令和8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

６日　尾崎小学校　　６年生

牛乳
ごはん
豆腐のみそ汁
さけの西京焼き
きんぴらごぼう

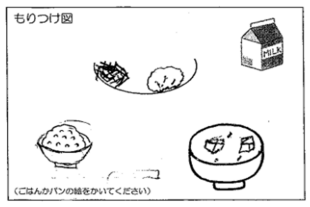


★おすすめ点、くふうしたこと★

『すべての栄養素を取り入れている。魚を食べることで、骨が丈夫になる。皆があまり食べたことないと思う料理を入れた。』

１１日　朝日小学校　　６年生

牛乳
ごはん
さつま汁
鶏肉のレモン煮
ボイルキャベツ

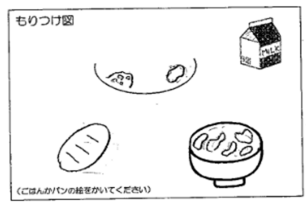


★おすすめ点、くふうしたこと★

『みんなが食べやすいメニューに工夫した。黄、赤、緑をしっかり考えて全て入れた。家で食べている料理なのでみんなにも食べてほしい。』

１９日　上荘小学校　　６年生

牛乳
黒糖パン
わかめスープ
鶏肉の竜田揚げ
ツナサラダ



★おすすめ点、くふうしたこと★

『ツナサラダには、やさいがいっぱい入っているところを工夫しました！全部すごくおいしいです！』

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。

毎月の献立表や献立写真など
市のホームページに掲載しています。
こちらから、ぜひご覧ください。
（https://www.city.hannan.lg.jp/kakuka/syogai/kyushokusenta/index.html）

※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。

こんだてる　2日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
はっぽうさい
はるまき
もやしのソテー

小学校運動会代休

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	659
切りいか	10	
玉ねぎ	30	
白菜	20	
人参	10	
たけのこ	10	
チンゲンサイ	10	たんぱく質
しいたけ	8	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
でん粉	1.5	
塩	0.2	21.7
こしょう	0.02	
ごま油	0.5	
・春巻	1個	
春巻	50	
菜種油	5	脂質
・もやしのソテー		
太もやし	20	
コーン	10	
コンソメの素	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	21.1
菜種油	0.5	

文化の日



こんだてる　4日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
こおりどうふのふくめに
あまずあえ
ひじきのつくだに

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
切り高野豆腐	12	603
かまぼこ	15	
里芋	20	
人参	10	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく質
砂糖	4.5	
みりん	0.5	
削り節	2	
・甘酢あえ		
焼き豚	10	25.1
キャベツ	30	
人参	10	
きゅうり	10	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.6	脂質
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	
・ひじきの佃煮		
ひじきの佃煮	8	14.6

こんだてる　5日　木

ぎゅうにゅう
パン
ポトフ
チキンカツ
コーンサラダ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ポトフ		
ソーセージ	20	650
じゃがいも	30	
玉ねぎ	25	
キャベツ	20	
人参	15	
パセリ	0.1	
鶏がらスープ	1	たんぱく質
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	23
・チキンカツ	1個	
チキンカツ	40	
菜種油	4	
・コーンサラダ		
コーン	15	脂質
きゅうり	15	
人参	7	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	28.9

こんだてる　6日　金

NEW!!

ぎゅうにゅう
ごはん
とうふのみそしる
さけのさいきょうやき
きんぴらごぼう

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・豆腐のみそ汁		
冷凍豆腐	30	620
油揚げ	3	
干しわかめ	0.5	
人参	10	
玉ねぎ	10	
大根	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	4	
・さけの西京焼き	1個	
さけ切身	50	30.2
白味噌	3.5	
みりん	1.8	
砂糖	0.7	
塩	0.05	
・きんぴらごぼう		脂質
ささがきごぼう	25	
人参	15	
白ごま	0.4	
濃口しょうゆ	1.3	
みりん	1.3	14.8
砂糖	0.3	
ごま油	0.3	
一味唐辛子	0.01	

