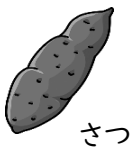
2026年11月分　学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
学校給食摂取基準(8～9才)	650	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満
11月分平均栄養量	624	25.1 (16.1%)	20.5 (29.5%)	313	87	3.1	169	0.54	0.54	23	4.7	2.1

◆おはしは、家から持ってきてください。
◆食事の前には、手をきれいに洗いましょう。
◆パンの種類および使用食品は、都合により変更することがあります。
◆給食の食材につきましては、納品業者等と連携し、安全性に考慮し提供しています。
◆お米につきましては、現在、大阪府産ひのひかりを使用しています。
◆野菜等につきましては、地場産の野菜を優先的に使用していますが、産地をすべて確認し安全な食材の提供につとめています。
◆牛肉については、現在個体識別番号を確認し、安全な牛肉を使用しています。
◆地場産物の野菜については、天候不良により使用できない場合があります。

今月の地場産物



さつまいも

交野市の農家の方が心をこめて、作ってくださいました。感謝して食べましょう。

献立表のアレルギー表示について

・使用材料の左側に、「卵（魚卵は含まない）・乳・小麦・えび」のいずれかが使用されている場合には、その旨を表記しています。

・海産物、海産加工品は、えび・かにが生息する域で採取しています。また、えび・かにを捕食しています。

・5日（木）と17日（火）の は、アレルギー対応食を表しています。

・食物アレルギー等の健康上の理由により、加工食品配合表を希望される方は給食センターのホームページよりご確認ください。

こちらのQRコードよりアクセスできます。

URL：https://www.city.katano.osaka.jp/docs/2025030400123/

2日（月）　ご飯

生姜煮

とりにく	20
ちくわ	20
こんにゃく	15
じゃがいも	50
たまねぎ	35
にんじん	5
つちしょうが	0.5
さとう	1.8
小麦 こいくちしょうゆ	3.8
なたねあぶら	0.2
けずりぶし	0.7
みず	40

キャベツ焼き

キャベツやき	
小学生(40g)	1コ
中学生(50g)	1コ
とんかつソース	3

(乳)牛乳　1本

3日（火）　文化の日

世界の食を楽しもう！

11月9日から13日の給食では、世界のいろいろな地域や国の料理が登場します。給食を通して、「こんな料理があるんだ！」「この国についてもっと知りたい！」など、世界に興味を持ってもらえたら嬉しいです。

9日…アフリカ地域より
　クックル（エチオピア）
　チキンヤッサ（セネガル）
10日…ヨーロッパ地域より
　クロワッサン、鮭のムニエル（フランス）
11日…南米地域より
　ロクロ（ペルー）、マラサダ（アメリカ・ハワイ）
12日…アジア地域より
　フォースープ（ベトナム）、アドボ（フィリピン）
13日…オセアニア地域より
　クマラスープ（ニュージーランド）
　フィッシュアンドチップス（オーストラリア）

4日（水）　ご飯

キムチ鍋

ぶたにく	25
きぬあつあげ	20
りょくとうはるさめ	3
はくさい	50
だいこん	20
にんじん	5
えのきたけ	10
はくさいキムチ	10
あかみそ	0.9
小麦 こいくちしょうゆ	3.8
さとう	1.5
みりん	1.4
コチジャン	0.4
チキンスープ	3
みず	40

揚げぎょうざ

小麦 あげぎょうざ (18g)	1コ
なたねあぶら	2.7

トッポギのチリソース煮

トッポギ	20
たまねぎ	20
トマトケチャップ	10.5
さとう	0.7
小麦 うすくちしょうゆ	1.1
コチジャン	0.04
なたねあぶら	0.2
みず	1

(乳)牛乳　1本

5日（木）　(小麦・乳)丸パン

卵スープ

ぶたにく	15
小麦 やきぶた	10
卵 たまご	10
チンゲンサイ	10
にんじん	10
たまねぎ	20
こしょう	0.03
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	3
でんぷん	0.3
チキンスープ	10
みず	110

