令和６年11月　学校給食献立表（中学校）

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8日 金	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
麦ごはん 牛乳 カレーライス もやしのナムル	チキンライス 牛乳 豆腐わかめスープ ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰの炒め物	パーカーパン 牛乳 ミートビーンズ 白菜としめじのスープ	ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け● 田舎汁 のりふりかけ	ごはん 牛乳 肉ごぼう炒め● 白菜のみそ汁 えびしゅうまい	こっぺパン 牛乳 クリームシチュー エリンギの炒め物	ごはん ジョア(ｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ) 鯖の生姜煮 豆乳みそ汁	こっぺパン 牛乳 肉きゃべ たまごスープ	ごはん 牛乳 大豆入りパラパラ揚げ● 豚汁 かつおふりかけ	救給カレー 牛乳 照り焼きチキン コンソメスープ	こっぺパン 牛乳 ミンチカツ ミネストローネ
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 押麦 黄 牛乳 赤 豚肉 赤 サラダ油 黄 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 りんごピューレ 緑 にんにく 緑 カレー粉 … トマトケチャップ 緑 赤ワイン … 小麦粉 黄 バター 黄 チキンブイヨン … 濃口しょうゆ … ウスターソース … 濃厚ソース … とりのｽｰﾌﾟ漬 赤 緑豆もやし 緑 にんじん 緑 三温糖 黄 濃口しょうゆ … ごま油 黄 酒 … すりごま 黄 酢 …	鶏肉 赤 赤ワイン … にんじん 緑 玉ねぎ 緑 チキンブイヨン … トマトピューレ 緑 トマトケチャップ 緑 サラダ油 黄 α化米 黄 α化もち米 黄 牛乳 赤 豆腐 赤 わかめ 赤 青ねぎ 緑 中華スープ … 淡口しょうゆ … キャベツ 緑 コーン 緑 ウインナー 赤 チキンブイヨン …	パーカーパン 黄 牛乳 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 大豆 赤 にんにく 緑 トマトケチャップ 緑 ウスターソース … カレー粉 … サラダ油 黄 赤ワイン … チキンブイヨン … 白菜 緑 しめじ 緑 ベーコン 赤 にんじん 緑 中華スープ … 淡口しょうゆ … ごま油 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 粉付きわかさぎ 赤・黄 なたね油 黄 三温糖 黄 濃口しょうゆ … 酢 … 鶏肉 赤 酒 … じゃがいも 黄 大根 緑 にんじん 緑 うすあげ 赤 こんにゃく … だしパック … みそ 赤 のりふりかけ …	ごはん 黄 牛乳 赤 ごぼう 緑 豚肉 赤 酒 … にんじん 緑 平天 赤 いんげん 緑 ごま 黄 ごま油 黄 濃口しょうゆ … 三温糖 黄 みりん … だしパック … 白菜 緑 豆腐 赤 うすあげ 赤 にんじん 緑 青ねぎ 緑 だしパック … みそ 赤 えびしゅうまい 赤・黄	こっぺパン 黄 牛乳 赤 鶏肉 赤 白ワイン … じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 サラダ油 黄 小麦粉 黄 バター 黄 チキンブイヨン … 牛乳 赤 生クリーム 黄 粉チーズ 赤 エリンギ 緑 緑豆もやし 緑 ベーコン 赤 にら 緑 淡口しょうゆ …	ごはん 黄 ジョアｽﾄﾛﾍﾞﾘｰ 赤 さば 赤 土しょうが 緑 濃口しょうゆ … 三温糖 黄 酒 … みりん … 鶏つくね 赤 大根 緑 うすあげ 赤 ごぼう 緑 にんじん 緑 青ねぎ 緑 豆乳 赤 みそ 赤 だしパック …	こっぺパン 黄 牛乳 赤 豚肉 赤 キャベツ 緑 にんじん 緑 みそ 赤 酒 … みりん … ごま 黄 土しょうが 緑 三温糖 黄 コチジャン … 濃口しょうゆ … サラダ油 黄 ★たけのこ 緑 たまご 赤 にんじん 緑 青ねぎ 緑 土しょうが 緑 中華スープ … 淡口しょうゆ … 片栗粉 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 大豆 赤 かぼちゃ 緑 さつまいも 黄 玉ねぎ 緑 枝豆 緑 小麦粉 黄 なたね油 黄 キャベツ 緑 ベーコン 赤 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 こんにゃく … にんじん 緑 大根 緑 ごぼう 緑 うすあげ 赤 だしパック … みそ 赤 かつおふりかけ …	救給カレー 黄・赤・緑 牛乳 赤 鶏肉 赤 土しょうが 緑 酒 … 濃口しょうゆ … みりん … 三温糖 黄 なたね油 黄 豚肉 赤 酒 … じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 チキンブイヨン … 淡口しょうゆ … ドライパセリ …	こっぺパン 黄 牛乳 赤 ミンチカツ 赤・黄 なたね油 黄 ベーコン 赤 にんにく 緑 じゃがいも 黄 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 セロリ 緑 トマト 緑 チキンブイヨン … 赤ワイン … ローリエ … 米粉マカロニ 黄