こんだてる　9日　月

ぎゅうにゅう
わかめごはん
そぼろに
ちぐさあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
わかめご飯の素	2.8	
ご飯	80	
・そぼろ煮		
合い挽き肉	30	630
平天	20	
じゃがいも	45	
玉ねぎ	30	
人参	15	
グリンピース	5	
濃口しょうゆ	6	たんぱく質
砂糖	3	
菜種油	0.5	
・千草あえ		
油揚げ	4	
切りいか	15	25.2
キャベツ	20	
人参	10	
太もやし	10	
淡口しょうゆ	1.7	
砂糖	0.8	脂質
米酢	0.6	
ごま油	0.1	

15.5

こんだてる　10日　火

ぎゅうにゅう
パン
にくだんごのスープ
にらまんじゅう
ほうれんそうとコーンのいためもの
いちごジャム

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・肉団子のスープ		
ミートボール	35	541
玉ねぎ	15	
白菜	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	3	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
・にらまんじゅう	1個	
にらまんじゅう	30	
・ほうれん草とコーンの炒め物		
ほうれん草	25	21.4
コーン	5	
濃口しょうゆ	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.2	脂質
・いちごジャム	1個	
いちごジャム	10	

18.9

こんだてる　11日　水

NEW!!

ぎゅうにゅう
ごはん
さつまじる
とりにくのレモンに
ボイルキャベツ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・さつま汁		
豚肉	20	800
油揚げ	5	
さつまいも	30	
人参	10	
大根	5	
ささがきごぼう	5	
青ねぎ	5	たんぱく質
赤味噌	7	
白味噌	5	
削り節	3	
・鶏肉のレモン煮		
鶏肉	60	31.1
濃口しょうゆ	5	
レモン果汁	3.7	
砂糖	2.5	
みりん	2.5	
酒	1.2	脂質
でん粉	10	
塩	0.1	
菜種油	6	
・ボイルキャベツ		
キャベツ	35	27.6
ウスターソース	2	

こんだてる　12日　木

ぎゅうにゅう
パン
ミネストローネ
じゃがいものチーズやき
だいずのくろざとうがけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・ミネストローネ		
鶏肉	20	619
玉ねぎ	30	
キャベツ	25	
トマト水煮	13	
人参	10	
コーン	10	
トマトケチャップ	7	たんぱく質
鶏がらスープ	2	
コンソメの素	1	
淡口しょうゆ	1	
白ワイン	0.2	
塩	0.3	30.5
こしょう	0.01	
・じゃがいものチーズ焼き		
ベーコン	10	
チーズ	20	
じゃがいも	40	脂質
人参	5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・大豆の黒砂糖がけ		23.7
いり大豆	8	
黒砂糖	1.5	
きなこ	0.3	

こんだてる　13日　金

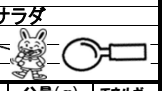
ぎゅうにゅう
ごはん（げんりょう）
かやくうどん
ひじきとツナのにもの

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	70	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	558
かまぼこ	20	
油揚げ	5	
人参	10	
しいたけ	5	
青ねぎ	8	
淡口しょうゆ	6	たんぱく質
みりん	0.5	
削り節	3	
だし昆布	1	
・ひじきとツナの煮物		
まぐろ油漬け	10	21.5
芽ひじき	2	
人参	5	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	2.5	脂質
みりん	0.5	
削り節	1	
菜種油	0.5	

12.4

こんだて名　16日　月

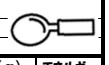
ぎゅうにゅう
ごはん
カレーライス
ささみのちゅうかサラダ
ふくじんづけ



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	30	651
じゃがいも	30	
人参	20	
玉ねぎ	20	
オニオンソテー	5	
グリンピース	5	
しょうが	0.2	たんぱく質
にんにく	0.15	
カレールウ	20	
トマトケチャップ	4	
塩	0.12	
こしょう	0.01	24.3
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		
鶏ささみチャンク	20	
ほうれん草	18	
太もやし	15	脂質
人参	7	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
酒	0.1	16.1
・福神漬け		
福神漬け	8	