里芋コロッケ

小麦 さといもコロッケ (50g)	1コ
なたねあぶら	10

いちごジャム(15g)　1コ

(乳)牛乳　1本

6日（金）　ご飯

じゃがいものみそ汁

とりにく	15
かんそうわかめ	0.3
じゃがいも	30
にんじん	5
たまねぎ	25
こまつな	5
みそ	8.5
けずりぶし	1.7
みず	100

かつおの甘辛和え

かつおかくぎりでんぷんつき	40
さとう	1.5
小麦 こいくちしょうゆ	2.25
みりん	2.25
おさけ	0.75

カミカミサラダ

ツナ	10
きゅうり	5
れんこん	20
ホールコーン	10
ノンエッグごまドレッシング	6

11月8日はいい歯の日
よくかんで食べよう！

(乳)牛乳　1本

9日（月）　ご飯

クックル

ぶたにく	20
ひよこまめ	5
たまねぎ	40
にんじん	10
パセリ	0.2
ローリエ	0.01
ターメリック	0.2
チキンブイヨン	15
しろワイン	1
こしょう	0.03
しお	0.5
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
なたねあぶら	0.1
みず	85

チキンヤッサ

とりにく	40
たまねぎ	25
チキンスープ	0.5
レモンかじゅう	0.5
マスタード	0.5
こしょう	0.04
しお	0.15
なたねあぶら	0.1

バナナスティックケーキ(20g)　1コ

(乳)牛乳　1本

10日（火）　(小麦・乳)クロワッサン

ベジタスープ

ロースハム	15
たまねぎ	30
キャベツ	30
にんじん	5
あおねぎ	5
しろワイン	1
チキンスープ	5.5
こしょう	0.04
しお	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	2.7
なたねあぶら	0.2
みず	95

鮭のムニエル

小麦 さけのムニエル (40g)	1コ

(乳)ハイ・チーズ(12g)　1コ

(乳)牛乳　1本

11日（水）　減量ご飯

ロクロ

スライスウインナー	20
たまねぎ	40
にんじん	5
じゃがいも	30
かぼちゃ	30
しろいんげんまめ	10
ホールコーン	5
パセリ	0.15
ローリエ	0.02
ポークブイヨン	15
しお	0.05
こしょう	0.03
さとう	0.3
小麦 うすくちしょうゆ	3
なたねあぶら	0.2
みず	35

マラサダ

乳・小麦 まるパン	
小学生(20g)	1コ
中学生(30g)	1コ
なたねあぶら	4
グラニューとう	10

野菜ふりかけ(1.2g)　1コ

みかんジュース　1本

12日（木）　(小麦・乳)黒糖パン

フォースープ

ぎゅうにく	15
ビーフン	7
はくさい	25
たまねぎ	20
にんじん	5
つちしょうが	0.5
ほししいたけ	0.5
おさけ	1
チキンスープ	5.5
こしょう	0.03
しお	0.15
レモンかじゅう	0.1
小麦 うすくちしょうゆ	3.3
なたねあぶら	0.1
みず	100

アドボ

とりにく	70
たまねぎ	15
にんにく	0.05
す	5
小麦 こいくちしょうゆ	3
みりん	1
なたねあぶら	0.1

(乳)牛乳　1本

13日（金）　ご飯

クマラスープ

とりにく	20
さつまいも	30
しろいんげんまめペースト	10
たまねぎ	30
にんじん	10
ローストオニオン	10
乳 ぎゅうにゅう	30
ポークブイヨン	5
しお	0.5
カレーこ	0.1
なたねあぶら	0.2
みず	40

