令和8年度(11月4日～11月17日)　11月　学校給食献立表

川西養護学校

※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)	17日(火)
献立名	牛乳 白飯 ポトフ にんじんサラダ	牛乳 白飯 フォーガー 鶏肉の野菜甘酢あんかけ	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 そぼろ煮	牛乳 ピビンバ 白飯 牛肉とぜんまいの炒め煮 野菜ナムル 中華スープ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ きゃべつの煮びたし	牛乳 白飯 はるさめの卵スープ じゃがいものオイスターソース炒め ぶどうかん	牛乳 白飯 かぶのみそ汁 がんもどきの含め煮 ほうれんそうのあえもの	牛乳 食パン りんごジャム ソイシチュー ハムマヨサラダ
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） 8 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 にんじん 25 △ まぐろ油漬（フレーク） 10 ○ たまねぎ 5 △ しょうゆ（淡） 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 □ 塩 0.05 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 平めんビーフン 10 □ えび（80～120・冷） 15 ○ 清酒 0.5 緑豆もやし 15 △ たまねぎ 10 △ にんじん 10 △ レモン果汁 0.3 △ しょうゆ（淡） 3 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 カイエンペッパー 0.01 煮干し(だし用) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 鶏肉(若5) 30 ○ しょうゆ（濃） 1.5 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 △ 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 ○ にんじん 15 △ 葉ねぎ 2 △ みそ（赤） 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 厚揚げ（ミニ・冷） 30 ○ 豚肉(細切) 15 ○ 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 1 △ 干し椎茸（スライス） 0.3 △ 米油 0.5 □ しょうゆ（濃） 1.6 さとう(三温) 1.2 □ 清酒 0.5 水 10 ずわいがに漁の解禁日	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 △ みつば 1 △ 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 豚挽肉 20 ○ じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 5 △ 米油 0.5 □ しょうゆ（濃） 2.5 さとう(三温) 1.5 □ みりん 0.5 水 8	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 25 ○ ぜんまい（水煮） 15 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ すりごま 0.3 □ ごま油 0.5 □ 豆板醤 0.1 しょうゆ（濃） 1.5 さとう(三温) 0.5 □ 緑豆もやし 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 □ 豚肉(細切) 20 ○ たまねぎ 15 △ にんじん 15 △ 葉ねぎ 3 △ 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	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 鶏肉(若5) 15 ○ 豚肉(細切) 15 ○ ボール天 20 ○ 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 △ しょうゆ（淡） 6 清酒 1 ごま油 0.3 □ けずりぶし(だし用) 2 水 90 きゃべつ 30 △ にんじん 5 △ ちくわ 20 ○ しょうゆ（淡） 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 0.3 水 5	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 △ 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 □ ごま油 0.3 □ 鶏手羽先（だし用） 10 葉ねぎ（だし用） 0.5 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 じゃがいも 30 □ 豚肉(細切) 15 ○ 葉ねぎ 1 △ 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 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 75 □ 水 101 かぶ 20 △ 豆腐（冷） 20 ○ 油あげ(冷) 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 がんもどき（40・冷） 1個 ○ しょうゆ（濃） 3 さとう(三温) 2.5 □ みりん 0.5 水 25 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 ○ 食パン(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 ○ しょうゆ（淡） 0.5 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 ハム（短冊） 8 ○ きゃべつ 25 △ たまねぎ 5 △ にんじん 5 △ ＊ マヨネーズ 4 □ しょうゆ（淡） 0.5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01
	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	519kcal　17.7g	564kcal　21.9g	508kcal　21.3g	511kcal　22.1g	516kcal　22.1g	509kcal　24.4g	531kcal　18.5g	560kcal　21.8g	584kcal　25.8g

※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。

すがたをかえる大豆



11月は、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。

令和8年度(11月18日～11月30日)　11月　学校給食献立表

川西養護学校

※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	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 白飯 みそラーメン 豚肉とだいこんの煮物	牛乳 白飯 みそ汁 鶏肉のたつたあげ もやしのあえもの	牛乳 いり大豆ごはん すまし汁 豚肉とちんげん菜の炒め煮	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 たまねぎのみそ汁 さけのフライ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 カレーうどん ひじきマヨサラダ	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 こまつなの煮びたし みかん	牛乳 白飯 ビーフシチュー きゃべつソテー
材料名および使用量（ｇ）	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 2 △ 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) 10 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 豚肉(細切) 20 ○ だいこん 45 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 □ みりん 0.5	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豆腐(冷) 25 ○ 油あげ(冷) 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 鶏肉(若5) 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 △ すりごま 0.3 □ 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 □ いり大豆 3 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ 油あげ(冷) 3 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 ふ 1.5 □ にんじん 15 △ たまねぎ 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 豚肉(細切) 20 ○ ちんげん菜 30 △ にんじん 5 △ たけのこ(水煮) 5 △ しょうが 0.3 △ にんにく 0.2 △ ごま油 0.5 □ しょうゆ(濃) 1.5 清酒 0.5 さとう(三温) 0.5 □	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) 2 でんぷん 1 □ 水 130 高野豆腐(1/156) 5 ○ 鶏肉(若5) 20 ○ たまねぎ 10 △ にんじん 5 △ さやいんげん 5 △ 米油 0.5 □ しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 1.2 □ みりん 0.5 でんぷん 0.5 □ 水 15 はくさい 55 △ すりごま 0.3 □ 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 豆腐(冷) 20 ○ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 15 △ 葉ねぎ 3 △ みそ(赤) 9 ○ けずりぶし(だし用) 2 水 120 さけ(50・冷) 1枚 ○ 塩 0.3 こしょう(白) 0.04 ガーリック 0.02 小麦粉 5 □ ＊ 鶏卵 3 ○ 水 5 パン粉 10 □ てんぷら油 6 □ 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 70 □ 水 95 うどん(冷) 60 □ 豚肉(細切) 20 ○ たまねぎ 25 △ にんじん 10 △ 葉ねぎ 3 △ 米油 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 ひじき 0.5 ○ まぐろ油漬(フレーク) 10 ○ 大豆(むし) 7 ○ ホールコーン(冷) 10 △ にんじん 5 △ ＊ マヨネーズ 5 □ しょうゆ(淡) 0.5 辛子 0.03 こしょう(白) 0.01	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 豚肉(細切) 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 △ 米油 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) 0.5 水 20 こまつな 30 △ 油あげ(冷) 5 ○ にんじん 5 △ しょうゆ(淡) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし(だし用) 0.5 水 5 みかん 1こ △	牛乳 1本 ○ 精白米 75 □ 水 101 牛肉(細切) 30 ○ じゃがいも 50 □ たまねぎ 40 △ にんじん 20 △ にんにく 0.5 △ 米油 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 きゃべつ 40 △ 米油 0.5 □ 塩 0.2 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01
	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	532kcal　23.4g	578kcal　23.8g	505kcal　22.8g	524kcal　23.1g	615kcal　28.4g	572kcal　20.9g	587kcal　21.1g	605kcal　19.8g

※「＊」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。
※「でんぷん」の使用について：献立の材料名に記載されていなくても、とろみをつけて食べやすくすること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。

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含め煮、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。

いいにほんしょく
11月24日は
「和食の日」