令和2年（2020年）11月分　学校給食献立表

茨木市教育委員会

＜栄養三色＞ 赤…おもに体をつくるもとになる食品　黄…おもにエネルギーのもとになる食品　緑…おもに体の調子を整えるもとになる食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
2日（月）	しょくパン	しょくパン	低 77 中 93 高 108	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん(200mL)	赤
	スクランブルエッグ	たまご	30	赤
		フランクフルト	20	赤
		バラベーコン	5	赤
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	10	緑
		パセリ	0.5	緑
		しお	0.3	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	はくさいスープ	はくさい	30	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	バター	バター	1こ(8)	黄

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
628	25.3	3.2	315	1.8	332	0.29	0.61	16	3.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
4日（水）	おおきいコッペパン	コッペパン	低 75 中 89 高 104	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	スティックバーグ	スティックハンバーグ	1こ(50)	赤
	ケチャップ オーブン	ケチャップ	クラス1ぽん	
	アイントップフ	ぶたにく(かくぎり)	30	赤
		じゃがいも	30	黄
		キャベツ	30	緑
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	15	緑
		さやいんげん	5	緑
		セロリ	5	緑
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	80	
		なたねあぶら	1	黄
	みかんのかんづめ	みかん（かん）	35	緑

669	29.6	2.8	314	2	227	0.53	0.77	33	6.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
5日（木）	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さばのピリッとジャン オーブン	さば	1きれ(50)	赤
		あおねぎ	2	緑
		つちしょうが	1	緑
		にんにく	0.5	緑
		さとう	3	黄
		さけ	1.5	
		す	2	
		こいくちしょうゆ	4.5	
		トウバンジャン	0.1	
		みず	15	
	だいこんのみそしる	だいこん	30	緑
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		わかめ	2	赤
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

692	25	2.7	349	2	187	0.22	0.53	10	2.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
6日（金）	ごはん	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チキンカレー	とりにく	30	赤
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		じゃがいも	50	黄
		たまねぎ	50	緑
		にんじん	20	緑
		ぎゅうにゅう	5	赤
		こむぎこ	6.5	黄
		バター	2	黄
		なたねサラダあぶら	2	黄
		カレーこ	0.9	
		ケチャップ	3.6	
		ウスターソース	1.8	
		トンカツソース	1.8	
		チャツネ	2.4	
		こいくちしょうゆ	0.6	
		しお	0.9	
		こしょう	すこし	
		とりがらスープ	55	
		なたねあぶら	1	黄
	ザワークラウト	バラベーコン	10	赤
		キャベツ	60	緑
		す	1.5	
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄

699	22	2.1	297	1.4	253	0.31	0.5	51	8.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
9日（月）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	フワフワフーチャンプルー	あっしゅくふ	2	黄
		たまご	20	赤
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	2	
		なたねあぶら	0.5	黄
		ぶたにく	20	赤
		キャベツ	10	緑
		こまつな	10	緑
		もやし	10	緑
		にんじん	5	緑
		かつおぶし	0.5	赤
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.3	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	0.5	黄
	えのきたけのみそしる	えのきたけ	10	緑
		とうふ（れいとう）	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		わかめ	2	赤
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

613	25.8	2.6	396	2.5	257	0.39	0.52	13	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
10日（火）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	じゃがいもとツナのにもの	じゃがいも	60	黄
		まぐろみずに	20	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		さやいんげん	5	緑
		さとう	1	黄
		みりん	2	
		こいくちしょうゆ	3	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	2	
	こんぶのいためもの	いとぎりこんぶ	2	赤
		ぶたにく	30	赤
		いとこんにゃく	10	
		にんじん	15	緑
		さとう	1.5	黄
		みりん	1	
		さけ	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	
		ごまあぶら	0.5	黄

