2026年 11月 小学校・幼稚園献立表

＊印は卵を使用した料理です。

★印は除去食として代替調理した料理です。(除去食の揚げ物、焼き物は別に調理しています。)

池田市立学校給食センター

＜お願い＞アレルギーをお持ちの方は使用している食品を必ずご確認ください。 ＜直送＞は業者から学校へ直接配送する食品です。

献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)	献立名・材料名	分量(g)
2 月 **とうもろこしごはん はっこうにゅう(ジョア) たまねぎのみそしる スパイシーチキン とうにゅうグラタンふう**		4 水 **おさつパン ぎゅうにゅう あつあげのトマトに ささみフライ ブロッコリーのごまサラダ**		5 木 **ごはん ぎゅうにゅう 1からマーラータン おろしハンバーグ かつおひじきふりかけ**		6 金 **いい歯の日献立 ごはん ぎゅうにゅう とんじる いかてんぷら きりぼしだいこんのかみかみサラダ**		9 月 **ごはん ぎゅうにゅう わかめのすましじる まぐろのフレークに パインレモンミックス**	
とうもろこしごはん		**おさつパン**		**ごはん**		**ごはん**		**ごはん**	
精白米	70	おさつパン	1こ	精白米	75	精白米	70	精白米	70
ホールコーン	8.3	**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**	
食塩	0.7	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本
米油	0.15	**あつあげのトマトに**		**1からマーラータン**		**とんじる**		**わかめのすましじる**	
はっこうにゅう(ジョア)		ベーコン	10	緑豆はるさめ	12	豚肉	15	鶏肉　細切れ	30
はっ酵乳(ジョア)	1本	厚揚げ	25	鶏肉　細切れ	20	豆腐	15	豆腐	10
たまねぎのみそしる		じゃがいも	15	緑豆もやし	15	れんこん(スライス)	15	乾燥わかめ	0.3
豚肉	20	カットポテト	15	白菜	10	ささがきごぼう	15	大根	20
玉ねぎ	25	玉ねぎ	25	人参	5	里芋	10	玉ねぎ	15
大根	15	キャベツ	20	えのきたけ	5	人参	10	人参	10
えのきたけ	7	人参	15	チンゲン菜	3	小松菜	5	えのきたけ	5
人参	5	トマト水煮	10	冷凍おろしにんにく	0.5	信州みそ	5.5	淡口しょうゆ	5
白ねぎ	3	トマトピューレー	5	冷凍おろししょうが	0.5	赤みそ	5	食塩	0.1
赤みそ	6	むきえだまめ	5	練りごま	1	削り節	2.5	削り節	2
白みそ	6	トマトケチャップ	1	ガラスープ	8	水	110	だし昆布	0.2
削り節	2.5	濃口しょうゆ	1	白湯スープ	6	**いかてんぷら**		水	110
だし昆布	0.1	砂糖	1	淡口しょうゆ	5	いか天ぷら(50g)	1こ	**まぐろのフレークに**	
水	110	スープストック	0.5	トウバンジャン	0.2	揚げ油	4	まぐろ油漬	25
スパイシーチキン		食塩	0.2	食塩	0.05	みりん	4.5	焼き竹輪	5
鶏肉　細切れ	60	なたね油	0.5	こしょう	0.02	濃口しょうゆ	2.3	人参	8
濃口しょうゆ	1.5	水	20	ごま油	0.5	砂糖	2	砂糖	1
カレー粉	0.15	**ささみフライ**		水	100	片栗粉	0.3	濃口しょうゆ	0.5
食塩	0.15	ささみフライ(55g)	1こ	**おろしハンバーグ**		水	3.5	水	1.6
こしょう	0.02	揚げ油	4	ハンバーグ(50g)	1こ	**きりぼしだいこんのかみかみサラダ**		**パインレモンミックス**	
とうにゅうグラタンふう		**ブロッコリーのごまサラダ**		冷凍大根おろし	8	ささみフレーク	10	パイン(缶詰)	30
ベーコン	10	まぐろ油漬	10	淡口しょうゆ	2	切干大根	2	ダイスゼリー(レモン)	25
じゃがいも	10	ブロッコリー	20	砂糖	1.5	キャベツ	7		
玉ねぎ	10	人参	5	片栗粉	0.3	人参	3		
豆乳(無調整)	5	白すりごま	0.8	水	3	食酢	1.5		
粉末コンソメ	1	練りごま	1	**かつおひじきふりかけ**		淡口しょうゆ	0.6		
ホワイトルウ(乳・小麦不使用)	1	食酢	1	干しひじき	1	砂糖	0.2		
食塩	0.02	淡口しょうゆ	0.7	人参	3	食塩	0.1		
なたね油	0.1	砂糖	0.4	ピーマン	3	ごま油	0.8		
水	3	食塩	0.03	粉かつお	0.5				
		オリーブ油	0.9	砂糖	0.8				
				濃口しょうゆ	0.6				
				みりん	0.6				
				なたね油	0.2				
				水	1				
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 604		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 631		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 625		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 652		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 592	
たんぱく質(g) 33		たんぱく質(g) 30.3		たんぱく質(g) 23.5		たんぱく質(g) 27.4		たんぱく質(g) 24.6	
脂質(g) 17.4		脂質(g) 24.9		脂質(g) 21.0		脂質(g) 21.8		脂質(g) 20.1	
