印はスプーンが必要な献立です

◎印は「かみかみ献立」です

令和8(2026)年 11月　給食予定献立表

中学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

日(曜)	献立名	食品名 赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
2(月)	牛乳 ごはん さんまのかば焼き のっぺい汁 ハムと小松菜の炒め物	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 削り節 ハム	 しょうが 白ねぎ 大根 人参 青ねぎ しょうが 小松菜 人参	 米 砂糖 かたくり粉 なたね油 砂糖	 濃口しょうゆ 酒 酢 みりん 水 淡口しょうゆ 塩 水 酒 淡口しょうゆ
4(水)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け 切り干し大根のはりはり和え さけの塩焼き	牛乳 豚肉 さけ塩漬け	 玉ねぎ 人参 切り干し大根 人参	 米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 砂糖 ごま	 濃口しょうゆ 水 酢 淡口しょうゆ 塩
5(木)	牛乳 キンパ風混ぜ寿司 豆腐チゲ 手巻きのり チヂミ	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 削り節 手巻きのり	 人参 小松菜 たくあん 人参 白菜キムチ 干しいたけ 青ねぎ たけのこ	 米 砂糖 ごま油 砂糖 チヂミ	 酢 塩 濃口しょうゆ 酒 水 塩 濃口しょうゆ 水
6(金)	牛乳 コッペパン さつま芋のクリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 まぐろオイル漬け	 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし	 コッペパン なたね油 さつま芋 バター 小麦粉 砂糖 みかんゼリー	 塩 こしょう チキンブイヨン 水 濃口しょうゆ 酢
9(月)	牛乳 吹き寄せごはん ごま和え つみれ汁 ムース	牛乳 鶏肉 いわし団子 削り節	 しめじ 人参 枝豆 白菜 ほうれん草 大根 人参 ごぼう 青ねぎ	 米 もち米 栗 砂糖 ごま 砂糖 こんにゃく ムース	 淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 水
10(火)	牛乳 ごはん みそおでん 大根葉とじゃこの炒め物 れんこんはさみ揚げ	牛乳 鶏肉 絹揚げ ごぼう天 白みそ 赤みそ ちりめんじゃこ れんこん挟み揚げ	 大根 人参 大根葉	 米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 なたね油	 濃口しょうゆ 水 酒 濃口しょうゆ
11(水)	牛乳 減量パンプキンパン しめじスパゲティ キャベツとツナのソテー スティックチーズ	牛乳 ベーコン まぐろオイル漬け チーズ	 しめじ 人参 玉ねぎ キャベツ	 減量パンプキンパン スパゲティ なたね油	 トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
12(木)	牛乳 ごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め 白玉のみそ汁 もやしとたくあんの和え物	牛乳 鶏肉 豚肉 赤みそ 削り節	 玉ねぎ 人参 大根 小松菜 もやし たくあん	 米 じゃが芋 なたね油 砂糖 白玉団子 ごま なたね油	 酒 塩 水
13(金)	牛乳 うずまきパン 大学芋 ウィンナーとキャベツのソテー わかめと卵のスープ	牛乳 ウィンナー わかめ たまご 削り節	 キャベツ とうもろこし 人参 玉ねぎ	 うずまきパン さつま芋 なたね油 砂糖 なたね油 かたくり粉	 濃口しょうゆ 酢 水 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
16(月)	牛乳 麦ごはん パンプキンカレーシチュー ボイルキャベツ 生カットりんご	牛乳 豚肉	 玉ねぎ かぼちゃ 人参 キャベツ りんご	 米 押麦 なたね油 和風ドレッシング	 こしょう カレールウ 水
17(火)	牛乳 ごはん 筑前煮 ツナ大豆ふりかけ めばるのみそ焼き	牛乳 鶏肉 まぐろオイル漬け 大豆フレーク めばるみそ漬け	 れんこん 人参 ごぼう たけのこ しょうが	 米 里芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 砂糖	 濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ 酒 水
18(水)	牛乳 ごはん フェジョアーダ チンゲンサイのソテー みかん	牛乳 ウィンナー 豚肉 ハム	 にんにく 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 キャベツ みかん	 米 白いんげん豆 なたね油	 チキンブイヨン 塩 こしょう ローリエ粉 水 塩 こしょう
19(木)	牛乳 ごはん 鶏ねぎ炒め けんちん汁 ◎かみかみ黒豆 焼きいも	牛乳 鶏肉 豆腐 削り節 黒豆	 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜	 米 砂糖 ごま油 さつま芋	 塩 こしょう 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 酒 水
20(金)	牛乳 コッペパン もみじ揚げ 肉団子のスープ いちごジャム	牛乳 ちりめんじゃこ ミートボール 削り節	 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ 人参 もやし	 コッペパン さつま芋 上新粉 なたね油 いちごジャム	 塩 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
24(火)	牛乳 ごはん いかと大根の煮物 白菜とさつま芋のみそ汁 小魚佃煮 鶏肉の照り焼き	牛乳 いか 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 小魚佃煮 鶏肉	 大根 白菜 人参	 米 砂糖 さつま芋 砂糖	 酒 濃口しょうゆ 水 水 酒 濃口しょうゆ みりん
25(水)	牛乳 里芋としめじの炊き込みごはん ひじきの炒め煮 かきたま汁 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 削り節 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	 人参 しめじ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	 米 里芋 砂糖 なたね油 砂糖 かたくり粉 すだちゼリー	 酒 濃口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ 水 淡口しょうゆ 塩 水
26(木)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ ヨーグルト さかなのナゲット	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節 ヨーグルト 魚ナゲット	 人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 たけのこ もやし 白菜 干しいたけ	 米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油	 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
27(金)	牛乳 アップルパン フライドチキン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 削り節	 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	 アップルパン かたくり粉 なたね油	 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ 水
30(月)	牛乳 ごはん かす汁 きんぴらごぼう だし巻き卵 味付けのり	牛乳 豚肉 鮭ボール 油揚げ 白みそ 削り節 牛肉 だし巻き卵 味付けのり	 大根 人参 青ねぎ ごぼう 人参	 米 こんにゃく 酒かす なたね油 砂糖	 淡口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん 酒 水

伝えたい　日本の食文化　つなげたい

11月24日 【和食の日】

2013年に和食が、日本人の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されたことから、「いい(11)に(2)ほんしょ(4)く」の語呂合わせに由来して「和食の日」が制定されました。

和食は、主食に「ごはん」、だしに具を入れてみそなどで味付けした「汁」、焼き物や煮物などの「菜（おかず）」、ぬか漬けなどの「漬物」の組み合わせです。

世界にも認められた日本の食文化のすばらしさを、これからの世代にも伝えていきたいものです。

栄養素	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ビタミンA	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	772	16.5	27.8	370	106	3.3	3.9	316	0.44	0.58	37	6.7	2.8
摂取基準	830	ｴﾈﾙｷﾞｰの13～20%	ｴﾈﾙｷﾞｰの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5