令和8年度(11月4日～11月16日)　11月　小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	4日(水)	5日(木)	6日(金)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	16日(月)
献立名	牛乳 白飯 ポトフ ツナサラダ	牛乳 白飯 えびといかのスープ 酢豚	牛乳 かにめし だいこんのみそ汁 厚揚げの炒め煮	牛乳 白飯 沢煮椀 大豆と小魚とごぼうの揚げ煮 みかん	牛乳 ビビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 白飯 いも子汁 がんもどきの含め煮 だいこんのあえもの	牛乳 白飯 はるさめの卵スープ マーボーだいこん ぶどうかん	牛乳 いり大豆ごはん かぶのみそ汁 ごぼう天の甘辛煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 ゆばと野菜のおかか煮
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ウインナー 1本 ○ たまねぎ 30 △ きゃべつ 20 △ にんじん 20 △ じゃがいも 20 □ ブロッコリー 10 △ しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ベーリーフ 0.03 水 90 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 20 △ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 えび(80～120・冷) 10 ○ いか(かのこ・冷) 10 ○ 清酒 1 緑豆もやし 15 △ にんじん 15 △ にら 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豚肉(角) 30 ○ しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 △ みりん 0.5 でんぷん 6 □ てんぷら油 5 □ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ たけのこ(水煮) 5 △ さやいんげん 5 △ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 1.2 □ 酢 1.2 ケチャップ 1.2 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ かに(冷) 8 ○ かに(粗ほぐし・冷) 7 ○ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 水 83 だいこん 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 厚揚げ(ミニ・冷) 30 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ しょうが 0.3 △ しょうゆ(濃) 1 清酒 0.5 たけのこ(水煮) 3 △ 葉ねぎ 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.3 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.6 さとう(三温) 1.2 □ 清酒 0.5 水 10 ずわいがに漁 解禁日	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 20 ○ ゆば(乾) 2 ○ にんじん 15 △ はくさい 20 △ えのきだけ 10 △ みつば 3 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 大豆(むし) 8 ○ ごぼう(ささがき) 10 △ でんぷん 4 □ かえりちりめん(乾) 5 ○ てんぷら油 3 □ いりごま 1 □ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 清酒 1 みかん 1こ △ いい歯の日 献立	牛乳 1本 ○ 精白米 80 □ 水 108 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい(水煮) 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ いりごま 1 □ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 大豆もやし 20 △ ほうれんそう 10 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1 酢 1 さとう(三温) 0.3 □ わかめ(乾) 0.6 ○ 豚肉(スライス) 20 ○ にんじん 15 △ 緑豆もやし 15 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 さといも 30 □ 牛肉(スライス) 20 ○ だいこん 20 △ つきこんにゃく 15 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(濃) 2 しょうゆ(淡) 2 みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 100 がんもどき(30・冷) 1こ ○ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2.4 みりん 0.4 水 20 だいこん 40 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 20 ○ はるさめ 2 □ たまねぎ 20 △ きゃべつ 20 △ ホールコーン(冷) 10 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ サラダ油 0.5 □ XO醤(エックスオージャン) 0.2 清酒 1 塩 0.7 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 でんぷん 1 □ 水 120 だいこん 30 △ 豚挽肉 10 ○ にんじん 10 △ にら 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.2 △ にんにく 0.2 △ しょうが 0.3 △ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.05 みそ(赤) 3 ○ さとう(三温) 0.5 □ しょうゆ(濃) 0.5 でんぷん 0.3 □ 水 5 ぶどう果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 65 □ 発芽玄米 5 □ いり大豆 3 ○ 鶏肉(若5) 15 ○ 油あげ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 かぶ 20 △ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 ごぼう天(30) 1本 ○ さとう(三温) 1 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 水 15 ほうれんそう 20 △ 緑豆もやし 20 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(濃) 1.2 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(短冊・小) 20 ○ ちくわ 10 ○ じゃがいも 70 □ たまねぎ 50 △ にんじん 20 △ さやいんげん 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 4.5 さとう(三温) 3 □ みりん 1 けずりぶし(だし用) 1 水 20 ゆば(乾) 2 ○ はくさい 30 △ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.8 みりん 0.5 花かつお 0.5 ○
	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質	エネルギー/たんぱく質
4年	530kcal　18.7g	554kcal　22.7g	501kcal　20.4g	582kcal　23.1g	533kcal　22.9g	557kcal　21.4g	523kcal　17.5g	514kcal　23.5g	538kcal　20.9g

