令和6年11月 学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

11月1日 金		11月5日 火		11月6日 水		11月7日 木		11月11日 月		11月12日 火		11月13日 水		11月14日 木		11月15日 金		11月18日 月		11月19日 火		11月20日 水	
むぎごはん●		チキンライス		ミニパン		しそごはん		こっぺパン		ごはん		こっぺパン		ごはん		きゅうきゅうカレー		こっぺパン		ごはん		こっぺパン	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ジョア(ストロベリー)		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
カレーライス		とうふわかめスープ		ソーススパゲティ		にじわかさぎフリット●		クリームシチュー		さばのしょうがに		にくきゃべ		だいずいりパラパラあげ●		とりにくのさっぱりに		ミンチカツ		ちくぜんに●		ミートボールのあまからに	
もやしのナムル		キャベツとウインナーのいためもの		ごぼうサラダ●		にんじんしりしり		エリンギのいためもの		とうにゅうみそしる		たまごスープ		ぶたじる		ボトフ		ミネストローネ		たかいしさんさつまいものみそしる		かぼちゃスープ	
						いなかじる								ふりかけ（かつお）						あじつけのり			
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	とりにく	赤	ミニパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	きゅうきゅうカレー	赤・黄・緑	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄
おしむぎ	黄	あかワイン	…			あかしそふりかけ	…																
		にんじん	緑	ぎゅうにゅう	赤			ぎゅうにゅう	赤	ジョアストロベリー	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ぎゅうにゅう	赤	たまねぎ	緑			ぎゅうにゅう	赤																
		チキンブイヨン	…	スパゲティ	黄			とりにく	赤	さば	赤	ぶたにく	赤	だいず	赤	とりにく	赤	ミンチカツ	赤・黄	とりにく	赤	ミートボール	赤
ぶたにく	赤	トマト	緑	ぶたにく	赤	にじわかさぎフリット	赤・黄	しろワイン	…	しょうが	緑	キャベツ	緑	かぼちゃ	緑	しょうが	緑	なたねあぶら	黄	にんじん	緑	さとう	黄
サラダあぶら	黄	トマトケチャップ	緑	たまねぎ	緑	なたねあぶら	黄	じゃがいも	黄	こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	さつまいも	黄	さけ	…			ごぼう	緑	こいくちしょうゆ	…
じゃがいも	黄	サラダあぶら	黄	あかパプリカ	緑			たまねぎ	緑	さとう	黄	みそ	赤	たまねぎ	緑	さとう	黄	ベーコン	赤	★たけのこ	緑	チンゲンサイ	…
たまねぎ	緑	あるふぁかまい	黄	にんじん	緑	にんじん	緑	にんじん	緑	さけ	…	さけ	…	えだまめ	緑	こいくちしょうゆ	…	にんにく	緑	こんにゃく	…	かたくりこ	黄
