


令和7年11月

学校給食献立表（小学校）

高石市教育委員会
高石市学校給食会

11月5日	水	11月6日	木	11月7日	金	11月10日	月	11月11日	火	11月12日	水	11月13日	木	11月14日	金	11月17日	月	11月18日	火	11月19日	水	11月20日	木
こっぺパン アシドミルク だいすのチリコンカン とうみょういため●		ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ はっほうスープ		ごはん ぎゅうにゅう にじわかさぎフリット● ちゃんこに		こっぺパン ぎゅうにゅう クリームシチュー エリンギのいためもの		ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きりぼしだいこんと ツナのいためもの● みそしる		きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに ポトフ		ごはん ぎゅうにゅう だいすいりバラバラあげ● ぶたじる ふりかけ(のり)		ごはん ジョア(ブレーン) さばのみそに さわにわん		こっぺパン ぎゅうにゅう ミートボールのあます ミネストローネ		ごはん ぎゅうにゅう ホキのわふうおろし さつまいものみそしる		こっぺパン ぎゅうにゅう ミートビーンズ かぼちゃスープ		なめし ぎゅうにゅう タンタンめん ごぼうのいためもの●	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ぶたにく さけ	赤…	きゅうきゅうカレー	緑	ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄
アシドミルク	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	つちしょうが にんじん しいたけ ★たけのこ あおねぎ オイスターソース こいくちしょうゆ ごまあぶら ちゅうかスープ バター アルファアーかもちごめ	赤… 黄… 緑… 緑… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄…	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ジョアブレーン	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤
だいす とりにく じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく サラダあぶら ケチャップ トマトピューレ ウスターソース チキンフィヨン デミグラスソース あかワイン	赤 赤 黄 緑 緑 緑 緑 黄 緑 … … 黄 …	ぶたにく さけ こんにゃく たまねぎ にんじん にんにく あかパプリカ にら にんにく ちゅうかスープ こいくちしょうゆ さとう ごまあぶら いりごま	赤 … … 緑 緑 緑 緑 緑 … … 黄 黄	にじわかさぎフリット なたねあぶら とりつくね ぶたにく ごぼう だいこん にんじん はくさい うすあげ もやし だしパック みりん	赤 黄 赤 赤 緑 緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄	とりにく しろワイン じゃがいも たまねぎ にんじん サラダあぶら こむぎこ バター チキンフィヨン ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ サラダあぶら	赤… 黄… 緑… 緑… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄… 黄…	ぶたにく さけ じゃがいも にんじん にんにく じゃがいも たまねぎ セロリ キャベツ にんにく しろワイン ローリエ サラダあぶら チキンフィヨン	赤 緑 黄 緑 緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ごはん さけ だいす かぼちゃ さつまいも たまねぎ こいくちしょうゆ さとう みりん す	赤 黄 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ジョアブレーン さば つちしょうが みそ こいくちしょうゆ さとう みりん	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ごはん さけ だいこん にんじん にんにく うすあげ しめじ あおねぎ だしパック うすくちしょうゆ みりん かたくりこ さけ	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	こっぺパン ぎゅうにゅう ミートボール す さとう こいくちしょうゆ かたくりこ	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	ごはん ぎゅうにゅう ホキのわふうおろし さつまいものみそしる	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	こっぺパン ぎゅうにゅう ミートビーンズ かぼちゃスープ	赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	なめし ぎゅうにゅう タンタンめん ごぼうのいためもの●	黄 赤 黄 赤 黄 赤 黄 赤 黄 赤 黄 黄
ベーコン りょくとうもやし ★とうみょう にら うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 …	ベーコン ★たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ ちゅうかスープ こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 … … … … …	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	エリンギ りょくとうもやし ベーコン にら うすくちしょうゆ	緑 緑 赤 緑 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	とうふ うすあげ わかめ あおねぎ だしパック みそ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	※ 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					緑 赤 緑 緑 黄 … 黄			
●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																			


11月21日	金	11月25日	火	11月26日	水	11月27日	木	11月28日	金
ごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに● すましじる てつくりこんぶふりかけ●	わしよくのひ こんだて	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめぼしに ひじきのいためもの いなかじる		こっぺパン ぎゅうにゅう にくきゃべ たまごスープ さつまいもチップス		ごはん ジョア(ストロベリー) わかめうどん まぜたらこぎつねごはん		むぎごはん● ぎゅうにゅう カレーライス もやしのナムル	
食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色	食品名	色
ごはん	黄	ごはん	黄	こっぺパン	黄	ごはん	黄	ごはん	黄
ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ぎゅうにゅう	赤	ジョアストロベリー	赤	ぎゅうにゅう	赤
とりにく にんじん ごぼう ★たけのこ こんにゃく しいたけ いんげん サラダあぶら さけ みりん さとう こいくちしょうゆ こんぶだし だしパック	赤 緑 緑 緑 … … 緑 黄 … … 黄 … … …	いわし つちしょうが さとう こいくちしょうゆ みりん さけ うめぼし ひじき ベーコン たまねぎ コーン えだまめ こいくちしょうゆ さとう	赤 緑 黄 … … … … 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	ぶたにく キャベツ にんじん みそ さけ みりん いりごま つちしょうが さとう コチジャン こいくちしょうゆ サラダあぶら	赤 緑 赤 赤 赤 赤 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄 黄	うどん にんじん うすあげ かまぼこ あおねぎ わかめ さけ うすくちしょうゆ みりん だしパック	黄 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	ごはん おしむぎ ぎゅうにゅう	赤 赤 赤
とうふ わかめ ★みつば だしパック こんぶだし みりん うすくちしょうゆ	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	とりにく さけ じゃがいも だいこん にんじん うすあげ こんにゃく あおねぎ だしパック みそ	赤 … 黄 緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	★たけのこ たまご にんじん たまねぎ えのきだけ あおねぎ つちしょうが ちゅうかスープ うすくちしょうゆ かたくりこ	緑 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	さけ うすあげ いんげん ごぼう つちしょうが さとう こいくちしょうゆ みりん	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤	とりのスープづけ りょくとうもやし にんじん さとう こいくちしょうゆ ごまあぶら さけ いりすりごま す	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤
こんぶ かつおぶし いりごま さとう こいくちしょうゆ みりん	赤 赤 赤 赤 赤 赤 赤		赤	さつまいもチップス	黄				



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

★は「おおさかさん」です。
・みつば とうみょう
たけのこ

♥は「たかいしさん」です。
11/18(火) さつまいも




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-」はユ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しす。無形文化とは、目に見える形では残らないため、わたしたちが日々の食生活を通じて未来へ伝える文化です。

和食の特徴

①多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用	②バランスがよく、健康的な食生活
③自然の美しさの表現	④年中行事との関わり



＜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・ウィンナー	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	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
チキンフィヨン	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	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	