

令和7年11月

学校給食献立表(小学校)

高石市教育委員会
市学校給食会

●の付いた献立は、かみかみ献立です。

赤	→ 主に血や肉や骨のもとになるもの
黄	→ 主に力や熱のもとになるもの
緑	→ 主に体の調子をととのえるもの

※ 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。

平均エネルギー量：599kcal



「地産地消」とは、
地域で生産された食材
その地域で消費する
いう意味です。高石
の学校給食でも地域
広く「大阪府内」と
らえ、大阪産の野菜
取り入れる地産地消
取組みを進めていま

「おおさかさん」です

つば とうみょう

「たかいさん」です



世界に誇れる 和食文化

2013年に「和食」日本人の伝統的な食文化-正月を例として-」
ネスコ無形文化遺産に登録されました。その特徴を右の表で紹介します。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしらが日々の食生活を通じて未来へ伝えていくことが重要です。

わしょく 和食の



＜今月のアレルギー食品＞

食品名	原材料(アレルゲン28品目等)
パン	小麦・乳
ベーコン・ウインナー	豚肉
ミートボール	豚肉・鶏肉・小麦
鶏つくね とりのスープ漬け	鶏肉
中華そば・うどん	小麦
アシドミルク・ジョア 粉チーズ・バター	乳
生クリーム	乳・大豆
豆腐・うすあげ・みそ コチジャン	大豆
チキンブイヨン	鶏肉・豚肉
デミグラスソース	小麦・大豆・鶏肉・豚肉
中華スープ	大豆・鶏肉・豚肉・ごま油・魚醤
テンメンジャン	大豆・ごま油・醤油・小麦
オイスターソース	魚介エキス（ほたて、魚醤）・魚介類（かき）
のりふりかけ	ごま・小麦
虹わかさぎフリット	魚（にじわかさぎ）・小麦・大豆
ツナ油漬け	魚（きはだまぐろ）
かまぼこ	魚（すけそうだら）
かつおぶし	魚（かつお）

※こなつきホキの「こな」は片栗粉を使用しています