

令和7年11月こんだて表



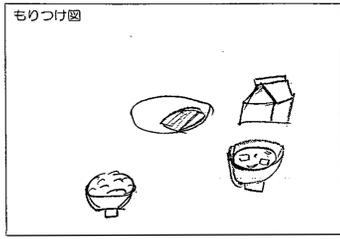
わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ！

阪南市教育委員会 阪南市学校給食会



5日 西鳥取小学校 6年生

ごはん
さつまい
さばの塩焼き
おひたし
牛乳



★おすすめ点、くふうしたこと★

『青菜のおひたしは家庭科の授業で習ったので入れてみました。』

10日 下荘小学校 6年生

ごはん
豆腐のみそ汁
そぼろ丼の具
ごぼうサラダ
牛乳

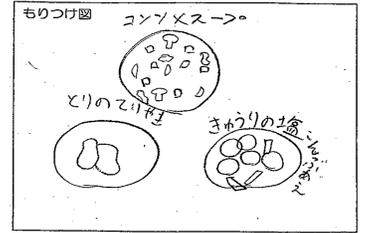


★おすすめ点、くふうしたこと★

『食品のかたよりがないように1つは基礎栄養品を入れた。冬の野菜である大根を入れた。』

26日 東鳥取小学校 6年生

ごはん
コーンスープ
鶏肉の照り焼き
きゅうりの塩昆布あえ
牛乳



★おすすめ点、くふうしたこと★

『パンかごはんか迷ったけど、鶏の照り焼きはごはんの方が合うと思ったからごはんにした。』



お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

※献立表は小学校中学年用に統一しています。
※都合により献立や材料が変更になる場合がありますのでご了承ください。

文化の日



こんだて名 4日 火		
ぎゅうにゅう		
パン(けんりょう)		
しょうゆラーメン		
ツナサラダ		
いちごジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		601
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
しょうが	0.3	
淡口しょうゆ	5	
豚骨スープ	3	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.7	24.1
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
コーン	10	脂質
マヨネーズ風ドレッシング	8	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・いちごジャム		24.9
いちごジャム	10	

こんだて名 5日 水		
ぎゅうにゅう		
パン		
さつまい		
さばのしおやき		
おひたし		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・さつまい		701
豚肉	15	
油揚げ	5.7	
さつまいも	30	
人参	12	
太もやし	12	
ささがきごぼう	5	たんぱく質
青ねぎ	5	
赤味噌	8	
白味噌	5.7	
けずり節	4	
・さばの塩焼き		32.3
さば切身	50	
塩	0.3	
菜種油	0.5	
・おひたし		
キャベツ	25	
ほうれん草	15	
淡口しょうゆ	1.2	脂質
花かつお	0.5	
砂糖	0.4	

こんだて名 6日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
ミネストローネ		
タンドリチキン		
みかん(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・ミネストローネ		670
ソーセージ	20	
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
人参	10	
コーン	10	
トマト水煮	13	たんぱく質
トマトケチャップ	7	
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	29.1
白ワイン	0.2	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
・タンドリチキン		
鶏肉	60	
しょうが	0.01	
トマトケチャップ	2	脂質
濃口しょうゆ	0.9	
みりん	0.5	
カレー粉	0.4	
オリーブ油	0.3	
塩	0.1	
こしょう	0.01	26.8
菜種油	1	
・みかん(生)		
みかん	80	

こんだて名 7日 金		
ぎゅうにゅう		
パン		
わかめスープ		
じゃがぶたキムチ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		559
鶏肉	12	
干しわかめ	0.6	
玉ねぎ	24	
人参	12	
太もやし	12	
淡口しょうゆ	4.8	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
・じゃがぶたキムチ		
豚肉	20	
キムチ	6	
じゃがいも	30	21.1
玉ねぎ	15	
人参	6	
にら	1.7	
糸こんにゃく	15	
濃口しょうゆ	2	
みりん	0.7	脂質
ごま油	0.5	
酒	0.23	
砂糖	0.5	
けずり節	1	
菜種油	1	13.7

