



令和6年

11月

枚方市 中学校給食 献立表



枚方市教育委員会
枚方市学校給食会

月

火

水

木

金

11月分の予約について

★インターネット予約：10月1日（火）～10月20日（日）

★マークシート予約（学校へ提出）：10月1日（火）～10月15日（火）

※自動予約（在校時一括予約）を申込みされた方も、事前入金が必要です。
残高を確認の上、入金をお願いします。

入金の期限は、10月20日（日）です

予約注文は
こちらから！



いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯でよくかんで食べることは、体の健康にも、とても大切なことです。給食では、歯の材料となるカルシウムを多く含む食材や、かみごたえのある根菜を使った献立にしました。



①焼きとり

②キャベツのおかか炒め ③じゃこ入りきんぴら
④団子のすまし汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 802 kcal ○たんぱく質 38.4g ○脂質 19.9%

★ 星マークの日は

アレルギー対応食があります。

ランチボックスの色を変え、
食札を貼って提供します。

※申込には、申請書と学校生活
管理指導表の提出が必要です。

5

①焼き魚（鮭）

②チンゲン菜の炒め物 ③揚げ里芋と牛肉の旨煮
④あんかけ豆腐 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 798kcal ○たんぱく質 37.8 g ○脂質 25.6%

6

①ココナッツバターカレー

②ほうれん草のサラダ ③フルーツポンチ
■オリーブパン ■牛乳



○エネルギー 867 kcal ○たんぱく質 31g ○脂質 31.6%

7

①豚肉の生姜焼き

②ボイル野菜 ③白菜の塩麹炒め
④さつま芋のみそ汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 822 kcal ○たんぱく質 33.5g ○脂質 26.4%

8

①アジフライ（米粉）

②小松菜のごま和え ③筑前煮
④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 800 kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 26.1%

11

①ぶりの照り焼き

②ひじきの炒め煮 ③キャベツの煮びたし
④粕汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 37.7g ○脂質 25.8%

12

①オムレツ

②ごぼうソテー ③カラフルソテー
④めづの豆乳ポタージュ ■ご飯 ■飲むヨーグルト



○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 28.4g ○脂質 18.6%

13

①赤魚のきのこあんかけ

②白菜の炒め物 ③関東煮
■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 815kcal ○たんぱく質 39g ○脂質 24.8%

14

①マーボー大根

②チンゲン菜のオイスターソース炒め
③さつま芋サラダ ④みかん ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 800kcal ○たんぱく質 25g ○脂質 26.4%

15

①焼き魚（ほっけ）

②五目豆 ③クレープイリチ
④ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 41.2g ○脂質 26.5%

18

①わかさぎの南蛮漬け

②ほうれん草のおひたし ③すき焼き
■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 830kcal ○たんぱく質 34.6g ○脂質 26%

19

①豚の角煮

②人参シリシリ ③キャベツの炒め物
④かきたま汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 818kcal ○たんぱく質 38.9g ○脂質 25.4%

20

①ハンバーグ

②粉ふき芋 ③チンゲン菜のソテー
④ロヒ・ケイト ■食パン ■牛乳



○エネルギー 862kcal ○たんぱく質 44.7g ○脂質 28%

21

①いわしの梅煮

②たけのこの煮物 ③白菜の塩昆布炒め
④みそおでん ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 38.2g ○脂質 25.3%

22

①鶏肉のハニーマスタードソース

②きのこソテー ③もやしのごま炒め ④レンズ豆の
ジンジャースープ ⑤野菜ふりかけ ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 823kcal ○たんぱく質 33.2g ○脂質 26.2%

25

①鯖の柚子みそかけ

②金時豆 ③白菜の煮びたし
④けんちん汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 792kcal ○たんぱく質 38.1g ○脂質 20.3%

26

①豚キムチ

②エリンギの炒め物 ③スープ煮
■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 795kcal ○たんぱく質 30.6g ○脂質 24.3%

27

①白身魚の野菜あんかけ

②れんこんの炒め物 ③春菊のナムル
④ミニゼリー（ぶどう・もも）■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 822kcal ○たんぱく質 31.8g ○脂質 24.6%

28

①しゅうまい

②豆苗の炒め物 ③ピーマン炒め
④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 797kcal ○たんぱく質 35g ○脂質 22.1%

29

①お好み揚げ

②ごぼうのきんぴら ③小松菜とソナの炒め物
④河内のっぺ ■玄米入りご飯 ■牛乳



○エネルギー 835kcal ○たんぱく質 33.3g ○脂質 27.9%

<アレルギー対応献立>

※予約注文には申請が必要です。卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、くるみを使用していません。