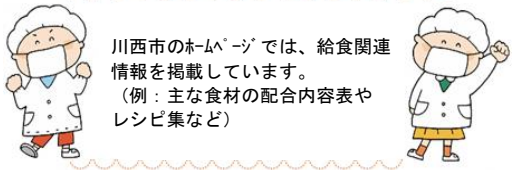
※栄養三色(□○△)

<食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>

□…黄色の食品(熱や力のもとになる食品　炭水化物・脂質

○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品　たんぱく質・カルシウム)

△…緑色の食品(体の調子をととのえる食品　ビタミン・ミネラル)



川西市のﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞでは、給食関連情報を掲載しています。
(例：主な食材の配合内容表やレシピ集など)

ずわいがに漁の解禁日(11月6日)



ずわいがには漁ができる期間が決まっています。
獲りすぎて減ってしまうのを防ぐためです。
給食ではベニズワイガニを使った「かにめし」を炊きます。

いい歯の日(11月8日)

8日が日曜なので、9日がよくかんで食べてほしい「大豆と小魚とごぼうの揚げ煮」です。かめばかむほどおいしさが感じられます。よくかむと歯の病気や食べすぎを防ぎ、消化を助け、脳のはたらきをよくするなどよいことがあります。

令和8年度(11月17日～11月30日)