こんだて名 10日 月		
ぎゅうにゅう		
パン		
とうふのみそ汁		
そぼろどんのぐ		
ごぼうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豆腐のみそ汁		671
冷凍豆腐	30	
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
大根	5	たんぱく質
青ねぎ	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
けずり節	4	
・そぼろ丼の具		28.7
合い挽き肉	40	
玉ねぎ	10	
にら	10	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2	
酒	1	脂質
菜種油	0.3	
・ごぼうサラダ		
鶏ささみちゃんく	8	
ささがきごぼう	20	
きゅうり	10	
人参	5	22.2
マヨネーズ風ドレッシング	7	
淡口しょうゆ	1.2	
白ごま	1	

こんだて名 11日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
オニオンスープ		
ポークストロガノフ		
フライドポテト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・オニオンスープ		657
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
オニオンソテー	20	
太もやし	12	
人参	10	
パセリ	0.3	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
白ワイン	0.3	
塩	0.8	
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・ポークストロガノフ		24.7
豚肉	25	
玉ねぎ	22.5	
パセリ	0.1	
マッシュルーム	7.5	
牛乳	6	
生クリーム	2	脂質
バター	1.3	
トマトケチャップ	3	
ウスターソース	1.1	
小麦粉	1	
コンソメの素	0.01	
塩	0.07	29.7
こしょう	0.01	
菜種油	0.7	
・フライドポテト		
フレンチポテト	60	
塩	0.4	
菜種油	6	

こんだて名 12日 水		
ぎゅうにゅう		
パン		
すまし汁		
はるさめのこもくいため		
あじつけのり		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・すまし汁		565
冷凍豆腐	20	
かまぼこ	10	
玉ねぎ	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
けずり節	3	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
にら	7	
人参	5	
たけのこ	5	21.5
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	
春雨	7	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	
酒	0.8	脂質
菜種油	1	
・味付けのり		
味付けのり	2	13.4

こんだて名 13日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
ツナときのこのわふうスパゲティ		
フルーツジュレ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ツナときのこの和風スパゲティ		629
スパゲティ	34	
まぐろ油漬け	17	
ベーコン	13	
玉ねぎ	46	
人参	13	
しいたけ	5	たんぱく質
しめじ	5	
にんにく	0.3	
コンソメの素	2	
濃口しょうゆ	2	
サラダ油	1	
オリーブ油	0.4	23.6
塩	0.8	
・フルーツジュレ		
あわせるゼリー	50	
黄桃缶	15	
みかん缶	15	
パイナップル缶	10	脂質
		19.1

こんだて名 14日 金		
ぎゅうにゅう		
パン		
さわにわん		
さわらのてりやき		
あまずあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		642
豚肉	15	
大根	20	
人参	15	
ささがきごぼう	15	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
みりん	0.6	
けずり節	3	
・さわらの照り焼き		
さわら切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	30.9
みりん	1.9	
菜種油	0.5	
でん粉	0.3	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	
キャベツ	30	脂質
きゅうり	10	
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	17.9

17日 月		
きゅうにゅう		
ごはん		
トマトカレーライス		
かいそうサラダ		
ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・トマトカレーライス		672
鶏肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
人参	20	
グリーンピース	5	
オニオンソテー	5	たんぱく質
しょうが	0.2	
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマト水煮	20	
トマトケチャップ	4	24.1
鶏がらスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・海藻サラダ		
海藻ミックス	0.7	
まぐろ油漬	15	脂質
キャベツ	20	
人参	5	
和風ドレッシング	5	
・福神漬		
福神漬	8	17.3

18日 火		
きゅうにゅう		
ごはん		
うずまきパン		
ポトフ		
ポテピザ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		562
鶏肉	20	
大根	30	
玉ねぎ	30	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.1	たんぱく質
鶏がらスープ	1	
コンソメの素	0.5	
濃口しょうゆ	0.2	
塩	0.25	
こしょう	0.02	
菜種油	0.1	26.6
・ポテピザ		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	10	
ピーマン	3	脂質
ピザソース	3.5	
菜種油	0.5	

19日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
はるさめスープ		
ブルコギ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・春雨スープ		570
焼き豚	15	
玉ねぎ	20	
白菜	20	
人参	10	
たけのこ	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
春雨	3	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	23.4
・ブルコギ		
牛肉	30	
玉ねぎ	40	
にら	10	
太もやし	10	
赤ピーマン	5	脂質
にんにく	0.1	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.8	
コチュジャン	1	
酒	1	
塩	0.1	14.4
こしょう	0.01	