614	24.9	1.6	285	1.5	349	0.49	0.5	23	8.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
11日（水）	オリーブパン	オリーブパン	低 61 中 76 高 91	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とりにくのバジルやき オーブン	とりにく	70	赤
		バジル(かんそう)	0.1	緑
		にんにく	0.2	緑
		しお	0.4	
		こしょう	すこし	
		オリーブオイル	0.5	黄
	イタリアンスープ	ぎゅうにく	20	赤
		あかワイン	1	
		ひよこまめ(みずに)	15	赤
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		トマトみずに(かん)	10	緑
		パセリ	0.5	緑
		ケチャップ	5	
		トマトピューレ	5	
		ウスターソース	1	
		しお	0.5	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄

598	32.8	2.2	284	1.5	263	0.27	0.57	12	4.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
12日（木）	ごはん	ごはん	低 150 中 173 高 207	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	あげシュウマイ	シュウマイ	2こ(36)	赤
		なたねあぶら	2	黄
	キャベツのスープに	キャベツ	50	緑
		ショルダーベーコン	5	赤
		たまねぎ	30	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	0.5	緑
		うすくちしょうゆ	2	
		しお	0.4	
		こしょう	すこし	
		だしけずり	2	
		だしじる	65	
	ふかしいも オーブン	さつまいも	40	黄
	ごましお	ごましお	1ふくろ(0.8)	黄

638	19.3	2.1	302	1.4	239	0.28	0.47	41	3.5

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
13日（金）	ごはん	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ガッツリはくさいピリからいため	はくさい	50	緑
		ぶたにく(ほそぎり)	30	赤
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	1	
		でんぷん	0.5	黄
		しろねぎ	3	緑
		つちしょうが	0.1	緑
		にんにく	0.1	緑
		トウバンジャン	0.05	
		ごまあぶら	0.5	黄
		はるさめ	5	黄
		みりん	0.5	
		こいくちしょうゆ	3	
		ポークスープ	5	
		ごまあぶら	0.5	黄
	きのこのみそしる	えのきたけ	10	緑
		しめじ	5	緑
		なめこ	5	緑
		とうふ（れいとう）	25	赤
		あぶらあげ	5	赤
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	11	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

606	24.8	2.3	383	2.1	91	0.48	0.49	14	3.2

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
16日（月）	おおきいコッペパン	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さかなのマリネ あげあぶら2かいめ	さかなきりみ(かます)	1きれ(50)	赤
		しお	0.1	
		こしょう	すこし	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	2.5	黄
		たまねぎ	10	緑
		にんじん	5	緑
		さとう	2	黄
		す	2	
		うすくちしょうゆ	3.5	
	チンゲンサイスープ	チンゲンサイ	20	緑
		たまねぎ	20	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	10	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	

594	28.2	3	310	1.6	232	0.29	0.63	10	3.3

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
17日（火）	くりいもごはん	くりいもごはん	低 136 中 191 髙 218	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	だいこんとぶたにくとうずらたまごのにもの	だいこん	70	緑
		ぶたにく	30	赤
		つちしょうが	0.5	緑
		うずらたまご	20	赤
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		さとう	2	黄
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		うすくちしょうゆ	2	
		だしけずり	2	
	もやしのごまあえ	もやし	50	緑
		ひじき	1	赤
		つきあかこんにゃく	5	
		さとう	2	黄
		す	2	
		こいくちしょうゆ	3	
		しろごま	0.5	黄
		ごまあぶら	0.2	黄

600	23.8	2.4	299	5.9	265	0.48	0.56	22	4.6

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
18日（水）	しょくパン	しょくパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ブロッコリーのクリームに	ブロッコリー	20	緑
		とりにく	20	赤
		しろワイン	1	
		じゃがいも	30	黄
		たまねぎ	40	緑
		クリームコーン(かん)	10	緑
		にんじん	10	緑
		ピザようチーズ	2	赤
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こむぎこ	5	黄
		バター	2	黄
		なたねサラダあぶら	2	黄
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		とりがらスープ	40	
		なたねあぶら	1	黄
	キャベツのあまずいため	キャベツ	50	緑
		にんじん	15	緑
		さとう	1	黄
		す	1	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		なたねあぶら	0.5	黄

