		しお	0.4
とりにく	25	こしょう	0.03
つちしょうが	0.5	ひまわりあぶら	0.5
にんにく	0.2		
たまねぎ	55	チンゲンサイの	
にんじん	15	いためもの	
じゃがいも	50	ローズハム	5
カレーこ	0.8	にんじん	5
ひまわりあぶら	3.2	キャベツ	20
ばいせんこむぎこ	6	チンゲンサイ	20
ウスターソース	2	こいくちしょうゆ	0.7
のうこうソース	2	しお	0.1
トマトケチャップ	2	こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.5	ひまわりあぶら	0.2
とりがらスープ	5		
チャツネ	5	ふくじんづけ	
オニオンペースト	5	【ふくじんづけ	10
りんごピューレ	2		
あかワイン	1		
さとう	0.1		

14 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
679 kcal
たんぱく質
21 g

みそしる		【こぶくろソース	10
たまねぎ	30	こまつなの	
うすあげ	5	ごまいため	
さつまいも	20	ごまいため	5
わかめ	0.3	こまつな	20
あおねぎ	5	はくさい	25
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	ごま	1
みそ	9	さとう	0.2
		こいくちしょうゆ	2
たこあげ		ひまわりあぶら	0.2
さくらえび	3		
たこ	10		
キャベツ	15		
あおねぎ	5		
べにしょうが	0.3		
あおのりこ	0.1		
こめこ	11		
でんぶん	3		
しお	0.1		
あげあぶら	11		



17 うずまきパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
625 kcal
たんぱく質
28 g

たまごコーンの		あおねぎ	1
スープ		オイスターソース	2
とりにく	5	こいくちしょうゆ	1
にんじん	10	みりん	1
たまねぎ	30	でんぶん	0.2
クリームコーン	15	ひまわりあぶら	0.3
クリームコーンかん	15		
ホールコーン	5	ちゅうかおこわ	
たまご	25	もちごめ	20
パセリ	0.5	やきぶた	3
とりがらスープ	3.5	たけのこ	3
しお	0.4	にんじん	3
こしょう	0.02	ほししいたけ	0.3
こいくちしょうゆ	1.5	こいくちしょうゆ	2
		ごまあぶら	0.1
		りょうりしゅ	0.5
		とりがらスープ	0.5
あつあげの			
オイスターソースいため			
ひとくちあつあげ	35		
たまねぎ	15		
にんにく	0.1		

18 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
549 kcal
たんぱく質
25 g

ふゆやさいなべ		じゃこてん	
ぶたにく	15	【じゃこてん	20
うすあげ	5		
れいとうとうふ	20	ちくぜんに	
にんじん	5	とりにく	10
だいこん	20	にんじん	7
はくさい	15	たけのこ	10
りよくとうはるさめ	4	ほししいたけ	0.3
ほうれんそう	5	いたこんにやく	10
けずりぶし(さば・いわし)	2.5	けずりぶし(さば・いわし)	0.5
りょうりしゅ	1	さとう	1
みりん	0.5	こいくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	3.5	みりん	1
しお	0.3	ひまわりあぶら	0.2

19 コッペパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
602 kcal
たんぱく質
27 g

ポトフ		チキンハンバーグ	
ペーコン	5	チキンハンバーグ	15
カットウィンナー	5	たまねぎ	10
にんじん	10	マッシュルーム	2
たまねぎ	40	トマトホールかん	2
じゃがいも	20	トマトケチャップ	2
かぶ	30	ウスターソース	2
パセリ	0.5	さとう	1
とりがらスープ	3	ひまわりあぶら	0.2
とんこつスープ	2.5		
こいくちしょうゆ	1	キャベツのソテー	
しお	0.4	キャベツ	35
こしょう	0.03	にんじん	3
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		こいくちしょうゆ	0.3
		ひまわりあぶら	0.2

20 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
589 kcal
たんぱく質
25 g

みそしる		はくさいの	
たまねぎ	30	ボンズあえ	
だいこん	10	【はくさい	30
うすあげ	5	チンゲンサイ	15
れいとうとうふ	20	にんじん	5
わかめ	0.3	えのきたけ	3
あおねぎ	5	けずりぶし(さば・いわし)	0.5
にぼし(いわし)	2	うすくちしょうゆ	2
みそ	9	みりん	1
		さとう	0.2
		こめず	1
		ゆずかじゅう	0.3
いわしのからあげ			
いわしのファイル	200		
でんぶん	5		
あげあぶら	2		
つちしょうが	0.2		
さとう	1		
みりん	1.3		
こいくちしょうゆ	1.7		
でんぶん	0.1		