こんだて名　17日　火

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
ミートスパゲティ　NEW!!
ぶるぶるポンチ



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・ミートスパゲティ		
スパゲティ	34	639
合い挽き肉	30	
玉ねぎ	40	
人参	20	
トマト水煮	5	
マッシュルーム	5	
グリンピース	5	たんぱく質
トマトケチャップ	10	
トマトピューレ	5	
ウスターソース	5	
赤ワイン	1	
サラダ油	1	24.1
塩	0.2	
こしょう	0.02	
菜種油	0.5	
・ぶるぶるポンチ		
黄桃缶	25	脂質
みかん缶	25	
パイナップル缶	25	
ナタデココ	15	
		19

こんだて名　18日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
かきたまじる
さわらのてりやき
ごまあえ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・かきたま汁		
鶏卵	20	611
かまぼこ	10	
人参	10	
玉ねぎ	10	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5.3	たんぱく質
削り節	3	
・さわらの照り焼き	1個	
さわら切身	50	
濃口しょうゆ	3.6	
砂糖	1.9	29.4
みりん	1.9	
でん粉	0.3	
菜種油	0.5	
・ごまあえ		
白菜	25	脂質
ほうれん草	20	
白ごま	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	
		16.8

こんだて名　19日　木

ぎゅうにゅう
こくとうパン
わかめスープ
とりにくのたつたあげ
ツナサラダ



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	10	630
干しわかめ	0.5	
玉ねぎ	20	
人参	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
青ねぎ	3	たんぱく質
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
・鶏肉の竜田揚げ	1個	
鶏肉	50	
しょうが	0.5	26.9
にんにく	0.3	
濃口しょうゆ	2	
酒	0.5	
でん粉	7	
菜種油	3	脂質
・ツナサラダ		
まぐろ油漬け	5	
キャベツ	20	
きゅうり	5	
コーン	5	26.2
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.02	
こしょう	0.01	

こんだて名　20日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
さわにわん
ぶたにくのあまからいため
ぶどうゼリー

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・沢煮椀		
鶏肉	10	618
大根	15	
人参	10	
ささがきごぼう	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
みりん	0.5	たんぱく質
削り節	3	
・豚肉の甘辛炒め		
豚肉	30	
玉ねぎ	25	
人参	15	22.7
太もやし	10	
さやいんげん	3	
しょうが	0.3	
濃口しょうゆ	2	
みりん	1.5	脂質
酒	1	
砂糖	0.4	
カレー粉	0.2	
菜種油	0.5	
・ぶどうゼリー	1個	
ぶどうゼリー	30	15

勤労感謝の日



こんだて名　24日　火

ぎゅうにゅう
パン(げんりょう)
とりしょうゆラーメン
チンジャオロース

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・鶏しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	555
チキンハム	15	
玉ねぎ	20	
人参	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏がらスープ	1	
ごま油	0.7	
削り節	3	
だし昆布	0.5	26.5
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・チンジャオロース		
豚肉	30	
人参	15	脂質
たけのこ	12	
ピーマン	10	
しょうが	1	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1	
酒	1	19.9
菜種油	1	

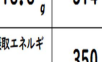
こんだて名　25日　水

ぎゅうにゅう
ごはん
いなかじる
たらのあげだしふう
きゅうりのしおこんぶあえ
のりふりかけ

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・田舎汁		
冷凍豆腐	20	622
里芋	15	
人参	10	
ささがきごぼう	10	
しめじ	5	
青ねぎ	5	
赤味噌	7	たんぱく質
白味噌	4	
削り節	3	
だし昆布	0.5	
・たらの揚げだし風	1個	
たら切身	50	27.5
大根	10	
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	2	
みりん	1.5	
でん粉	6	脂質
削り節	1	
菜種油	4	
・きゅうりの塩昆布あえ		
きゅうり	10	
人参	3	15.1
塩昆布	0.3	
ごま油	0.3	
・のりふりかけ	1個	
のりふりかけ	2	

