



令和7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	
	4 ①焼き魚(鮭) ②白菜のおかか炒め ③栗豆きんとん ④団子汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 808kcal ○たんぱく質 37.4g ○脂質 15.6%	5 ①きのこスパゲティ ②チンゲン菜のソテー ③ミネストローネ ■ごまパン■牛乳  ○エネルギー 883kcal ○たんぱく質 34.5g ○脂質 32.8%	6 ①アジフライ(米粉) ②ごぼうのきんぴら ③白菜の塩こうじ炒め ④磯煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 838kcal ○たんぱく質 35.4g ○脂質 24.5%	7 ①ココナツキーマカレー(米粉) ②れんこんサラダ ③フルーツミックス ■ご飯 ■飲むヨーグルト  ○エネルギー 787kcal ○たんぱく質 23.9g ○脂質 14.0%	
★ 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。	10 ①ししゃも ②肉じゃが ③小松菜のごま炒め ④豆乳みそ汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 796kcal ○たんぱく質 36.0g ○脂質 26.5%	11 ①ちくわのカレー揚げ ②豆苗の炒め物 ③白菜の煮びたし ④親子丼 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 805kcal ○たんぱく質 37.3g ○脂質 23.0%	12 ①ぶりの照り焼き ②たけのこの煮物 ③野菜炒め ④大根のそぼろ煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 832kcal ○たんぱく質 39.6g ○脂質 28.2%	13 ①豚肉の生姜焼き ②ボイル野菜 ③エリンギの炒め物 ④ちゃんこ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 806kcal ○たんぱく質 37.2g ○脂質 27.4%	14 ①白身魚の野菜あんかけ ②クレープイリチ ③里芋サラダ ④みかん ■ご飯 ■ジョア(マスカット)  ○エネルギー 785kcal ○たんぱく質 28.5g ○脂質 23.5%
17 ①鯖の柚子みそかけ ②ひじき豆 ③チンゲン菜とじゃこの炒め物 ④すき焼き ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 837kcal ○たんぱく質 41.0g ○脂質 27.6%	18 ①鶏肉のハニーマスタードソース ②きのこソテー ③もやしの炒め物 ④スープ煮 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 801kcal ○たんぱく質 34.9g ○脂質 24.8%	19 ①オムレツ ②ごぼうソテー ③キャベツのソテー ④冬野菜のカレー(米粉)■ご飯■牛乳  ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 29.3g ○脂質 21.8%	20 ①わかさぎの南蛮漬け ②ほうれん草のおひたし ③みそおでん ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 784kcal ○たんぱく質 35.9g ○脂質 22.6%	21 ①バジルチキン ②コーンソテー③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④さつまいものクリームスープ■コッペパン■牛乳  ○エネルギー 851kcal ○たんぱく質 40.5g ○脂質 28.1%	
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。	25 ①揚げ鯖のみぞれ和え ②こんにゃくの甘辛煮 ③煮びたし ④粕汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 842kcal ○たんぱく質 34.1g ○脂質 27.1%	26 ①豚キムチ 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 792kcal ○たんぱく質 28.0g ○脂質 22.4%	27 ①焼き魚(赤魚) ②小松菜の炒め物 ③揚げ里いもの旨煮 ④すまし汁 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 783kcal ○たんぱく質 35.9g ○脂質 26.7%	28 ①しゅうまい ②人参シリシリ ③ピーマン炒め ④八宝菜 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 793kcal ○たんぱく質 36.7g ○脂質 22.1%	