593	24	2.2	362	1.3	315	0.31	0.6	60	7.9

※栄養価は、中学年の栄養摂取量です。

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
19日（木）	**ごはん**	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ビビンバ	ぶたにく	30	赤
		ほうれんそう	30	緑
		たけのこ	10	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	3	緑
		にんにく	0.3	緑
		しろごま	1	黄
		さとう	3	黄
		こいくちしょうゆ	6	
		ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.5	黄
	かんこくふうやさいたっぷりみそしる	とうふ（れいとう）	20	赤
		あぶらあげ	5	赤
		えのきたけ	10	緑
		だいこん	10	緑
		にんじん	10	緑
		はくさいのキムチ	10	緑
		もやし	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		りゅうおうみそ	10	赤
		にぼし	3	
		にぼしだし	130	

エネルギー kcal	たん白質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン レチノール活性当量 µg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g
613	25.9	2.7	399	2.6	351	0.51	0.52	20	4.1

20日（金）	**ごはん**	ごはん	低 161 中 184 高 230	黄
	のむヨーグルト	のむヨーグルト	1ぽん(180mL)	赤
	こめこのハヤシシチュー	ぎゅうにく	35	赤
		にんにく	0.1	緑
		あかワイン	1	
		たまねぎ	50	緑
		トマトみずに（かん）	20	緑
		にんじん	20	緑
		マッシュルーム	10	緑
		こめこ	5	黄
		みず	15	
		ケチャップ	15	
		トマトピューレ	10	
		ウスターソース	2	
		さとう	0.3	黄
		こいくちしょうゆ	1	
		しお	0.5	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	45	
		なたねあぶら	1	黄
	ごぼうサラダ	ささがきごぼう	40	緑
		にんじん	10	緑
		うすくちしょうゆ	0.5	
	たまごぬきマヨネーズ	たまごぬきマヨネーズ	クラス1ぽん	黄

740	18.5	1.8	304	9.6	367	0.22	0.47	52	7

24日（火）【和食の日】	**ごはん**	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	さかなのつけやき	さかなきりみ（さわら）	1きれ(50)	赤
		さとう	1	黄
		さけ	2	
		こいくちしょうゆ	3	
		しお	0.2	
	とうふとだいこんのすましじる	とうふ（れいとう）	20	赤
		だいこん	30	緑
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		みつば	3	緑
		うすくちしょうゆ	5	
		けずりぶし	3	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	こまつなのにびたし	こまつな	30	緑
		えのきたけ	10	緑
		にんじん	5	緑
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	1.5	
		だしけずり	1	

605	27.8	2	336	2.3	285	0.29	0.63	20	2.9

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
25日（水）	**おおきいコッペパン**	コッペパン		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ぶたにくのケチャップがらめ	ぶたにく(かくぎり)	60	赤
		つちしょうが	1	緑
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		でんぷん	12	黄
		なたねあぶら	3	黄
		ケチャップ	5	
		ウスターソース	3	
		さとう	2	黄
	こめこのミルクコーンポタージュ	ショルダーベーコン	10	赤
		クリームコーン（かん）	30	緑
		ホールコーン	10	緑
		たまねぎ	40	緑
		にんじん	20	緑
		パセリ	1	緑
		ぎゅうにゅう	30	赤
		こめこ	3	黄
		みず	10	
		しお	0.6	
		こしょう	すこし	
		ポークスープ	65	
		なたねあぶら	1	黄