6

①ココナッツチキンカレー

②ほうれん草のサラダ ③フルーツポンチ
■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 27.8g ○脂質 20.7%

12

①ポークウイナー

②ごぼうソテー ③カラフルソテー
④かぶの豆乳ポタージュ ■ご飯 ■飲むヨーグルト



○エネルギー 855kcal ○たんぱく質 30.7g ○脂質 25.7%

19

①豚の角煮

②人参シリシリ ③キャベツの炒め物
④玉ねぎのおつゆ ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 790kcal ○たんぱく質 38.2 g ○脂質 23%

20

①ハンバーグ

②粉ふき芋 ③チンゲン菜のソテー
④ロヒ・ケイト（豆乳）■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 820kcal ○たんぱく質 40.2g ○脂質 21.7%

28

①おさかなナゲット

②豆苗の炒め物 ③ピーマン炒め
④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳



○エネルギー 853kcal ○たんぱく質 32.9g ○脂質 26%

11月24日は「和食の日」です。

和食は、自然の恵みを生かす日本食の食文化としてユネスコ無形文化遺産にも登録され、世界の注目を集めています。

「和食」の4つの特徴

- ①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいを表現
- ④正月など年中行事との深いかかわり

給食では、25日に和食の基本の形とされる
「一汁三菜」の形の献立を提供します。



地産地消の献立が登場します！

地産地消とは、「地域生産・地域消費」の略語で、地域で作られた物を、その地域で使うことを言います。

29日の給食は、枚方市や大阪府内で作られた食材を使用した献立です。

「お好み揚げ」は、大阪名物のお好み焼きを揚げ物にした料理です。
お好み焼きは、たこ焼きと並んで「なにわの粉もん文化」を代表する料理です。

「河内のっぺ」は河内地方の郷土料理で、里芋とかたくり粉で
とろみを出した汁気たっぷりの煮物です。



令和6年11月 使用食材一覧・アレルギー情報

就学援助費の受給が

決定された皆様

翌年3月までの事前入金は不要です。

予約注文は毎月必要ですので、忘れずに行ってください。



諸事情により、使用食材の数量を変更する場合があります。

◆アレルギー情報は、特定原材料 28品目の使用の有無を記載しています。

(しょうゆには、原材料に大豆・小麦が含まれていますが、これについては記載していません)。

◆揚げ油はなたね油を使用しています。

◆ちりめんじゃこ等の小魚や魚、わかめ、ひじきなどの海藻類は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