にんじん	緑	あるふぁかもちごめ	黄	キャベツ	緑	たまねぎ	緑	サラダあぶら	黄	みりん	…	みりん	…	こむぎこ	黄	みりん	…	じゃがいも	黄	ほししいたけ	緑		
りんご	緑			ちくわ	赤	ツナ	赤	こむぎこ	黄			ごま	黄	なたねあぶら	黄	す	…	たまねぎ	緑	いんげん	緑	かぼちゃ	緑
にんにく	緑	ぎゅうにゅう	赤	りょくとうもやし	緑	サラダあぶら	黄	バター	黄	とりつくね	赤	しょうが	緑					にんじん	緑	サラダあぶら	黄	たまねぎ	緑
カレーこ	…			やきそばソース	…	こいくちしょうゆ	…	チキンブイヨン	…	だいこん	緑	さとう	黄	ぶたにく	赤	ウインナー	赤	セロリ	緑	さけ	…	にんじん	緑
トマトケチャップ	緑	とうふ	赤	ウスターソース	…	ごまあぶら	黄	ぎゅうにゅう	赤	うすあげ	赤	コチジャン	…	さけ	…	コーン	緑	トマト	緑	みりん	…	ドライパセリ	…
あかワイン	…	わかめ	赤	のうこうソース	…			なまクリーム	赤	ごぼう	緑	こいくちしょうゆ	…	じゃがいも	黄	じゃがいも	黄	チキンブイヨン	…	さとう	黄	サラダあぶら	黄
こむぎこ	黄	あおねぎ	緑	かつおぶし	赤	とりにく	赤	こなチーズ	赤	にんじん	緑	さけ	…	こんにゃく	…	にんじん	緑	あかワイン	…	こいくちしょうゆ	…	チキンブイヨン	…
バター	黄	ちゅうかスープ	…	あおのり	…	さけ	…			あおねぎ	緑					たまねぎ	緑	ローリエ	…	だしパック	…	ぎゅうにゅう	赤
チキンブイヨン	…	うすくちしょうゆ	…	さけ	…	じゃがいも	黄			とうにゅう	赤	★たけのこ	緑	だいこん	緑	セロリ	緑	こめこマカロニ	黄			なまクリーム	黄
こいくちしょうゆ	…			サラダあぶら	黄	だいこん	緑	エリンギ	緑	みそ	赤	たまご	赤	ごぼう	緑	キャベツ	緑			♡さつまいも	黄		
ウスターソース	…	キャベツ	緑			にんじん	緑	りょくとうもやし	緑	だしパック	…	にんじん	緑	うすあげ	赤	にんにく	緑			とうふ	赤		
のうこうソース	…	コーン	緑	ごぼう	緑	うすあげ	赤	ベーコン	赤			あおねぎ	緑	あおねぎ	緑	しろワイン	…			うすあげ	赤		
		ウインナー	赤	ベーコン	赤	こんにゃく	…	にら	緑			しょうが	緑	だしパック	…	ローリエ	…			ごぼう	緑		
とりのスープづけ	赤	チキンブイヨン	…	にんじん	緑	だしパック	…	うすくちしょうゆ	…			ちゅうかスープ	…	みそ	赤	サラダあぶら	黄			あおねぎ	緑		
りょくとうもやし	緑	サラダあぶら	黄	こいくちしょうゆ	…	みそ	赤					うすくちしょうゆ	…			チキンブイヨン	…			だしパック	…		
にんじん	緑			フレンチドレッシング	黄							かたくりこ	黄	かつおふりかけ	…					みそ	赤		
さとう	黄																						
こいくちしょうゆ	…																			あじつけのり	赤		
ごまあぶら	黄																						
さけ	…																						
すりごま	黄																						
す	…																						

