令和7年度11月分　中学校給食献立表

岸和田市教育委員会

食器が正しくおけているか、確認しましょう。

秋も深まり、紅葉が美しい季節となりました。周りの美しい自然を見て、心も体もほっと一息つきたいものです。
さて11月24日は、11（いい）・2（にほん）・4（しょく）で「和食の日」とされています。和食とは、ごはんを中心に、お汁やおかずを組み合わせた食事のことです。日本は、豊かな自然に恵まれ多様で新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品、米等、栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。今月の献立表の中から、「和食」を探してみましょう。食事のバランスに気を付け、ビタミンの豊富な果物などを積極的に摂取し、体の抵抗力を上げて寒くなる季節に備えましょう。

今月の きくな・みつば は大阪府内産を使用します。

★年間目標★
感謝の気持ちで、協力して楽しい給食時間にしよう

☆11月の目標☆
・よくかんで味わって食べよう
・和食の良さを知ろう

4（火）
● 牛乳

ごはん
■ 米

さばの竜田揚げ
●■ さばの竜田揚げ　■ 油

塩こうじ炒め
● 豚肉　▲ チンゲンサイ　塩こうじ
▲ はくさい　■ 片栗粉

みそ汁
▲ にんじん　▲ ぶなしめじ　● 白みそ
▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ　［削りぶし
■ じゃがいも　● 赤みそ　［だし昆布
▲ 太もやし

5（水）
● 牛乳

コッペパン
■ コッペパン

ポークシチュー
● 豚肉　▲ トマト水煮　ウスターソース
▲ おろしにんにく　■ 乳・小麦なしブラウンルウ
▲ たまねぎ　■ 砂糖　濃厚ソース
▲ にんじん　野菜ブイヨン　こしょう
■ じゃがいも　ケチャップ

キャベツとコーンのソテー
▲ キャベツ　■ サラダ油　塩
▲ ホールコーン　■ 片栗粉　こしょう

フルーツミックスゼリー
▲ パイン(缶)
▲■ カットゼリー(みかん)

6（木）
● 牛乳

ごはん
■ 米

鶏肉の照り焼き
● 鶏肉(照り焼き味)

豚バラ大根
● 豚肉　▲ 三度豆　しょうゆ
▲ おろししょうが　■ 砂糖　みりん
▲ 大根　削りぶし

白玉みそ汁
▲ にんじん　■ 白玉もち　● 白みそ
▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ　［削りぶし
■ さといも　● 赤みそ　［だし昆布

7（金）
● 牛乳

玄米ごはん
■ 米　■ もち玄米

ほっけのみりん干し
● ほっけの干物(味付け)

きんぴらごぼう
● 豚肉　■ こんにゃく　みりん
▲ ごぼう　■ サラダ油　しょうゆ
▲ にんじん　■ 砂糖

ちゃんこ鍋
● 鶏肉　▲ はくさい　みりん
● 豆腐　▲ 白ねぎ　淡口しょうゆ
● 油揚げ　■ 砂糖　しょうゆ
▲ にんじん　［削りぶし　塩
▲ 大根　［だし昆布

11月8日はいい歯の日

10（月）
● 牛乳

献立コンテスト 優秀賞 山滝中　3年

ごはん
■ 米

秋鮭の竜田揚げ
●■ さけの竜田揚げ　■ 油

ポテトサラダ
● ハム　▲ きゅうり　酢
■ じゃがいも　■ 卵なしマヨネーズ
▲ にんじん　塩
▲ たまねぎ　こしょう

豚汁
● 豚肉　▲ ごぼう　● 赤みそ
▲ にんじん　▲ 白ねぎ　削りぶし
▲ 大根　■ 白すりごま

11（火）
● 牛乳

炊き込みケチャップライス
■ 米　▲■ ケチャップライスの素

プレーンオムレツ
● プレーンオムレツ

ケチャップ

ソーセージとキャベツのソテー
● フランクフルトソーセージ　こしょう
▲ キャベツ　■ 片栗粉
■ サラダ油　塩

コーンスープ
● 鶏肉　▲ ホールコーン　野菜ブイヨン
▲ たまねぎ　▲ クリームコーン　塩
▲ にんじん　▲ パセリ　こしょう
■ じゃがいも　■ 乳・小麦なしホワイトルウ