11月　小学校給食献立表

川西市教育委員会

※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

日・曜	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	30日(月)
献立名	牛乳 食パン りんごジャム ソイシチュー ツナときゃべつのレモン炒め	牛乳 白飯 みそラーメン じゃがいものオイスターソース炒め りんごかん	牛乳 白飯 うち豆汁 豚肉のたつたあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 すまし汁 和風ハンバーグ(なめこ) こんぶの炒め煮	牛乳 白飯 かきたま汁 高野豆腐の含め煮 はくさいのあえもの	牛乳 白飯 さといものみそ汁 鶏肉のレモンソースかけ 海藻サラダ	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんマヨサラダ みかん	牛乳 白飯 ちゃんこなべ あらめと大豆の煮物	牛乳 白飯 ビーフシチュー ブロッコリーサラダ
材料名および使用量(g)	牛乳 1本 ○ 食パン(60/80/100) 1袋 □ りんご 30 △ てんさい糖 6 □ レモン 0.18 △ 鶏肉(若5) 20 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ パセリ(乾) 0.03 △ 豆乳 40 ○ ぶどう酒(白) 1 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 こんぶ(だし用) 0.5 でんぷん 1 □ 水 50 まぐろ油漬(フレーク) 15 ○ きゃべつ 30 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ レモン 0.3 △ しょうゆ(濃) 2.5 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 水 95 中華めん(冷) 40 □ 鶏肉(若5) 20 ○ にんじん 15 △ きゃべつ 15 △ 緑豆もやし 17 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 10 ○ 清酒 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 □ 鶏手羽先(だし用) 15 葉ねぎ(だし用) 1 にんじん(だし用) 0.5 しょうが(だし用) 0.3 △ にんにく(だし用) 0.2 水 130 じゃがいも 30 □ 牛肉(細切) 15 ○ 葉ねぎ 3 △ にんにく 0.1 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三温) 0.5 □ オイスターソース 0.5 りんご果汁 25 △ 寒天(フレーク) 0.6 ○ さとう(上白) 5 □ 水 25	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 打ち豆 3 ○ だいこん 20 △ さといも 10 □ にんじん 10 △ 油あげ(冷) 5 ○ 根深ねぎ 5 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 豚肉(短冊) 40 ○ しょうが 1 △ しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 上新粉 10 □ てんぷら油 6 □ 緑豆もやし 40 △ しょうゆ(淡) 2 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 辛子 0.03 食育の日 	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ふ 1.5 □ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ みつば 3 △ 干し椎茸(スライス) 0.5 △ しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 豆腐ハンバーグ(冷) 1こ ○ たまねぎ 20 △ なめこ 5 △ みつば 3 △ サラダ油 1 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 1 さとう(三温) 0.4 □ でんぷん 0.5 □ 水 20 こんぶ(細切) 2 ○ 豚肉(細切) 10 ○ にんじん 10 △ しょうが 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1 みりん 0.5 さとう(三温) 0.3 □	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 ＊ 鶏卵 25 ○ 豆腐(冷) 25 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ しょうゆ(淡) 5 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 130 高野豆腐(1/20) 5 ○ 鶏肉(若5) 15 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 水 15 はくさい 55 △ いりごま 0.5 □ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 □ 和食の日	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 さといも 20 □ 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ わかめ(乾) 0.5 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ サラダ油 1 □ みそ(赤) 9 ○ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 120 鶏肉(若10) 50 ○ でんぷん 5 □ てんぷら油 8 □ レモン 0.23 △ さとう(三温) 2 □ しょうゆ(濃) 2 海藻(ミックス・乾) 0.25 ○ だいこん 30 △ しょうゆ(淡) 1.5 酢 0.8 さとう(三温) 0.2 □	牛乳 1本 ○ 精白米 70 □ 水 95 うどん(冷) 60 □ 牛肉(スライス) 20 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 3 △ サラダ油 1 □ カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 でんぷん 1 □ 水 100 れんこん 15 △ ごぼう(ささがき) 10 △ にんじん 5 △ すりごま 1 □ ＊ マヨネーズ 3 □ しょうゆ(淡) 1 辛子 0.03 みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 10 ○ 豚肉(スライス) 10 ○ ボール天 15 ○ 油あげ(冷) 5 ○ はくさい 15 △ 糸こんにゃく 10 △ にんじん 10 △ しめじ 10 △ 緑豆もやし 10 △ にら 5 △ しょうゆ(淡) 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 90 あらめ 3 ○ 大豆(乾) 5 ○ にんじん 5 △ サラダ油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三温) 1.8 □ みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(角) 30 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ サラダ油 1 □ 小麦粉 6 □ バター(調) 6 □ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(白) 0.02 パプリカパウダー 0.02 水 75 ブロッコリー 15 △ きゃべつ 15 △ 花かつお 0.5 ○ しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 米油 0.5 □ さとう(三温) 0.1 □
4年	エネルギー/たんぱく質 527kcal　24.2g	エネルギー/たんぱく質 604kcal　24.6g	エネルギー/たんぱく質 557kcal　22.1g	エネルギー/たんぱく質 518kcal　22.2g	エネルギー/たんぱく質 518kcal　22.2g	エネルギー/たんぱく質 600kcal　24.5g	エネルギー/たんぱく質 594kcal　18.8g	エネルギー/たんぱく質 498kcal　21.1g	エネルギー/たんぱく質 607kcal　20.8g

※「＊」は、除去食対応日の除去対象食品(鶏卵・うずら卵・マヨネーズ)につけています。
※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていなくても、"ゆで塩"など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。
※ 栄養価は日本食品標準成分表(8訂)にて計算しています。

すがたをかえる大豆

３年生が国語科で「すがたをかえる大豆」を学習する時期に合わせて、大豆や大豆製品を使った献立を多く取り入れています。献立表から大豆や大豆製品を使った料理を探してみましょう。大豆製品がどのように作られているか調べてみるのもおもしろいと思います。



和食の日（11月24日）いい（11）にほんしょく（24）で覚えよう



けずりぶしのだしがよく効いたかきたま汁、昔からの知恵と工夫がつまった保存食の高野豆腐を使った煮物、季節の野菜を使ったはくさいのあえものを組み合わせています。和食には、おいしいだしや、季節感、素材の風味を生かした味つけ、年中行事に合わせた行事食など様々な工夫があります。