694	33.1	3.3	322	1.5	254	0.84	0.65	13	4.1

26日（木）	**むぎごはん**	むぎごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	れんこんのからしうまに	れんこん	40	緑
		とりにく	30	赤
		じゃがいも	50	黄
		にんじん	20	緑
		あおねぎ	5	緑
		さとう	1	黄
		みりん	1	
		うすくちしょうゆ	5	
		こなからし	0.3	
		だしけずり	2	
		なたねあぶら	1	黄
	もやしのあまずいため	もやし	50	緑
		にんじん	15	緑
		さとう	1	黄
		す	1	
		こいくちしょうゆ	1.5	
		ごまあぶら	0.5	黄

594	21	1.3	265	1.3	357	0.28	0.48	44	8.5

27日（金）	**ごはん**	ごはん		黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	もぶりごはん	ちくわ	5	赤
		しらすぼし	3	赤
		くろまめ（みずに）	7	赤
		あぶらあげ	3	赤
		つきこんにゃく	5	
		ささがきごぼう	7	緑
		にんじん	7	緑
		さやいんげん	3	緑
		ほししいたけ	0.5	緑
		さとう	1	黄
		みりん	1	
		こいくちしょうゆ	3	
		だしけずり	1	
		だしじる	10	
		なたねあぶら	0.5	黄
	たまごいりわかめスープ	たまご	20	赤
		でんぷん	0.5	黄
		わかめ	2	赤
		たまねぎ	20	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		うすくちしょうゆ	4	
		しお	0.2	
		こしょう	すこし	
		けずりぶし	2	
		だしこんぶ	0.2	
		だしじる	130	
	レモンゼリー	レモンゼリー	1こ(50)	黄

610	22.1	1.9	309	1.4	255	0.22	0.48	26	3.2

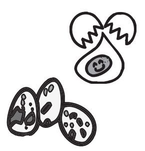
実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	栄養三色
30日（月）	**コッペパン**	コッペパン	低 45 中 75 高 89	黄
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ミートスパゲティ	ぎゅうにく(ほそぎり)	20	赤
		スパゲティ	32	黄
		たまねぎ	40	緑
		トマトみずに(かん)	10	緑
		にんじん	10	緑
		マッシュルーム	5	緑
		パセリ	1	緑
		ケチャップ	12	
		ウスターソース	2	
		トンカツソース	2	
		しお	0.4	
		こしょう	すこし	
		なたねあぶら	1	黄
	やさいスープ	たまねぎ	15	緑
		えのきたけ	5	緑
		にら	5	緑
		にんじん	5	緑
		うすくちしょうゆ	3	
		こしょう	すこし	
		けずりぶし	1.5	
		だしこんぶ	0.1	
		だしじる	100	
	こけいチーズ	こけいチーズ	1こ(15)	赤

634	28.1	3.2	421	1.7	265	0.31	0.55	10	5.1

今月の脂肪エネルギー比：24.7%

このマークの献立は鶏卵・うずら卵除去食の日です。

2日（月）スクランブルエッグ（鶏卵）
9日（月）フワフワフーチャンプル（鶏卵）
17日（火）大根と豚肉とうずら卵の煮物（うずら卵）
27日（金）卵入りわかめスープ（鶏卵）



このマークの献立は、2回目の揚げ油を使用しています。

16日（月）魚のマリネ

12日(木)揚げシュウマイを揚げた油を使用しています。

今月の野菜

11月の龍王みそ、12日のさつまいも、19日のほうれん草の一部、24日の小松菜の一部は茨木産を使用し、26日のれんこんは有機栽培のものを使用する予定です。

20日（金）

牛乳の代わりに飲むヨーグルトがつきます。

このマークの献立はスチームコンベクションオーブンで調理しています。

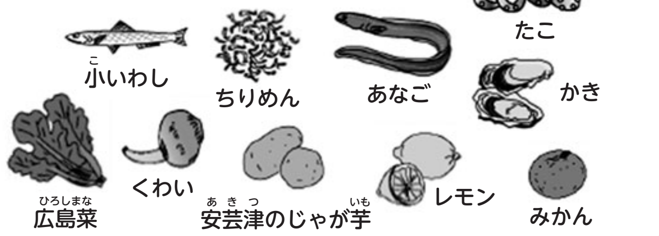
日本の味めぐり【広島県】

広島県は日本の縮図と言われ、温暖な瀬戸内海から冬は雪におおわれる中国山地まで、さまざまな気候と風土があり、かき・あなご・たこ・小いわしなどの海の幸だけでなく、じゃがいも・くわい・広島菜などの野菜やレモン・みかんといった果物も豊富です。