12（水）
● 牛乳

コッペパン
■ コッペパン

チョコレートスプレッド
■ チョコレートスプレッド

ホキのカレー風味焼き
● ホキのカレー風味漬け

ブロッコリーのサラダ
▲ キャベツ　■ 卵なしマヨネーズ
▲ ブロッコリー　塩　こしょう

ミネストローネ
● ベーコン　▲ トマト水煮　淡口しょうゆ
▲ にんじん　■ 米粉マカロニ(星)　塩
▲ たまねぎ　■ オリーブオイル　こしょう
■ じゃがいも　野菜ブイヨン

13（木）
● 牛乳

ごはん
■ 米

いかハンバーグ
● いかハンバーグ
しょうゆ　みりん

キムチ炒め
● 豚肉　▲ にら　キムチの素
▲ はくさい　■ 砂糖　しょうゆ
▲ 太もやし　■ 片栗粉

大根スープ
● 鶏肉　▲ チンゲンサイ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　▲ ぶなしめじ　塩
▲ 大根　野菜ブイヨン　こしょう

14（金）
● 牛乳

ごはん
■ 米

ししゃものから揚げ
●■ ししゃも(粉付き)　■ 油

わかめときゅうりの酢の物
● わかめ　■ 砂糖　淡口しょうゆ
▲ きゅうり　酢

すき焼き風煮
● 牛肉　▲ 白ねぎ　■ 砂糖
▲ たまねぎ　▲ えのきたけ　料理酒
▲ はくさい　▲ きくな　しょうゆ
● 焼き豆腐　糸こんにゃく

17（月）
● 牛乳

ごはん
■ 米

ハンバーグ・和風ソースかけ
● ハンバーグ　▲ おろしにんにく　■ 片栗粉
▲ おろししょうが　■ 砂糖　しょうゆ

大豆とひじきの炒め煮
● ひじき　● 油揚げ　削りぶし
▲ にんじん　■ サラダ油　みりん
● 大豆　■ 砂糖　しょうゆ

さつま汁
● 鶏肉　▲ 太もやし　● 赤みそ
▲ にんじん　■ さつまいも　削りぶし
▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ

18（火）
● 飲むヨーグルト

ごはん
■ 米

ポークカレーライスの具
● 豚肉　■ 乳・小麦なしカレールウ
▲ おろししょうが　● 昆布パウダー　しょうゆ
▲ おろしにんにく　カレー粉　濃厚ソース
▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　塩
▲ にんじん　ケチャップ　こしょう
■ じゃがいも　ウスターソース

えびカツ
●■ えびカツ　■ 油

白菜とコーンのサラダ
▲ はくさい　■ 卵なしマヨネーズ
▲ にんじん　塩
▲ ホールコーン　こしょう

19（水）
● 牛乳

毎月19日は食育の日

さつまいもパン
■ さつまいもパン

鶏肉のハーブ焼き
● 鶏肉(ハーブ味)

