

2026年度11月 帝塚山学院小学校 予定献立表

給食場		1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		1・6年生		2・4年生		2・4年生							
日・曜		4日(水)		5日(木)		6日(金)		9日(月)		10日(火)		11日(水)		12日(木)		13日(金)		16日(月)		17日(火)		18日(水)	
献立名		ごはん 鶏の香草パン粉焼き 小松菜とウインナーのソテー 豆腐とさつまいものみそ汁		ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き キャベツともやしのごま醤油炒め 豚汁		私小連研修 3限まで授業 給食とTASC無し		8日登校なら振替休日 ごはん 豚の洋風生姜焼き ほうれん草とあげのおひたし 鶏ミンチと大根のスープ		ごはん ヤンニョムチキン ブロッコリーとコーンの温野菜サラダ 根菜のみそ汁		ごはん 鯖の塩焼き 筑前の豚バラ煮物 白菜とえのきのみそ汁		親子丼 白菜の即席漬け かぼちゃとこんにやくのみそ汁		チャーハン じゃがいもの中華サラダ チンゲン菜と白玉団子のスープ ヨーグルト(コアコアいちご)		大阪 ごはん お好み焼き ほうれん草ともやしのナムル なめこと麩のみそ汁		秋の遠足 (お弁当の日)		ごはん カレイのトマトチーズ焼き 野菜炒め ポトフスープ	
材料名および使用量 (g)	精白米	67	精白米	67			精白米	67	精白米	65	精白米	67	精白米	75	精白米	68	精白米	67			精白米	70	
	鶏もも肉	75	* サーモン	50			豚バラ	68	鶏もも肉	75	* さば	1切	鶏ももこまぎれ	65	豚ミンチ	20	豚ばら	35			* カレイ60g	1切	
	パン粉	3	酒	0.5			玉ねぎ	45	塩	0.6	塩	0.6	酒	0.7	万能ねぎ	6	キャベツ	47			酒	0.4	
	* 粉チーズ	3	* すりごま	9			しめじ	8	酒	4.5	酒	0.4	玉ねぎ	28	にんじん	12	万能ねぎ	7.5			こしょう	0.01	
	にんにく	0.3	* マヨネーズ	9			塩	0.1	おろししょうが	2	レモン	1/100	玉ねぎ	6	天かす	20	玉ねぎ	5			塩	0.2	
	オリーブ油	6.5	酒	2			こしょう	0.02	にんにく	0.02	大根	40	エリンギ	2	サラダ油	1	サラダ油	15.5			にんにく	0.01	
	クレイジーソルト	1.2	濃口しょうゆ	1.5			おろししょうが	1.2	コーンスターチ	5	にんじん	15	油あげ	7	にんにく	0.25	* 卵液	9			トマトピューレ	23	
	ウインナー	15	にんにく	0.08			* アップルジュース	1	サラダ油	5	しいたけ	3	三つ葉	2	濃口しょうゆ	3.8	ベーキングパウダー	3			ケチャップ	5	
	こまつな	40	だし昆布	0.05			みりん	5	ごま油	1.2	洗いごぼう	20	* 卵液	35	おろししょうが	0.15	* やまいも	10			バジル	0.01	
	にんじん	8	かつお節	0.16			濃口しょうゆ	7	コチュジャン	0.06	* こんにやく(板)	15	水	8	酒	1	水	12.5			オリーブ油	1	
コーン・冷凍	5	水	10			クラッシュトマト	20	ケチャップ	16	グリーンピース	1.6	だし昆布	0.04	塩	0.2	だし昆布	0.06			* とろけるチーズ	7		
サラダ油	0.5	砂糖	3.5			グリーンピース(冷凍)	1.6	濃口しょうゆ	3.6	水	2.2	かつお節	0.1	こしょう	0.03	かつお節	0.2			豚バラ	20		
塩	0.2	こしょう	0.02			ほうれん草	30	砂糖	5.4	水	0.8	サラダ油	0.5	鶏ガラスープの素	1	とんかつソース	10			玉ねぎ	15		