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

※　悪天候や交通事情等により、やむを得ず献立を変更させていただく場合もあります。

赤　→　血や肉や骨のもとになるもの
黄　→　力や熱のもとになるもの
緑　→　体の調子をととのえるもの

平均エネルギー量：600kcal

11月21日 木		11月22日 金		11月25日 月		11月26日 火		11月27日 水		11月28日 木		11月29日 金	
ごはん		ごはん　わしょくのひ こんだて		こくとうこっぺパン		ごはん		こっぺパン		ごはん		ごはん	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		アシドミルク		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	
チャプチェ		いわしのうめほしに		みそラーメン		ホキのわふうおろし		ミートビーンズ		にくじゃが		プルコギ	
ちゅうかスープ		きりぼしだいこんのにもの		ひじきのいためもの		ちゃんこじる		はくさいとしめじの		だいこんのみそしる		サムゲタンふうスープ	
		てまりふのすましじる						スープ					
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	こくとうこっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
ぶたにく	赤	いわし	赤	ちゅうかそば	黄	こなつきホキ	赤・黄	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤	ぶたにく	赤
さけ	…	しょうが	緑	ぶたにく	赤	なたねあぶら	黄	たまねぎ	緑	じゃがいも	黄	たまねぎ	緑
こんにゃく	…	さとう	黄	チンゲンサイ	緑	だいこん	緑	だいず	赤	にんじん	緑	にら	緑
たまねぎ	緑	こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	こいくちしょうゆ	…	にんにく	緑	たまねぎ	緑	えのきだけ	緑
しめじ	緑	みりん	…	にんにく	緑	レモン	緑	トマトケチャップ	緑	いんげん	緑	にんにく	緑
にんじん	緑	さけ	…	しょうが	緑	す	…	ウスターソース	…	こんにゃく	…	コチジャン	…
あかパプリカ	緑	うめぼし	…	にら	緑	さとう	黄	カレーこ	…	こいくちしょうゆ	…	さとう	黄
にら	緑			ごまあぶら	黄			サラダあぶら	黄	サラダあぶら	黄	みりん	…
にんにく	緑	きりぼしだいこん	緑	ちゅうかスープ	…	とりつくね	赤	あかワイン	…	さけ	…	こいくちしょうゆ	…
ちゅうかスープ	…	うすあげ	赤	みそラーメンスープ	…	ぶたにく	赤	チキンブイヨン	…	さとう	黄	すりごま	黄
こいくちしょうゆ	…	にんじん	緑	みそ	赤	ごぼう	緑			だしパック	…	りんご	緑
さとう	黄	サラダあぶら	黄	さけ	…	だいこん	緑	はくさい	緑			ごまあぶら	黄
ごまあぶら	黄	さとう	黄			はくさい	緑	しめじ	緑	★だいこん	緑	さけ	…
ごま	黄	さけ	…	ひじき	赤	にんじん	緑	ベーコン	赤	うすあげ	赤	ちゅうかスープ	…
		こいくちしょうゆ	…	ベーコン	赤	うすあげ	赤	にんじん	緑	わかめ	赤	サラダあぶら	黄
ベーコン	赤	みりん	…	たまねぎ	緑	もやし	緑	ちゅうかスープ	…	あおねぎ	緑		
にんじん	緑	けずりぶし	…	コーン	緑	にら	緑	うすくちしょうゆ	…	だしパック	…	とりにく	赤
たまねぎ	緑			えだまめ	緑	だしパック	…	ごまあぶら	黄	みそ	赤	だいこん	緑
もやし	緑	てまりふ	黄	こいくちしょうゆ	…	みりん	…					にんじん	緑
あおねぎ	緑	にんじん	緑	さとう	黄	さけ	…					しょうが	緑
ちゅうかスープ	…	えのきだけ	緑			こいくちしょうゆ	…					しろねぎ	緑
うすくちしょうゆ	…	★みつば	緑			サラダあぶら	黄					げんまい	黄
		けずりぶし	…									さけ	…
		うすくちしょうゆ	…									パイタンスープ	…
		さけ	…									ちゅうかスープ	…
		みりん	…									うすくちしょうゆ	…

地産地消

「地産地消」とは、地域で生産された食材をその地域で消費するという意味です。高石市の学校給食でも地域を広く「大阪府内」ととらえ、大阪産の野菜を取り入れる地産地消の取組みを進めています。

★は「大阪産」です。
♡は「高石産」です。

＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
ミンチカツ	豚肉・鶏肉・大豆・小麦
鶏つくね とりのスープ漬け	鶏肉
中華そば・スパゲティ てまりふ	小麦
ジョア・アシドミルク バター・粉チーズ	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ 豆乳・みそ コチジャン	大豆
焼きそばソース	りんご
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
パイタンスープ	小麦・乳・大豆・ごま油・ゼラチン・牛肉 鶏肉・豚肉
みそラーメンスープ	醤油小麦・ごま・ゼラチン・大豆・鶏肉 豚肉・りんご
味付けのり	醤油大豆・醤油小麦・魚醤（いわし） 魚エキス（かつお）
ふりかけ（かつお）	魚（かつお節）
削り節	魚（いわし・さば・かつお）
かつお節	魚（かつお）
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
わかさぎフリッター	魚（にじわかさぎ）・小麦・大豆
焼ちくわ	魚（いとよりだい）

※こなつきホキの「こな」は片栗粉を使用しています