ペペロンチーノ
● ベーコン　■ スパゲティ　こしょう
▲ おろしにんにく　■ オリーブオイル　とうがらし粉
▲ 小松菜　塩
▲ ぶなしめじ

大根のポトフ
● フランクフルトソーセージ　野菜ブイヨン
▲ にんじん　淡口しょうゆ
▲ たまねぎ　塩
▲ 大根　こしょう
▲ キャベツ

20（木）
● 牛乳

献立コンテスト レシピ賞 北中　3年

ごはん
■ 米

ポークマヨジンジャー
● 豚肉　■ 卵なしマヨネーズ
▲ たまねぎ　しょうゆ　みりん
▲ おろししょうが　料理酒

キャベツのごま和え
▲ キャベツ　■ 白すりごま　● 昆布パウダー
▲ にんじん　■ 砂糖　淡口しょうゆ

わかめのみそ汁
▲ にんじん　● わかめ　● 白みそ
▲ たまねぎ　▲ 青ねぎ　［削りぶし
■ じゃがいも　● 赤みそ　［だし昆布
▲ 太もやし

21（金）
● 牛乳

いい にほんしょく 11月24日は 和食の日

ごはん
■ 米

鰆の西京焼き
● さわらの西京漬け

筑前煮
● 鶏肉　▲ ごぼう　■ 砂糖
▲ たけのこ　▲ 三度豆　削りぶし
▲ にんじん　こんにゃく　みりん
▲ れんこん　■ サラダ油　しょうゆ

かきたま汁
● 豆腐　● 卵　淡口しょうゆ
▲ にんじん　■ 片栗粉　料理酒
▲ たまねぎ　［削りぶし　塩
▲ えのきたけ　［だし昆布
▲ みつば

24（月）

振替休日

	岸和田市実施基準	今月の平均
エネルギー（ｷﾛｶﾛﾘｰ）	815	719
たんぱく質（ﾊﾟｰｾﾝﾄ）	摂取エネルギー全体の 13～20	15
脂質（ﾊﾟｰｾﾝﾄ）	摂取エネルギー全体の 20～30	28

25（火）
● 牛乳

ごはん
■ 米

揚げ春巻き
●■ 春巻き(豚肉)　■ 油

ツナともやしのサラダ
● まぐろ油漬け　▲ にんじん　淡口しょうゆ
▲ 太もやし　■ 砂糖　酢

豆腐のカレー煮
● 豚肉　▲ 青ねぎ　ウスターソース
▲ おろしにんにく　● 豆腐　塩
▲ たまねぎ　■ 乳・小麦なしカレールウ
▲ にんじん　野菜ブイヨン　こしょう
▲ キャベツ　しょうゆ

26（水）
● 牛乳

コッペパン
■ コッペパン

焼きソーセージ
● フランクフルトソーセージ

コールスローサラダ
▲ キャベツ　■ フレンチドレッシング
▲ ホールコーン　■ 卵なしマヨネーズ
塩　こしょう

白菜のクリーム煮
● 鶏肉　■ じゃがいも　野菜ブイヨン
▲ にんじん　● 牛乳　塩
▲ たまねぎ　● 粉チーズ　こしょう
▲ ぶなしめじ　■ サラダ油
▲ はくさい　■ 乳・小麦なしホワイトルウ

27（木）
● 牛乳

ごはん
■ 米

鶏肉とじゃがいものみそ焼き
● 鶏肉　■ 砂糖　料理酒
■ スライスポテト　● 赤みそ　みりん

平天とキャベツの煮浸し
● 平天　● 昆布パウダー　みりん
▲ キャベツ　しょうゆ

沢煮椀
● 豚肉　▲ みつば　みりん
▲ ごぼう　［削りぶし　塩
▲ にんじん　［だし昆布　こしょう
▲ たまねぎ　淡口しょうゆ

28（金）
● 牛乳

ごはん
■ 米

豚肉と野菜の甘辛炒め
● 豚肉　▲ キャベツ　トウバンジャン
▲ おろしにんにく　▲ ピーマン　テンメンジャン
▲ にんじん　● 赤みそ　しょうゆ
▲ たまねぎ　■ 片栗粉

小松菜まんじゅう
●▲■ 小松菜まんじゅう

春雨スープ
● 鶏肉　▲ チンゲンサイ　淡口しょうゆ
▲ にんじん　■ はるさめ　塩
▲ たまねぎ　野菜ブイヨン　こしょう
▲ 太もやし

●‥体の組織をつくる（1群, 2群）▲‥体の調子を整える（3群, 4群）■‥エネルギーになる（5群, 6群）

※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 中学校 給食献立　検索