こしょう	0.02	キャベツ	45			油あげ	3	* 白ごま	0.8	* ブロッコリー	35	濃口しょうゆ	6	じゃがいも	35	ケチャップ	5			キャベツ	30		
豆腐	15	* 緑豆もやし	30			にんじん	6	コーン・冷凍	5	穀物酢	1.5	砂糖	4	きゅうり	8	* マヨネーズ	5			さいやいんげん	3		
大根	8	にんじん	10			薄口しょうゆ	1.6	オリーブ油	2.6	砂糖	0.8	みりん	4	にんじん	5	削り節	0.5			にんじん	8		
さつまいも	12	ぶなしめじ	10			みりん	1.6	塩	0.13	水	0.13	塩	0.3	* ハム	5	青のり	0.5			* 緑豆もやし	12		
万能ねぎ	0.5	ごま油	0.5			砂糖	0.8	こしょう	0.03	えのきたけ	6	かたくり粉	1.6	* すりごま	1	ほうれん草	20			ごま油	1		
だし昆布	0.42	濃口しょうゆ	2			水	35	オリーブ油	2.6	白菜	25	白菜	40	濃口しょうゆ	1.5	* 緑豆もやし	13			酒	2.6		
かつお節	0.84	だしの素	0.5			だし昆布	0.18	塩	0.13	カットわかめ	0.5	白	5	穀物酢	1.5	にんじん	7			みりん	3.1		
だしの素	1.4	塩	0.2			かつお節	0.56	こしょう	0.03	昆布茶	5	濃口しょうゆ	4	砂糖	0.5	鶏ガラスープの素	1.36			濃口しょうゆ	3.1		
みそ	10	豚バラ	15			鶏ひき肉	10	さつまいも	15	えのきたけ	6	水	10	ごま油	0.8	塩	0.68			にんにく	0.29		
		大根	10			大根	12	大根	10	カツわかめ	0.5	えのきたけ	6	チンゲンサイ	20	濃口しょうゆ	0.34			おろししょうが	0.29		
		にんじん	13			にんじん	6	さがきごぼう	6	濃口しょうゆ	4	玉ねぎ	25	* 緑豆もやし	12	* 白ごま	0.68			みそ	6		
		じゃがいも	15			鶏ガラスープの素	2.5	水	140	万能ねぎ	0.5	かたくり粉	1.6	えのきたけ	15	ごま油	1			コチュジャン	1		
		水	130			塩	0.2	だし昆布	0.42	かつお昆布だし	130	穀物酢	0.9	玉ねぎ	25	なめこ	6			鶏ガラスープの素	0.07		
		みそ	10			こしょう	0.02	かつお節	0.84	みそ	10	かぼちゃ	20	* 白玉団子	20	おつゆ麩	2			鶏ひき肉	8.5		
		だし昆布	0.42					だしの素	1.4			* 突きこんにやく	8	薄口しょうゆ	2	三つ葉	1.2			玉ねぎ	8		
		だしの素	1.4					みそ	10			カットわかめ	0.7	塩	0.2	水	130			にんじん	8		
												だし昆布	0.42	こしょう	0.02	だし昆布	0.65			大根	10		
												かつお節	0.84	鶏ガラスープの素	0.8	かつお節	2.08			じゃがいも	18		
												だしの素	1.4	水	130	みそ	10			ブイヨン	2.5		
												みそ	10	* いちごヨーグルト	1					水	130		
																				塩	0.6		
																				こしょう	0.02		
																				サラダ油	0.5		
中学年	エネルギー 603kcal	エネルギー 590kcal		エネルギー 569kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 565kcal	エネルギー 580kcal	エネルギー 507kcal	エネルギー 590kcal		エネルギー 505kcal												
	カルシウムを取ろう (チーズ、小松菜、豆腐)					<旬>さば																	