21 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
652 kcal
たんぱく質
22 g

ぶたじゃが		にんじんシリシリ	
ぶたにく	20	にんじん	20
たまねぎ	55	ツナフレーク	12
にんじん	20	うすくちしょうゆ	0.5
じゃがいも	60	りょうりしゅ	1
つきこんにやく	20	しお	0.1
さとう	3	こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	6	ひまわりあぶら	0.2
りょうりしゅ	1		
ひまわりあぶら	0.3	おはぎ	
		【おはぎ	10



今月使用する枚方産の農産物

ほうれん草・青ねぎ
小松菜・チンゲン菜を
使用する予定です。



25 アップルパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
678 kcal
たんぱく質
27 g

うずらたまごいり		れんこんの	
はつぼうさい		ちゅうかあえ	
ぶたにく	15	ローズハム	7
つちしょうが	0.5	れんこん	25
かまぼこ	10	にんじん	5
にんじん	15	いと	0.2
たまねぎ	40	こしょう	0.02
うずらたまご	20	さとう	1
はくさい	60	こめず	1.8
ほししいたけ	0.5	うすくちしょうゆ	0.3
とりがらスープ	2.5	ごまあぶら	0.3
さとう	0.5		
こいくちしょうゆ	2	おこげ	
うすくちしょうゆ	2	【おこげ	10
しお	0.2		
こしょう	0.03		
でんぶん	2		
ひまわりあぶら	0.5		

26 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
659 kcal
たんぱく質
26 g

たまねぎのおつゆ		たまねぎ	10
とりにく	5	にんじん	3
りょうりしゅ	0.5	しいたけ	2
にんじん	10	あおねぎ	1
たまねぎ	40	ひまわりあぶら	0.2
いと	10	とりがらスープ	0.5
ほうれんそう	5	こいくちしょうゆ	1
けずりぶし(さば・いわし)	3	りょうりしゅ	0.5
こめず	1.8	みりん	0.5
うすくちしょうゆ	1.8	オイスターソース	0.1
しお	0.25	カレーこ	0.5
		でんぶん	0.2
ウマウマ!!さばの		いためたくあん	
カレーあんぶっかけ		たくあん	7
さば	40	きりぼしだいこん	2
つちしょうが	1	ごま	1.5
こいくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ	1
カレーこ	0.1	さとう	0.4
でんぶん	10		
あげあぶら	5	ひまわりあぶら	0.3

27 しょくパン
ぎゅうにゅう

エネルギー
587 kcal
たんぱく質
23 g

ビーフ		ほうれんそうの	
ストロガノフ		ソテー	
ぎゅうにゅう	20	にんじん	5
にんにく	0.1	ホールコーン	20
りょうりしゅ	1	ほうれんそう	15
わかめ	60	オリーブあぶら	0.2
にんじん	15	しお	0.1
マッシュルーム	3	こしょう	0.02
ぎゅうにゅう	20	こいくちしょうゆ	0.3
サワークリーム	2		
なまクリーム	2	かき	
とりがらスープ	5	【かき	10
しお	0.4		
こしょう	0.03		
こめこ	3		
ひまわりあぶら	0.3		



28 ごはん
ぎゅうにゅう

エネルギー
636 kcal
たんぱく質
24 g

ジュリエヌ		ウスターソース	1
スープ		とりがらスープ	1
ベーコン	7	さとう	0.5
キャベツ	20	しお	0.2
たまねぎ	40	こしょう	0.5
にんじん	10	りょうりしゆ	0.0
うすくちしょうゆ	3	ひまわりあぶら	0.2
しお	0.2		
こしょう	0.02	ボテまめサラダ	
とりがらスープ	2.5	ツナフレーク	10
とんこつスープ	5	じゃがいも	10
ひまわりあぶら	0.3	しゃいんげんまめ	15
		パセリ	0.5
		さとう	0.5
チキンライスのぐ		こめず	0.6
とりにく	20	オリブあぶら	0.2
にんじん	5	しお	0.2
たまねぎ	20	こしょう	0.0
むきえだまめ	3	ノンエッグマヨネーズ	1
トマトケチャップ	5		
トマトビュレ	5		