10 火 **ごはん はっこうにゅう（アシドミルク） おでん さんまのうめに れんこんのにくみそいため**		11 水 **コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ のりしおポテト ドライカレー くろまめきなこクリーム**		12 木 **ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそしる かきあげ ひじきのちゅうかあえ**		13 金 **ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのすぶたふう あかうおのしょうゆやき スマイルさつまいもとりんごのあまに**		16 月 **なめし ぎゅうにゅう ごまとうにゅうじる さけのこうみやき きんぴらごぼう ミニゼリー（アセロラ）**	
ごはん		**コッペパン**		**ごはん**		**ごはん**		**なめし**	
精白米	70	コッペパン	1こ	精白米	70	精白米	70	精白米	75
はっこうにゅう（アシドミルク）		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		**ぎゅうにゅう**		なめしの素	1.5
はっ酵乳(アシドミルク)	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	普通牛乳	1本	**ぎゅうにゅう**	
おでん		**やさいスープ**		**かぼちゃのみそしる**		**にくだんごのすぶたふう**		普通牛乳	1本
鶏肉　細切れ	20	鶏肉　細切れ	15	豚肉	20	ミートボール(小)	52	**ごまとうにゅうじる**	
厚揚げ	30	玉ねぎ	30	油揚げ	5	玉ねぎ	35	鶏肉　細切れ	15
ミニがんもどき	10	ソテードオニオン	10	かぼちゃ	30	白菜	35	豆腐	10
大根	25	小松菜	15	玉ねぎ	20	人参	10	油揚げ	5
じゃがいも	20	人参	5	人参	5	たけのこ(短冊)	5	白菜	20
人参	10	ホールコーン	5	ほうれん草	5	ピーマン	2	里芋	15
こんにゃく	10	パセリ(乾)	0.02	赤みそ	6	濃口しょうゆ	5	**スマイルさつまいも**	10
濃口しょうゆ	6	ポークブイヨン	5	白みそ	6	ガラスープ	5	人参	10
砂糖	1.8	淡口しょうゆ	4	削り節	2.5	トマトケチャップ	3	しめじ	5
みりん	1.3	食塩	0.3	だし昆布	0.15	砂糖	2	青ねぎ	3
削り節	2	こしょう	0.02	水	110	食酢	1	練りごま	1
水	60	水	100	**かきあげ**		片栗粉	1	豆乳(無調整)	10
さんまのうめに		**のりしおポテト**		かき揚げ(50g)	1こ	なたね油	0.5	信州みそ	5.5
さんまの梅煮(筒型)(30g)	1こ	ナチュラルカットポテト	45	揚げ油	4	水	35	赤みそ	5
れんこんのにくみそいため		揚げ油	4	みりん	4.5	**あかうおのしょうゆやき**		削り節	2.5
豚ひき肉	10	精製塩	0.1	濃口しょうゆ	2.3	赤魚の醤油焼き(50g)	1こ	だし昆布	0.1
れんこん(スライス)	10	あおのり	0.05	砂糖	2	**スマイルさつまいもとりんごのあまに**		水	100
人参	5	**ドライカレー**		片栗粉	0.3	**スマイルさつまいも**	30	**さけのこうみやき**	
青ねぎ	3	豚ひき肉	20	水	3.5	りんご(缶詰)	5	鮭カット	50
冷凍おろししょうが	0.1	玉ねぎ	20	**ひじきのちゅうかあえ**		砂糖	1	冷凍おろししょうが	0.5
冷凍おろしにんにく	0.1	人参	5	まぐろ油漬	10	水	3	冷凍おろしにんにく	0.1
砂糖	2	カレールウ(乳・小麦不使用)	2.5	干しひじき	0.5			みりん	2.2
日本酒	2	トマトケチャップ	2	きゅうり	15			日本酒	2
八丁味噌	1.7	ウスターソース	1	人参	5			濃口しょうゆ	1.2
淡口しょうゆ	0.25	砂糖	0.46	ホールコーン	5			ごま油	0.5
		カレー粉	0.15	食酢	2			片栗粉	0.2
		食塩	0.04	砂糖	1.5			水	2
		水	3.5	濃口しょうゆ	1.5			**きんぴらごぼう**	
		くろまめきなこクリーム		ごま油	1			豚肉	15
		黒豆きなこクリーム(10g) (乳含む)	1こ					ささがきごぼう	10
								人参	5
								濃口しょうゆ	1.2
								砂糖	0.85
								みりん	0.3
								日本酒	0.3
								なたね油	0.2
								ミニゼリー（アセロラ）	
								ミニゼリー(アセロラ)(22g)	1こ
ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 609		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 586		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 679		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 570		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) 634	
たんぱく質(g) 26.7		たんぱく質(g) 22.3		たんぱく質(g) 23.9		たんぱく質(g) 27.6		たんぱく質(g) 38.5	
脂質(g) 16		脂質(g) 28.7		脂質(g) 26.1		脂質(g) 17.6		脂質(g) 18.4	