赤: 赤色の食品・・・体をつくるもとになるもの

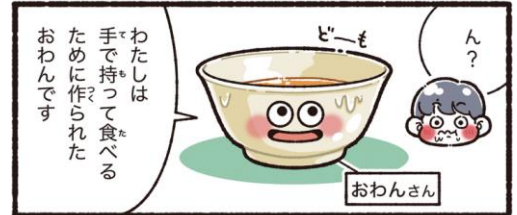
黄: 黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑: 緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

*: アレルギーを含む食材

給食場		2・4年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		3・5年生		1・6年生					
日・曜		19日(木)		20日(金)		23日(月)		24日(火)		25日(水)		26日(木)		27日(金)		30日(月)	
献立名		秋の遠足予備日 (お弁当の日)		秋野菜カレー ブロッコリーとツナのあっさりサラダ 牛乳		勤労感謝の日		ごはん 赤魚のレモン醤油かけ 豚バラ肉と野菜のソテー じゃがいもと大根のみそ汁 白玉みかん		ごはん チキンカツ(ケチャップマスタード) ポテトサラダ 豆腐とわかめのみそ汁		汁なし担々麺 ほうれん草のおかか和え クッパスープ ヨーグルト(コアコア)		さつまいもごはん じゃがいもとベーコンのフリッター 野菜のカレー炒め 揚げとなめこのみそ汁 ぶどう		NEG丸ロールパン 南瓜とエリンギの秋グラタン キャベツとにんじんのフレンチサラダ 大根とベーコンの洋風スープ りんご 牛乳	
材料名および使用量 (g)		精白米	68g	精白米	67g	精白米	62g	ちゅうかめん	115g	精白米	63g	* NEGロールパン	1こ				
		豚バラ	50g	* 赤魚50g(中)	1切	鶏むね	50g	サラダ油	1.5g	さつまいも	23g	* 鶏ひき肉	38g				
		さつまいも	25g	塩	0.4g	塩	0.1g	* ゆで卵	1/2こ	塩	0.9g	マカロニ	7g				
		玉ねぎ	20g	レモン(果汁)	0.5g	こしょう	0.02g	チンゲンサイ	27g	酒	1.1g	エリンギ	10g				
		にんじん	6g	みりん	0.2g	小麦粉	3g	* 緑豆もやし	18g	* 卵液	40g	かぼちゃ	20g				
		ぶなしめじ	10g	薄口しょうゆ	0.5g	* 卵液	4.3g	豚ミンチ	55g	じゃがいも	32g	玉ねぎ	15g				
		れんこん	10g	豚バラ	30g	パン粉	20g	玉ねぎ	15g	玉ねぎ	16g	サラダ油	0.5g				
		おろししょうが	0.5g	キャベツ	30g	サラダ油	5g	にんじん	8g	* ベーコン	8g	* ホワイトソース	15g				
		にんにく	0.02g	こまつな	10g	ケチャップ	15g	おろししょうが	1.5g	マッシュルーム	8g	* クリームシチューのルー	7g				
		サラダ油	0.5g	にんじん	10g	とんかつソース	12g	にんにく	1.5g	オリーブ油	1g	* 牛乳1L	30g				
塩	0.1g	玉ねぎ	10g	練りマスタード	3g	八丁味噌	8g	塩	0.6g	コーンスターチ	3g						
カレールウ	12g	鶏ガラスープの素	1.5g	じゃがいも	36g	濃口しょうゆ	3g	パセリ・乾	0.02g	パン粉	1g						
* 牛乳1L	16g	薄口しょうゆ	0.5g	にんじん	6g	鶏ガラスープの素	1g	豚バラ	27g	パセリ・乾	0.02g						
水	85g	塩	0.1g	きゅうり	6g	サラダ油	1.2g	玉ねぎ	18g	キャベツ	20g						
ブロッコリー	28g	こしょう	0.02g	レタス	4g	豆板醤	0.2g	キャベツ	35g	にんじん	6g						
* ツナ缶	4.5g	サラダ油	0.5g	玉ねぎ	3g	かたくり粉	3g	さやいんげん	3g	きゅうり	6g						
にんじん	5g	じゃがいも	15g	* ハム	5g	水	5g	にんじん	7g	ブロッコリー	10g						
コーン・冷凍	3g	大根	10g	* マヨネーズ	10g	ほうれん草	28g	塩	0.1g	コーン・冷凍	3g						
青じそ(大葉)	0.08g	豆腐	10g	砂糖	1.7g	かつお節	1g	こしょう	0.02g	穀物酢	2.5g						
味ポン	5g	だし昆布	0.42g	塩	0.8g	砂糖	1g	カレー粉	0.1g	砂糖	1.5g						
サラダ油	0.3g	かつお節	0.84g	こしょう	0.02g	みりん	1g	鶏ガラスープの素	1.5g	塩	0.17g						
* 牛乳	1本	みそ	10g	豆腐	15g	濃口しょうゆ	3g	サラダ油	0.5g	こしょう	0.03g						
		* 白玉団子	5こ	カットわかめ	0.5g	合いびき肉	10g	油あげ	3g	サラダ油	2g						
		みかん缶	5粒	万能ねぎ	0.5g	なめこ	0.2g	なめこ	3g	* 大根	15g						
				水	140g	* 糸こんにゃく	10g	大根	8g	* ベーコン	8g						
				みそ	10g	キャベツ	8g	白菜	15g	ぶなしめじ	5g						
				だし昆布	0.65g	にんじん	4g	だし昆布	0.42g	にんじん	8g						
				かつお節	2.08g	カットわかめ	0.5g	かつお節	0.84g	パイオン	2.5g						
				だしの素	1.4g	鶏ガラスープの素	2g	だしの素	1.4g	薄口しょうゆ	1.3g						
						塩	0.4g	みそ	10g	塩	0.3g						
						こしょう	0.02g	* ぶどう(レッドグローブ)	4こ	こしょう	0.02g						
						ごま油	0.1g			サラダ油	0.3g						
						* ヨーグルト(コアコア)	1こ			* りんご	1/8こ						
										* 牛乳	1本						

おわんってすごい！



和食では、おわんを持って食べる
マナーがあります。
正しい持ち方も意識してみましょう。