20日 木		
きゅうにゅう		
パン		
コーンスープ		
メンチカツ		
イタリアンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コーンスープ		598
鶏肉	18	
玉ねぎ	24	
じゃがいも	20	
コーン	20	
人参	12	
パセリ	0.5	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	0.6	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・メンチカツ	1個	23.7
メンチカツ	40	
菜種油	4	
・イタリアンサラダ		
ベーコン	5	たんぱく質
キャベツ	20	
きゅうり	5	
黄ピーマン	3	脂質
イタリアンドレッシング	5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	22.8

21日 金		
きゅうにゅう		
ごはん		
かきたまじる		
まぐろのかくに		
ごまあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・かきたま汁		565
鶏卵	20	
かまぼこ	5	
玉ねぎ	10	
人参	10	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5.3	
けずり節	3	
・まぐろの角煮		
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	29.7
砂糖	2.6	
酒	5	
みりん	1	
・ごまあえ		
白菜	20	
ほうれん草	20	脂質
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.3	
砂糖	0.4	

振替休日



25日 火		
きゅうにゅう		
パン		
チンゲンサイのスープ		
フランクフルト		
コーンサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・チンゲンサイのスープ		607
焼き豚	15	
チンゲンサイ	20	
玉ねぎ	30	
人参	10	
しょうが	0.3	
春雨	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	2	
・フランクフルト	1個	23.4
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・コーンサラダ		
コーン	15	
きゅうり	15	
人参	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	脂質
こしょう	0.01	

26日 水		
きゅうにゅう		
ごはん		
コンソメスープ		
どりにのてりやき		
きゅうりのしおこんぶあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・コンソメスープ		624
ボンレスハム角切り	15	
玉ねぎ	25	
キャベツ	20	
人参	10	
しめじ	5	
パセリ	0.5	たんぱく質
コンソメの素	1	
鶏がらスープ	1	
塩	0.5	
こしょう	0.03	
菜種油	1	
・鶏肉の照り焼き		26.2
鶏肉	60	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.8	
砂糖	1.7	
酒	1.5	脂質
でん粉	0.25	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・きゅうりの塩昆布あえ		19.7
きゅうり	20	
人参	5	
塩昆布	0.5	
ごま油	0.3	

27日 木		
きゅうにゅう		
パン		
ミートポテト		
ほうれん草とたまごのソテー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミートポテト		577
合い挽き肉	30	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	30	
人参	10	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	たんぱく質
トマトケチャップ	10	
ウスターソース	2	
コンソメの素	0.7	
菜種油	1	
・ほうれん草と卵のソテー		25.3
鶏卵	15	
まぐろ油漬	10	
ほうれん草	30	
コーン	10	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	脂質

28日 金		
きゅうにゅう		
ごはん		
マーボー豆腐		
ほうれん草とたまごのソテー		
ナムル		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ごはん	80	
・マーボー豆腐		719
合い挽き肉	20	
冷凍豆腐	80	
人参	13	
しいたけ	5	
青ねぎ	6	
しょうが	0.5	
赤味噌	8	たんぱく質
砂糖	1.5	
濃口しょうゆ	1.5	
鶏がらスープ	2	
でん粉	2.3	
酒	0.5	
トウバンジャン	0.05	24.3
菜種油	1	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	5	
・ナムル		脂質
小松菜	25	
人参	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.7	
米酢	0.9	
砂糖	0.8	24
ごま油	0.2	

～阪南市美味しい給食レシピ～

11月24日は【和食の日】

11月21日は、和食の日にちなんで献立が登場します。
【和食の良さ】を感じ、味わっていただきましょう。



11月平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
小学校 低学年	11月平均	623	25.6	21.1	299	2.1	381	0.56	0.59	24
	摂取基準	650	摂取エネルギー -の13~20%	摂取エネルギー -の20~30%	350	3	200	0.4	0.4	25
中学校 中学生	11月平均	743	30	24.1	313	2.5	439	0.69	0.66	28
	摂取基準	830	摂取エネルギー -の13~20%	摂取エネルギー -の20~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35