●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：758kcal

11月19日 火	11月20日 水	11月21日 木	11月22日 金	11月25日 月	11月26日 火	11月29日 金
ごはん 牛乳 筑前煮● 高石産さつまいものみそ汁 大豆とかつおのふりかけ●	こっぺパン 牛乳 ミートボールの甘辛煮 かぼちゃスープ	ごはん 牛乳 ビビンバ 中華スープ	ごはん 牛乳 赤魚の黄金焼 切り干し大根の煮物 てまりふのすまし汁 和食の日献立	黒糖こっぺパン 牛乳 みそラーメン ひじきの炒め物	ごはん アシドミルク ホキの和風おろし ちゃんこ汁	ごはん アシドミルク プルコギ サムゲタン風スープ
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 牛乳 赤 鶏肉 赤 にんじん 緑 ごぼう 緑 ★たけのこ 緑 こんにゃく … 干しいたけ 緑 いんげん 緑 サラダ油 黄 酒 … みりん … 三温糖 黄 濃口しょうゆ … だしパック … ♥さつまいも 黄 豆腐 赤 うすあげ 赤 豚肉 赤 酒 … 青ねぎ 緑 だしパック … みそ 赤 乾燥大豆 赤 大根葉 緑 土しょうが 緑 かつおぶし 赤 濃口しょうゆ … みりん … 三温糖 黄 ごま 黄 酒 …	こっぺパン 黄 牛乳 赤 ミートボール 赤 三温糖 黄 濃口しょうゆ … チキンブイヨン … 片栗粉 黄 かぼちゃ 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ドライパセリ … サラダ油 黄 チキンブイヨン … 牛乳 赤 生クリーム 黄	ごはん 黄 牛乳 赤 豚肉 赤 にんにく 緑 三温糖 黄 濃口しょうゆ … サラダ油 黄 にんじん 緑 緑豆もやし 緑 ほうれん草 緑 ごま 黄 ごま油 黄 トウバンジャン … コチジャン … 焼肉のたれ … 酒 …	ごはん 黄 牛乳 赤 赤魚一夜干し 赤 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 黄 みそ 赤 切り干し大根 緑 うすあげ 赤 にんじん 緑 サラダ油 黄 三温糖 黄 酒 … 濃口しょうゆ … みりん … 削り節 … てまりふ 黄 にんじん 緑 えのきだけ 緑 ★みつば 緑 削り節 … 淡口しょうゆ … 酒 … みりん …	黒糖こっぺパン 黄 牛乳 赤 中華そば 黄 豚肉 赤 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 にんにく 緑 土しょうが 緑 にら 緑 ごま油 黄 中華スープ … みそﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ … みそ 赤 酒 … ひじき 赤 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 コーン 緑 枝豆 緑 濃口しょうゆ … 三温糖 黄	ごはん 黄 アシドミルク 赤 粉付きホキ 赤・黄 なたね油 黄 大根 緑 濃口しょうゆ … レモン 緑 酢 … 三温糖 黄 鶏つくね 赤 豚肉 赤 ごぼう 緑 大根 緑 白菜 緑 にんじん 緑 うすあげ 赤 もやし 緑 にら 緑 だしパック … みりん … 酒 … 濃口しょうゆ …	ごはん 黄 アシドミルク 赤 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にら 緑 えのきだけ 緑 にんにく 緑 コチジャン … 三温糖 黄 みりん … 濃口しょうゆ … すりごま 黄 りんごピューレ 緑 ごま油 黄 酒 … 中華スープ … サラダ油 黄 鶏肉 赤 大根 緑 にんじん 緑 土しょうが 緑 白ねぎ 緑 玄米 黄 酒 … パイタンスープ … 中華スープ … 淡口しょうゆ …

「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「高石産」
★は「大阪産」です

<１１月の給食で使用する加工食品の原材料をお知らせします>

食品名	原材料(アレルゲン２７品目等)
パン	小麦・脱脂粉乳
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・てまりふ	小麦
バター・粉チーズ 生クリーム・ジョア アシドミルク	乳
豆腐・うすあげ・豆乳 みそ・コチジャン 乾燥大豆フレーク ノンエッグマヨネーズ	大豆
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
焼肉のたれ	醤油小麦・ごま・大豆・りんご
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
パイタンスープ	小麦・乳・大豆・ごま・牛肉・鶏肉 豚肉・ゼラチン
のりふりかけ	ごま・小麦
かつおふりかけ	魚（かつお節）
削り節	魚（いわし・さば・かつお）
えびしゅうまい	魚（すけそうだら）・魚介類（えび）・小麦・ 大豆・ホタテエキス
平天	魚（いとよりだい・たちうお・きんときだい・ えそ・たら）

※粉付きわかわぎ、粉付きホキの「粉」は片栗粉を使用しています