◆18日の「わかさぎ」には、魚卵が入っていることがあります。

加工食品、調味料等の原材料、同一施設内で生産している食品を確認したい方には、

「食品の配合割合一覧表」を用意しています。

(ホームページからダウンロード可)。

配合割合一覧表はこちらから! ⇒



 諸事情により、 使用食材の数量を 変更する場合があります。	5日(火) ご飯・牛乳 ①焼き魚(鮭):鮭、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②チンゲン菜の炒め物:玉葱、人参、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③揚げ里芋と牛肉の旨煮:里芋、揚げ油、牛肉、青葱、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ④あんかけ豆腐:豚肉、冷凍豆腐、大根、人参、干椎茸、小松菜、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩、澱粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さけ ③牛肉 ④さば、豚肉、大豆	6日(水) オリーブパン・牛乳 ①ココナッツバターカレー:鶏肉もも、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、マッシュルーム、ココナッツミルク、カレー粉、ひまわり油、バター、焙煎小麦粉、ウスターソース、濃厚ソース、トマトケチャップ、こいくち醤油、塩、こしょう、オニオンペースト、ひまわり油、りんごピューレ、赤ワイン、チャツネ、とりからスープ、 ②ほうれん草のサラダ:ロースハム、ほうれん草、キャベツ、ホールコーン、人参、和風ドレッシング ③フルーツポンチ:みかん缶、バナナプル缶、三色ゼリー ▼アレルギー情報▼ ①小麦、乳、りんご、鶏肉 ②豚肉、大豆 ③りんご ■オリーブパン:小麦、乳	7日(木) ご飯・牛乳 ①豚肉の生姜焼き:豚肉かた、ロース、玉葱、青葱、土生姜、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、澱粉、ひまわり油 ②ボイル野菜:緑豆もやし、人参 ③白菜の塩麹炒め:ベーコン、白菜、エリンギ、チンゲンサイ、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、塩こうじ、ひまわり油 ④さつま芋のみそ汁:うす揚げ、玉葱、さつま芋も、青葱、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、大豆	8日(金) ご飯・牛乳 ①アジフライ(米粉):あじ米粉フライ、揚げ油、ウスターソース、濃厚ソース、さとう ②小松菜のごま和え:小松菜、人参、えのきたけ、すりごま、こいくち醤油、さとう、削り節 ③筑前煮:鶏肉もも、里芋、れんこん、人参、干椎茸、板こんにゃく、むき枝豆、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ④すまし汁:糸かまぼこ、人参、冷凍豆腐、わかめ、湯葉、青葱、うすくち醤油、こいくち醤油、塩、削り節、出し昆布 ▼アレルギー情報▼ ②さば、ごま ③さば、鶏肉、大豆 ④さば、大豆	
	11日(月) ご飯・牛乳 ①ぶりの照り焼き:ぶり、塩、土生姜、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、澱粉 ②ひじきの炒め煮:ひじき、人参、玉葱、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③キャベツの煮ひたし:うす揚げ、キャベツ、小松菜、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④粕汁:豚肉、かまぼこ、人参、じゃがいも、大根、青葱、みそ、酒かす、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③さば、大豆 ④さば、豚肉、大豆	12日(火) ご飯・飲むヨーグルト ①オムレツ:オムレツ ②こぼろソテー:こぼろ、人参、ツナフレーク、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③カラフルソテー:ボンレスハム、人参、ホールコーン、むき枝豆、塩、こしょう、オリーブ油 ④かぶの豆乳ポタージュ:ベーコン、玉葱、人参、かぶ、じゃがいも、豆乳、パセリ、とりからスープ、塩、こしょう、米粉 ▼アレルギー情報▼ ①卵 ②ごま ③豚肉、大豆 ④鶏肉、豚肉、大豆 ■飲むヨーグルト:乳	13日(水) ご飯・牛乳 ①赤魚のきのこあんかけ:赤魚、塩、こしょう、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、しめじ、えのきたけ、まいたけ、青葱、さとう、みりん、うすくち醤油、澱粉、ひまわり油 ②白菜の炒め物:焼豚、人参、白菜、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油 ③関東煮:鶏肉もも、人参、一口厚揚げ、一口ごぼう天、じゃがいも、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②豚肉 ③さば、鶏肉、大豆	14日(木) ご飯・牛乳 ①マーボー大根:豚ミンチ肉、土生姜、にんにく、人参、玉葱、大根、緑豆春雨、青葱、さとう、こいくち醤油、みそ、とりからスープ、塩、こしょう、豆板醤、澱粉、ひまわり油 ②チンゲン菜のオイスターソース炒め:ちくわ、キャベツ、チンゲンサイ、人参、オイスターソース、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③さつま芋サラダ:ロースハム、玉葱、人参、さつま芋も、オリーブ油、塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズ ④みかん:みかん ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉、大豆 ③豚肉、大豆	15日(金) ご飯・牛乳 ①焼き魚(ほっけ):ほっけ ②五目豆:大豆、人参、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みりん ③クープリチ:焼豚、人参、たけのこ、細切り昆布、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ④ちゃんこ:鶏団子、人参、白菜、干椎茸、一口厚揚げ、青葱、土生姜、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②大豆 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆
	18日(月) ご飯・牛乳 ①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、澱粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②ほうれん草のおひたし:ちくわ、ほうれん草、切干大根、人参、こいくち醤油、さとう、削り節 ③すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、系こんにゃく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③牛肉、大豆	19日(火) ご飯・牛乳 ①豚の角煮:豚肉、たけのこ、こぼろ、土生姜、こいくち醤油、さとう、みりん、料理酒 ②人参シソ汁:ツナフレーク、玉葱、人参、塩、こしょう、料理酒、うすくち醤油、ひまわり油 ③キャベツの炒め物:ベーコン、小松菜、キャベツ、人参、エリンギ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④かきたま汁:糸かまぼこ、人参、玉葱、卵、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、塩、澱粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④卵、さば	20日(水) 食パン・牛乳 ①ハンバーグ:チキンハンバーグ、玉葱、トマトケチャップ、ウスターソース、さとう、澱粉、ひまわり油 ②粉ふき芋:じゃがいも、塩、こしょう ③チンゲン菜のソテー:ボンレスハム、ホールコーン、緑豆もやし、人参、チンゲンサイ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④ロヒケイト:鮭、玉葱、人参、しめじ、マッシュルーム、むき枝豆、ディル、牛乳、生クリーム、とりからスープ、塩、こしょう、米粉、ひまわり油 ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ③豚肉 ④乳、さけ、鶏肉、大豆 ■食パン:小麦、乳	21日(木) ご飯・牛乳 ①わしの梅煮:いわし、梅煮 ②たけのこの煮物:たけのこ、さとう、こいくち醤油、みりん、削り節 ③白菜の塩昆布炒め:焼豚、白菜、小松菜、人参、塩、こしょう、塩昆布、うすくち醤油、ひまわり油 ④みそおでん:豚肉、人参、大根、ちくわ、一口厚揚げ、板こんにゃく、さとう、こいくち醤油、みそ、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②さば ③豚肉 ④さば、豚肉、大豆	22日(金) ご飯・牛乳 ①鶏肉のハーニーマスタードソース:鶏肉もも、にんにく、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、粒マスタード、はちみつ、こいくち醤油、米酢 ②きのこソテー:しめじ、エリンギ、玉葱、塩、こしょう、こいくち醤油、オリーブ油 ③もやしのごま炒め:ロースハム、緑豆もやし、人参、チンゲンサイ、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④レンズ豆のシシヤースープ:ベーコン、玉葱、人参、じゃがいも、かぶ、レンズ豆、土生姜、豚骨スープ、うすくち醤油、塩、こしょう ⑤野菜ふりかけ:野菜と糠麴のふりかけ ▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、大豆 ③豚肉、ごま ④鶏肉、豚肉
	25日(月) ご飯・牛乳 ①鰯の柚子みそかけ:すわら、塩、料理酒、土生姜、さとう、みりん、白みそ、みそ、ゆず果汁、こいくち醤油、料理酒、澱粉 ②金時豆:金時豆、さとう、こいくち醤油 ③白菜の煮ひたし:ちくわ、人参、白菜、小松菜、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④けんちん汁:うす揚げ、人参、こぼろ、里芋、板こんにゃく、冷凍豆腐、干椎茸、青葱、こいくち醤油、塩、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①大豆 ③さば ④さば、大豆	26日(火) ご飯・牛乳 ①豚キムチ:豚肉かた、ロース、白菜キムチ、切干大根、人参、玉葱、トク、青葱、塩、こしょう、料理酒、こいくち醤油、さとう、みりん、ひまわり油 ②エリンギの炒め物:ベーコン、人参、エリンギ、チンゲンサイ、たけのこ、塩、こしょう、こいくち醤油、オイスターソース、ひまわり油 ③スープ煮:カッパウイナー、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ②豚肉 ③さば、豚肉	27日(水) ご飯・牛乳 ①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、土生姜、こいくち醤油、料理酒、澱粉、揚げ油、人参、玉葱、小松菜、こいくち醤油、さとう、みりん、澱粉、削り節 ②れんこんの炒め物:焼豚、れんこん、人参、つきこんにゃく、ホールコーン、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ③春菊のナムル:ロースハム、緑豆もやし、人参、春菊、ごま、さとう、こいくち醤油、塩、ごま油 ④ミニゼリー(ぶどう・もも):ミニぶどうゼリー、ミニももゼリー ▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③豚肉、ごま ④もも	28日(木) ご飯・牛乳 ①しめじ、しめじ、さとう、米酢、こいくち醤油 ②豆苗の炒め物:さつまあげ、人参、豆苗、白菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ピーマン炒め:ベーコン、ピーマン、人参、チンゲンサイ、さとう、うすくち醤油、とりからスープ、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:一口厚揚げ、人参、玉葱、じゃがいも、えのきたけ、青葱、大豆ペースト、豆乳、みそ、うすくち醤油、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉 ④さば、大豆	29日(金) 玄米入りご飯・牛乳 ①お好み揚げ:ちりめんじゃこ、ちくわ、キャベツ、青葱、紅生姜、あおさ粉、米粉、澱粉、塩、揚げ油、小袋ソース ②こぼろのきんぴら:豚肉、こぼろ、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、ひまわり油 ③小松菜とツナの炒め物:ツナフレーク、小松菜、ホールコーン、人参、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油 ④河内のつば:鶏肉もも、人参、板こんにゃく、うす揚げ、大根、干椎茸、里芋、うすくち醤油、みりん、料理酒、塩、澱粉、削り節 ▼アレルギー情報▼ ②豚肉、ごま ④さば、鶏肉、大豆