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。

<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。

5 ①きのこスパゲティ(ライスパスタ) ②チンゲン菜のソテー ③ミネストローネ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 794kcal ○たんぱく質 27.4g ○脂質 23.4%	11 ①ちくわのカレー揚げ ②豆苗の炒め物 ③白菜の煮びたし ④とり丼 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 782kcal ○たんぱく質 37.9g ○脂質 20.7%	19 ①ポークウインナー ②ごぼうソテー ③キャベツのソテー ④冬野菜のカレー(米粉) ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 861kcal ○たんぱく質 31.6g ○脂質 28.5%	21 ①バジルチキン ②コーンソテー ③チンゲン菜のオイスターソース炒め ④さつまいもの豆乳スープ ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 821kcal ○たんぱく質 36.4g ○脂質 22.6%	28 ①おさかなナゲット ②人参シリシリ ③ピーマン炒め ④八宝菜 ■ご飯 ■牛乳  ○エネルギー 850kcal ○たんぱく質 34.6g ○脂質 25.9%
--	--	---	--	--

11月2日は十三夜です!

十三夜とは、旧暦の9月13日の夜のことで、
十五夜に次いで美しい月とされています。十五夜
は、里芋をお供えることから「芋名月」とと呼ばれ
ますが、十三夜は栗や豆が収穫できる時期であ
り、旬のものをお供えてお月見をしたことから、
「栗名月」や「豆名月」と呼ばれます
給食では、11月4日に「栗豆きん
とん」「団子汁」を提供します。



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。
11月10日の給食では、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。



い い にほんしょく

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わり

給食では、11月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。



11月分の予約について

★インターネット予約: 10月1日(水)～10月20日(月)

★マークシート予約(学校へ提出): 10月1日(水)～10月15日(水)