フィッシュ&チップス

たらかくぎりでんぷんつき	24
かわつきフライドポテト	20
なたねあぶら	6.8

ノンエッグタルタルソース(8g)　1コ

(乳)牛乳　1本

2026年11月分

学校給食献立表

交野市教育委員会
交野市立学校給食センター　TEL072-891-0098

月　火　水　木　金

16日（月）

ご飯

豚肉と大根の煮物

ぶたにく	25
とりだんご	20
だいこん	60
にんじん	10
あおねぎ	5
つちしょうが	0.5
おさけ	1
いちみとうがらし	0.005
さとう	1.8
小麦 うすくちしょうゆ	3.8
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
けずりぶし	0.7
みず	40

ひじきの炒め煮

とりにく	10
あぶらあげ	5
つきこんにゃく	5
にんじん	5
めひじき	1
おさけ	1
みりん	2
小麦 こいくちしょうゆ	2
なたねあぶら	0.2

りんごタルト(25g)　1コ

(乳)牛乳　1本

17日（火）

(小麦・乳)うずまきパン

えび入り中華豆腐

とうふ	50
ぶたにく	20
えび むきえび	10
たまねぎ	35
にら	10
たけのこ	20
エリンギ	10
かきあぶら	1
トウバンジャン	0.01
チキンスープ	1
小麦 うすくちしょうゆ	3
さとう	0.8
おさけ	1
しお	0.1
こしょう	0.03
なたねあぶら	0.2
でんぷん	1
みず	25

チキンカツ

小麦 チキンカツ	
小学生(40g)	1コ
中学生(50g)	1コ
なたねあぶら	8
ウスターソース	2.5

(乳)牛乳　1本

18日（水）

ご飯

ポークカレー

ぶたにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
プルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

切干大根のマヨおかか和え

ツナ	15
きゅうり	5
きりぼしだいこん	3
小麦 あじつけおかか	1
小麦 うすくちしょうゆ	0.6
ノンエッグマヨネーズ	3

(乳)牛乳　1本

19日（木）

(小麦・乳)丸パン

かぶのポトフ

ミニウインナー	25
かぶ	20
だいこん	20
たまねぎ	25
キャベツ	25
にんじん	15
セロリ	1
ポークブイヨン	5
しろワイン	1
ローリエ	0.01
こしょう	0.03
しお	0.25
小麦 うすくちしょうゆ	0.8
みず	40

ミートボールのトマトソース煮

小麦 ミートボール	50
トマトみずに	5
トマトケチャップ	1
チキンスープ	1.5
さとう	0.1
しお	0.05
こしょう	0.02

(乳)牛乳　1本

20日（金）

栗ご飯

大根のみそ汁

とうふ	10
あぶらあげ	5
かんそうわかめ	0.9
だいこん	20
たまねぎ	35
あおねぎ	5
みそ	9
けずりぶし	1.7
みず	100

ぶりの照り焼き

小麦 ぶりのてりやき (40g)	1コ

彩りサラダ

ロースハム	10
キャベツ	25
きゅうり	5
ホールコーン	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	0.8
す	1.4
こめあぶら	0.5

(乳)牛乳　1本

23日（月）

勤労感謝の日

感謝して食べよう！

「いただきます」、「ごちそうさま」は食事のあいさつですが、この言葉にどんな意味が込められているか考えたことはありますか？

「いただきます」には･･･

食べ物の命を「いただきます」や、食べ物を育ててくださった方、料理を作ってくださった方へ、感謝の気持ちを込めて「いただきます」という意味があります。

「ごちそうさま」には･･･

「ごちそうさま」は漢字で、「ご馳走さま」と書きます。「馳」と「走」という漢字には、「走り回る」という意味があります。

食べ物や、出来上がった料理を運んでくださった方へ「運んでくれてありがとう」という感謝の気持ちが込められています。

24日（火）

(小麦・乳)パーカーパン

春雨スープ

小麦 やきぶた	15
りょくとうはるさめ	5
たまねぎ	20
チンゲンサイ	15
もやし	10
にんじん	5
ほししいたけ	0.5
おさけ	1
小麦 うすくちしょうゆ	3
しお	0.08
こしょう	0.03
チキンスープ	5.5
みず	100