27日（金）　もぶりごはん・レモンゼリー

「もぶる」とは、広島弁で「混ぜる」という意味で、瀬戸内でとれる魚介類や季節の野菜を甘辛く煮て、その煮汁ごとごはんと混ぜた料理です。給食では自分でごはんと具を混ぜていただきます。

広島県の特産物



【和食の日】

11月24日は「和食」の日

豊かな自然に囲まれた日本では、素材の持ち味をいかしたバランスのよい「和食」の文化があります。世界に誇るこの「和食」文化の大切さを考える日です。

11（いい）24（にほんしょく）、「いい日本食＝和食」のごろ合わせからこの日を和食の日としました。

【茨木市食育推進月間】

茨木市では食育を推進するために11月を「茨木市食育推進月間」としています。この期間に食生活を振り返ってみましょう。

1. 朝ごはんを欠かさず食べましょう
2. 野菜料理をしっかり食べましょう
3. バランスを考えて食べましょう
4. 適度な塩分で食べましょう

今月使用する食品の原材料

※表示規定のあるアレルギー物質（27品目）食物アレルギーへの対応が必要な場合は、学校から個別に配付される資料もご確認ください。

バター（一個づけ）	スティックハンバーグ	ケチャップ（クラス1本づけ）	圧縮ふ	まぐろ水煮	シュウマイ	ごま塩
生乳　食塩 ※乳	豚肉　玉ねぎ　米粉 でん粉（キャッサバ） 砂糖　食塩　水 ※豚肉	トマト 砂糖・ぶどう糖果糖液糖 ぶどう糖　醸造酢 食塩　玉ねぎ　香辛料	小麦粉 小麦グルテン ※小麦	まぐろ　食塩 野菜エキス　水	豚肉　玉ねぎ　小麦粉　鶏肉　パン粉 でん粉（じゃがいも） 粒状小麦たんぱく　砂糖　食塩 こしょう　醤油　生姜　水 ※豚肉、小麦、鶏肉、大豆	ごま　食塩 コーンスターチ ※ごま

栗芋ごはんの具		つき赤こんにゃく	クリームコーン	卵抜きマヨネーズ	飲むヨーグルト	からし粉	レモンゼリー	固形チーズ
栗(甘露煮)	さつまいも							
栗　砂糖 pH調整剤 酸化防止剤 (ビタミンC) クチナシ色素	さつまいも	こんにゃく粉 水酸化カルシウム 三二酸化鉄	スイートコーン 砂糖　食塩 加工でん粉 (とうもろこし)	食用植物油脂　醸造酢 食塩　砂糖 粉末状植物性たんぱく 香辛料 酵母エキスパウダー 増粘剤　調味料 香辛料抽出物　水 ※大豆	脱脂粉乳　全粉乳 ホエーパウダー クリーム 砂糖・異性化液糖 オリゴ糖　食物繊維 乳たんぱく ミルクカルシウム 香料　ピロリン酸鉄　水 ※乳	からし でん粉(とうもろこし) ぶどう糖 ターメリック ビタミンC 酸味料	レモン果汁　果糖 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖　粉あめ 砂糖　ゲル化剤 加工でん粉(とうもろこし)　乳酸Ca 酸味料　香料 クエン酸鉄Na ビタミンC　水	ナチュラルチーズ 乳化剤　牛乳 水 ※乳

PRINTED WITH SOYINK　リサイクル適性Ⓐ　この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。