※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(月)です。

予約注文はこちらから!⇒



令和7年11月 使用食材一覧・アレルギー情報



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。

10日(月) ご飯・牛乳	11日(火) ご飯・牛乳	12日(水) ご飯・牛乳	13日(木) ご飯・牛乳	14日(金) ご飯・ジョア(マスカット)
①ししゃも:ししゃも ②肉じゃが:牛肉、玉葱、人参、じゃがいも、つきこんにやく、さとう、こいくち醤油、料理酒、ひまわり油 ③小松菜のごま炒め:小松菜、キャベツ、ちくわ、人参、ごま、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④豆乳みそ汁:うす揚げ、玉葱、冷凍豆腐、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	①ちくわのカレー揚げ:ちくわ、カレー粉、米粉、塩、揚げ油 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③白菜の煮ひたし:さつまあげ、白菜、チンゲンサイ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④親子丼:鶏肉もも、卵、玉葱、人参、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、さとう、みりん、料理酒、濃粉、削り節	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、濃粉 ②たけのこの煮物:うす揚げ、たけのこ、さとう、うすくち醤油、みりん、削り節 ③野菜炒め:焼豚、人参、玉葱、キャベツ、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④大根のそぼろ煮:牛ミンチ肉、玉葱、人参、大根、すりみだんご、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、料理酒、濃粉、削り節	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、濃粉、ひまわり油 ②ポイル野菜:緑豆もやし、人参、 ③エリンギの炒め物:ポンスラム、れんこん、エリンギ、小松菜、塩、こしょう、こいくち醤油、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、緑豆春雨、料理酒、みりん、こいくち醤油、塩、削り節	①白身魚の野菜あんかけ:ホキ、塩、こしょう、濃粉、揚げ油、人参、玉葱、チンゲンサイ、こいくち醤油、さとう、みりん、濃粉、削り節 ②クレープイリチ: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 ③里芋サラダ:ツナフレーク、玉葱、人参、里芋、むき枝豆、すりごま、塩、こしょう、こいくち醤油、ひまわり油、 ノンエッグマヨネーズ ④みかん:みかん
▼アレルギー情報▼ ②牛肉 ③ごま ④さば、大豆	▼アレルギー情報▼ ③さば ④卵、さば、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ②さば、大豆 ③豚肉 ④さば、牛肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④さば、鶏肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①さば ②豚肉 ③大豆、ごま ■ジョア(マスカット):乳
17日(月) ご飯・牛乳	18日(火) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	20日(木) ご飯・牛乳	21日(金) コッペパン・牛乳
①鯖の柚子みそかけ:さわら、塩、料理酒、さとう、みりん、白みそ、みそ、ゆず果汁、こいくち醤油、料理酒、濃粉 ②ひじき豆:うす揚げ、大豆、ひじき、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油、削り節 ③チンゲン菜とじゃこの炒め物:ちりめんじゃこ、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④すき焼き:牛肉、玉葱、冷凍豆腐、えのきたけ、糸こんにやく、白菜、白葱、みりん、料理酒、さとう、こいくち醤油、ひまわり油	①鶏肉のハニーマスタードソース:鶏肉もも、土生姜、にんにく、こいくち醤油、料理酒、濃粉、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もやしの炒め物:焼豚、緑豆もやし、小松菜、人参、塩、こしょう、さとう、こいくち醤油、ひまわり油 ④スープ煮:豚肉、人参、玉葱、じゃがいも、こいくち醤油、塩、こしょう、削り節	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、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツのソテー:ロースラム、人参、玉葱、キャベツ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④冬野菜のカレー(米粉):牛肉、土生姜、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、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、米粉	①わかさぎの南蛮漬け:わかさぎ、濃粉、揚げ油、玉葱、人参、青葱、さとう、こいくち醤油、米酢 ②はつれん草のおひたし:ちくわ、ほうれんそう、白菜、人参、こいくち醤油、さとう、削り節 ③みそおでん:豚肉、人参、人参、大根、すりみだんご、一口厚揚げ、板こんにやく、さとう、こいくち醤油、みそ、削り節	①バジルチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、バジルペースト ②コーンソテー:ホールコーン、人参、おき枝豆、塩、こしょう、ひまわり油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:ポンスラム、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 ④さつまいものクリームスープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、牛乳、生クリーム、塩、こしょう、とりからスープ、米粉
▼アレルギー情報▼ ①大豆 ②さば、大豆 ④牛肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①りんご、鶏肉 ③豚肉 ④さば、豚肉	▼アレルギー情報▼ ①卵 ③豚肉 ④りんご、牛肉、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ②さば ③さば、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④乳、鶏肉、豚肉 ■コッペパン:小麦、乳
勤労感謝の日 	25日(火) ご飯・牛乳	26日(水) ご飯・牛乳	27日(木) ご飯・牛乳	28日(金) ご飯・牛乳
	①揚げ鯖のみぞれ和え:さば、土生姜、こいくち醤油、濃粉、揚げ油、大根、さとう、みりん、うすくち醤油、濃粉、削り節 ②こんにやくの甘辛煮:ちくわ、つきこんにやく、人参、さとう、こいくち醤油、みりん、ひまわり油 ③煮ひたし:うす揚げ、人参、キャベツ、小松菜、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④粕汁:かまぼこ、人参、玉葱、じゃがいも、青葱、みそ、酒かす、削り節 ▼アレルギー情報▼ ①さば ③さば、大豆 ④さば、大豆	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れんこんの炒め物:焼豚、れんこん、人参、ホールコーン、さとう、うすくち醤油、ひまわり油 ③春菊のナムル:ポンスラム、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豚肉 ②豚肉 ③豚肉、ごま ④もも	①焼き魚(赤魚):赤魚、塩、さとう、こいくち醤油、みりん、料理酒、濃粉 ②小松菜の炒め物:玉葱、人参、小松菜、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③揚げ里いもの旨煮: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▼ ③牛肉 ④さば、大豆	①しゅうまい:しゅうまい、さとう、米酢、こいくち醤油 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ピーマン炒め:焼豚、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、ごま油 ④八宝菜:豚肉、いか、土生姜、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、濃粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ ▼アレルギー情報▼ ①小麦、豚肉、大豆 ③鶏肉、豚肉、ごま ④いか、鶏肉、豚肉