17 火

ごはん
ぎゅうにゅう
ちくぜんに
ちくわのいそべあげ
フルーツミックス

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	70
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
ちくぜんに	
鶏肉　細切れ	30
ごぼう	25
人参	20
たけのこ(乱切り)	15
こんにゃく	15
れんこん(乱切り)	15
さやいんげん	5
干しいたけ	0.3
濃口しょうゆ	6
砂糖	2.5
みりん	2
なたね油	0.5
削り節	0.5
水	40
ちくわのいそべあげ	
焼き竹輪(大)(40g)	1こ
小麦粉	4.5
あおのり	0.03
食塩	0.1
水	5
揚げ油	4
フルーツミックス	
みかん(缶詰)レトルト	30
黄桃(缶詰)	25

エネルギー(kcal)　613
たんぱく質(g)　22.9
脂質(g)　19.0

18 水

げんりょうコッペパン
はっこうにゅう(ジョア)
やきそば
とりにくのバジルトマトやき
だいこんとしおこんぶのサラダ
りんごジャム

献立名・材料名	分量(g)
げんりょうコッペパン	
減量コッペパン	1こ
はっこうにゅう(ジョア)	
はっ酵乳(ジョア)	1本
やきそば	
中華そば	50
豚肉	15
キャベツ	30
緑豆もやし	25
玉ねぎ	25
人参	10
ウスターソース	3.3
粉末ソース	2.8
濃厚ソース	1.3
食塩	0.2
こしょう	0.02
なたね油	0.5
とりにくのバジルトマトやき	
鶏肉　細切れ	45
トマトピューレー	5
玉ねぎ	4
バジルペースト	1
トマトケチャップ	5
砂糖	0.3
食塩	0.01
なたね油	0.2
だいこんとしおこんぶのサラダ	
まぐろ油漬	8
塩昆布	0.6
大根	20
きゅうり	5
えのきたけ	3
ノンエッグマヨ	3
ごま油	1
食塩	0.01
りんごジャム	
りんごジャム(15g)	1こ

エネルギー(kcal)　616
たんぱく質(g)　27.6
脂質(g)　19.9

19 木

食育の日「メキシコの料理」

ごはん
ぎゅうにゅう
ポソレふうスープ
セルフメキシカンライス
スライスチーズ

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	75
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
ポソレふうスープ	
鶏肉　細切れ	30
ひよこ豆水煮	2
玉ねぎ	20
ソテードオニオン	10
小松菜	15
人参	5
ホールコーン	5
ポークブイヨン	5
淡口しょうゆ	4
食塩	0.2
こしょう	0.02
水	100
セルフメキシカンライス	
合ひき肉	20
玉ねぎ	15
人参	3
ピーマン	3
トマトケチャップ	4.5
濃厚ソース	2
食塩	0.1
チリパウダー	0.01
スライスチーズ	
スライスチーズ(15g)	1こ



エネルギー(kcal)　583
たんぱく質(g)　24.7
脂質(g)　21.9

20 金

ごはん
ぎゅうにゅう
ポークカレー
ブロッコリーのマヨサラダ
ミニフィッシュ（幼なし）

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	75
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
ポークカレー	
豚肉角切	25
玉ねぎ	35
じゃがいも	15
カットポテト	15
人参	10
冷凍おろしにんにく	0.15
カレールウ(乳・小麦不使用)	16
ポークブイヨン	6
濃口しょうゆ	0.5
なたね油	0.5
水	90
ブロッコリーのマヨサラダ	
ささみフレーク	10
ブロッコリー	20
人参	5
ノンエッグマヨ	5
ミニフィッシュ（幼なし）	
ミニフィッシュ(5g)	1こ