照り焼きハンバーグ

ハンバーグ (50g)	1コ
おさけ	1
みりん	2
さとう	2
小麦 こいくちしょうゆ	3
でんぷん	0.3
みず	7

(乳)牛乳　1本

25日（水）

わかめご飯

豚汁

ぶたにく	15
あぶらあげ	5
こんにゃく	10
じゃがいも	20
だいこん	20
にんじん	5
こまつな	5
しめじ	5
みそ	8.5
けずりぶし	1.7
みず	100

ブロッコリーのサラダ

ツナ	10
ブロッコリー	25
にんじん	10
小麦 こいくちしょうゆ	1.4
さとう	0.8
す	1.4
こめあぶら	0.5

スティックさつまいも

さつまいも	20
なたねあぶら	2

ミニぶどうゼリー(22g)　1コ

(乳)牛乳　1本

26日（木）

(小麦・乳)うずまきパン

ハヤシシチュー

ぶたにく	25
レンズまめ	10
たまねぎ	40
にんじん	15
マッシュルーム	10
トマトみずに	20
あかワイン	1
小麦 ハヤシルウ	9
こしょう	0.01
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
しお	0.2
なたねあぶら	0.2
みず	75

フランクフルト

フランクフルト	
小学生(40g)	1コ
中学生(50g)	1コ

(乳)牛乳　1本

27日（金）

ご飯

オニオンスープ

ベーコン	5
たまねぎ	50
にんじん	10
ローストオニオン	10
パセリ	0.3
ローリエ	0.01
ポークブイヨン	20
しろワイン	1
こしょう	0.05
しお	0.4
小麦 うすくちしょうゆ	1.5
みず	115

鶏肉の唐揚げ

小麦 とりにくのからあげ	
小学生(20g×)	2コ
中学生(20g×)	3コ
なたねあぶら	5

かぼちゃサラダ

ロースハム	10
かぼちゃ	30
たまねぎ	5
こしょう	0.02
ノンエッグマヨネーズ	8

(乳)牛乳　1本

30日（月）

ご飯

チキンカレー

とりにく	20
レンズまめ	10
じゃがいも	40
たまねぎ	35
にんじん	10
ローリエ	0.02
プルーンピューレ	8
小麦 カレールウ	9
こしょう	0.03
ウスターソース	1
なたねあぶら	0.2
みず	85

ツナサラダ

ツナ	10
キャベツ	30
にんじん	5
小麦 こいくちしょうゆ	1.3
さとう	0.8
す	1.3
こめあぶら	0.5

(乳)牛乳　1本

和食に親しもう！～11月24日は和食の日～

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
無形文化遺産は、目に見える形で残らないため、私たちが日々の食生活を通じて、未来へ伝えて行くことが重要です。

和食とは？

「和食」と聞くと、ほとんどの人が「うどん」、「すし」、「すきやき」などの料理の名前を思い浮かべると思います。

しかし、無形文化遺産に登録された「和食」とは、料理そのものだけでなく、「日本人の伝統的な食文化」という、昔から受け継がれてきた「文化」のことをいいます。

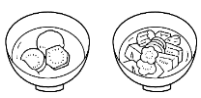
～和食の特徴～

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用

②バランスが良く健康的な食生活

③自然の美しさの表現

④年中行事との関わり



旬の食べ物を味わおう！

11月になり、だんだんと気温が下がって肌寒い日が増えてきました。11月は秋と冬に旬を迎える食べ物がどちらも楽しめる時期です。大根やかぶなどの根菜類は甘味が増し、おいしくなってきましたよ。

5日　里芋

6日　かつお

16日　りんご

だいこん

19日　かぶ

20日　大根

ぶり

25日　ブロッコリー

27日　かぼちゃ