こんだて名　26日　木

ぎゅうにゅう
パン
とうにゅうコーンチャウダー
バジルチキン
りんご(生)



食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・豆乳コーンチャウダー		
豆乳	20	629
ベーコン	15	
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
コーン	15	
クリームコーン	10	
人参	10	たんぱく質
パセリ	0.1	
でん粉	2	
塩	0.1	
こしょう	0.02	
コンソメの素	1.5	28.5
菜種油	0.5	
・バジルチキン		
鶏肉	60	
人参	5	
バジルペースト	2	脂質
塩	0.32	
こしょう	0.01	
オリーブ油	0.5	
・りんご(生)	1/8個	
りんご	35	25.6

こんだて名　27日　金

ぎゅうにゅう
ごはん
ちゅうかスープ
はるさめのごもくいため

食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・中華スープ		
鶏肉	20	564
玉ねぎ	30	
人参	10	
白菜	10	
チンゲンサイ	10	
太もやし	10	
青ねぎ	5	たんぱく質
淡口しょうゆ	6	
鶏がらスープ	2	
・春雨の五目炒め		
豚肉	20	
春雨	7	21.9
にら	7	
人参	5	
たけのこ	5	
青ねぎ	1.5	
しょうが	1	脂質
濃口しょうゆ	3.8	
砂糖	1.35	
酒	0.8	
菜種油	1	
		13.6

こんだて名　30日　月

ぎゅうにゅう
ごはん
けんちんじる
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	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	574
油揚げ	5	
大根	20	
人参	10	
板こんにゃく	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	たんぱく質
酒	1	
みりん	0.5	
塩	0.1	
削り節	3	21.6
菜種油	0.5	
・じゃが豚キムチ		
豚肉	20	
キムチ	6	
じゃがいも	30	
玉ねぎ	15	脂質
糸こんにゃく	15	
人参	6	
にら	1.7	
濃口しょうゆ	2	
みりん	0.7	14.6
ごま油	0.5	
砂糖	0.5	
酒	0.23	
削り節	1	
菜種油	1	

豚肉の甘辛炒め（４人分）

（小学校中学年の分量です）

【材料】

豚肉	･･･120g	濃口しょうゆ	･･･大さじ1/2	A
玉ねぎ	･･･1/2個	みりん	･･･小さじ1	
人参	･･･1/2本	酒	･･･小さじ1	
太もやし	･･･1/5袋	砂糖	･･･小さじ1/2	
さやいんげん	･･･2～3本	カレー粉	･･･小さじ1/2	
しょうが	･･･1/2かけ	サラダ油	･･･少々	

【作り方】

1. 玉ねぎはうす切り、人参は短冊切り、さやいんげんは2cm長さに切る。しょうがはみじん切りにする。
2. フライパンに油を熱し、しょうがを炒め、豚肉を加え炒める。
3. 人参、玉ねぎ、太もやしを加え、よく炒める。
4. さやいんげんを加え、Aで調味して出来上がり♥





11月24日は【和食の日】

11月25日は、和食の日に
ちなんだ献立が登場します。
【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	たんぱくしつ	しぼう	カルシウム	てつ	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
小学校中学年	11月平均	619 kcal	25.6 g	18.8 g	314 mg	2.7 mg	403 μg	0.48 mg	0.56 mg	19 mg
	摂取基準	650 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	350 mg	3 mg	200 μg	0.4 mg	0.4 mg	25 mg
中学生	11月平均	743 kcal	30.4 g	21.7 g	333 mg	3.3 mg	460 μg	0.58 mg	0.63 mg	22 mg
	摂取基準	830 kcal	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	450 mg	4.5 mg	300 μg	0.5 mg	0.6 mg	35 mg