＜アレルギー対応献立＞

5日(水) ご飯・牛乳	11日(火) ご飯・牛乳	19日(水) ご飯・牛乳	21日(金) ご飯・牛乳	28日(金) ご飯・牛乳
①きのこソテー(ライス/パスタ):ベーコン、人参、玉葱、干椎茸、エリンギ、マッシュルーム、ライス/パスタ、青葱、とりからスープ、こいくち醤油、塩、こしょう、オリーブ油 ②チンゲン菜のソテー:ツナフレーク、チンゲンサイ、キャベツ、人参、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③ミネストローネ:豚肉、カットウインナー、人参、玉葱、じゃがいも、ホールコーン、パセリ、ダイトマト缶、トマトケチャップ、赤ワイン、とりからスープ、豚骨スープ、塩、こしょう、うすくち醤油、ひまわり油	①ちくわのカレー揚げ:ちくわ、カレー粉、米粉、塩、揚げ油 ②豆苗の炒め物:人参、豆苗、緑豆もやし、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③白菜の煮ひたし:さつまあげ、白菜、チンゲンサイ、人参、さとう、みりん、うすくち醤油、削り節 ④とり井:鶏肉もも、玉葱、人参、青葱、こいくち醤油、うすくち醤油、さとう、みりん、料理酒、濃粉、削り節	①ポークウインナー:ポークウインナー ②こぼろソテー:こぼろ、人参、ツナフレーク、さとう、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ③キャベツのソテー:ロースラム、人参、玉葱、キャベツ、こいくち醤油、塩、こしょう、ひまわり油 ④冬野菜のカレー(米粉):牛肉、土生薑、にんにく、玉葱、人参、れんこん、里芋、カレー粉、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、米粉	①バジルチキン:鶏肉もも、塩、こしょう、にんにく、バジルペースト ②コーンソテー:ホールコーン、人参、おき枝豆、塩、こしょう、ひまわり油 ③チンゲン菜のオイスターソース炒め:ポンスラム、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 ④さつまいもの豆乳スープ:ベーコン、玉葱、さつまいも、さつまいもペースト、豆乳、塩、こしょう、とりからスープ、米粉	①おさかなナゲット:おさかなナゲット、揚げ油 ②人参パスタ: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ピーマン炒め:焼豚、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、ごま油 ④八宝菜:豚肉、いか、土生薑、人参、玉葱、たけのこ、白菜、干椎茸、さとう、こいくち醤油、うすくち醤油、濃粉、塩、こしょう、米酢、ひまわり油、とりからスープ
▼アレルギー情報▼ ①鶏肉、豚肉 ③鶏肉、豚肉	▼アレルギー情報▼ ③さば ④さば、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ①豚肉 ③豚肉 ④りんご、牛肉、鶏肉	▼アレルギー情報▼ ①鶏肉 ②大豆 ③豚肉 ④鶏肉、豚肉、大豆	▼アレルギー情報▼ ③鶏肉、豚肉、ごま ④いか、鶏肉、豚肉

作ってみよう!

鶏肉のハニーマスタードソース

材料 【4人分】
鶏もも肉 240g 一口大
土生薑 少々 すりおろす
にんにく 少々 すりおろす
こいくち醤油 小さじ1
料理酒 少々
片栗粉 適量
揚げ油 適量

粒入りマスタード 小さじ4
はちみつ 小さじ1
こいくち醤油 小さじ1
酢 小さじ1
水 大さじ1

【作り方】

- ①鶏肉に土生薑、にんにく、醤油、酒で下味をつける。
- ②片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③マスタード、はちみつ、醤油、酢、水を混ぜ合わせ、鶏肉が温かいうちに絡め合わせる。



※給食の量をもとに記載していますので、
家庭で調理するときは調整してください。

11月23日は「勤労感謝の日」です。

感謝の気持ちを忘れずに!

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神様に感謝する日です。私たちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。また、普段何気なく食事をしてしまうことが多いですが、その裏には様々な人たちの働きがあります。改めて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

- ◆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・かにかが混ざる漁法で採取しています。
 - ◆10日の「ししゃも」には、魚卵が入っています。20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! →](#)