エネルギー(kcal)　623
たんぱく質(g)　24.1
脂質(g)　21.6

24 火

和食の日献立

ごはん
ぎゅうにゅう
のっぺいじる
さばのごましょうゆやき
ひじきのごもくに

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	70
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
のっぺいじる	
鶏肉　細切れ	30
大根	20
じゃがいも	15
人参	7
こんにゃく	5
しめじ	5
小松菜	5
干しいたけ	0.1
淡口しょうゆ	3.7
食塩	0.3
削り節	2
だし昆布	0.2
片栗粉	0.5
水	105
さばのごましょうゆやき	
さば切身(50g)	1こ
白すりごま	0.5
濃口しょうゆ	2
砂糖	1
みりん	0.5
片栗粉	0.3
水	9
ひじきのごもくに	
豚肉	8
大豆	5
干しひじき	0.75
人参	10
さやいんげん	3
濃口しょうゆ	2
砂糖	1.3
みりん	1
削り節	1
なたね油	0.2
水	1.5

エネルギー(kcal)　635
たんぱく質(g)　32.7
脂質(g)　24.5

25 水

コッペパン
ぎゅうにゅう
ABCマカロニスープ
しろみざかなのコロコロフライ
かぼちゃサラダ
クリームゴールド

献立名・材料名	分量(g)
コッペパン	
コッペパン	1こ
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
ABCマカロニスープ	
アルファベットマカロニ	5
鶏肉　細切れ	20
玉ねぎ	25
キャベツ	25
人参	10
パセリ(乾)	0.02
ポークブイヨン	5
淡口しょうゆ	4
食塩	0.3
こしょう	0.02
水	90
しろみざかなのコロコロフライ	
白身魚のコロコロフライ(12g)	2こ
かぼちゃサラダ	
ボンレスハム	10
かぼちゃ	18
玉ねぎ	10
ノンエッグマヨ	3.5
砂糖	0.3
食酢	0.2
食塩	0.03
クリームゴールド	
クリームゴールド(15g)（乳含む）	1こ

エネルギー(kcal)　607
たんぱく質(g)　25
脂質(g)　28.6

26 木

ごはん
はっこうにゅう（アシドミルク）
ぶたにくとやさいのしょうがに
とりにくのほそかわねぎソースがけ
はるさめナムル

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	70
はっこうにゅう（アシドミルク）	
はっ酵乳(アシドミルク)	1本
ぶたにくとやさいのしょうがに	
豚肉	40
さつま揚げ	5
白菜	35
大根	35
玉ねぎ	15
人参	10
冷凍おろししょうが	1
ガラスープ	10
淡口しょうゆ	4
みりん	2
食塩	0.2
水	30
とりにくのほそかわねぎソースがけ	
鶏肉　細切れ	50
細河青ねぎ	3
塩こうじペースト	4
レモン(果汁)	1
砂糖	0.3
食塩	0.01
こしょう	0.01
水	8
はるさめナムル	
ボンレスハム	8
緑豆はるさめ	3
緑豆もやし	12
人参	3
食酢	1.5
淡口しょうゆ	1.5
砂糖	1.2
食塩	0.07
ごま油	1.2



エネルギー(kcal)　622
たんぱく質(g)　31.5
脂質(g)　17.3

27 金

ごはん
ぎゅうにゅう
とりがらコーンスープ
だいがくいも
ぶたキムチ

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	70
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
とりがらコーンスープ	
鶏肉　細切れ	35
玉ねぎ	15
キャベツ	15
人参	10
ホールコーン	7
とうもろこしペースト	15
えのきたけ	5
チンゲン菜	5
ガラスープ	20
淡口しょうゆ	4
食塩	0.3
片栗粉	0.5
水	80
だいがくいも	
さつまいも(カット)	40
揚げ油	4
黒いりごま	0.2
砂糖	5
濃口しょうゆ	0.5
水	5
ぶたキムチ	
豚肉	25
白菜キムチ	10
人参	5
にら	2
みりん	0.25
日本酒	0.25
濃口しょうゆ	0.1
食塩	0.01
なたね油	0.2

エネルギー(kcal)　637
たんぱく質(g)　25.8
脂質(g)　22.5

30 月

ごはん
ぎゅうにゅう
ハヤシライス
＊オムレツ
★ウインナーソーセージ
やさいいため

献立名・材料名	分量(g)
ごはん	
精白米	75
ぎゅうにゅう	
普通牛乳	1本
ハヤシライス	
豚肉	30
玉ねぎ	35
じゃがいも	20
カットポテト	15
人参	15
マッシュルーム	5
ハヤシルウ(乳・小麦不使用)	15
トマトピューレー	5
トマトケチャップ	1.5
食塩	0.03
なたね油	0.5
水	90
＊オムレツ	
＊オムレツ(50g)	1こ
★ウインナーソーセージ	
★ウインナーソーセージ(20g)	2こ
やさいいため	
鶏肉　細切れ	15
キャベツ	15
人参	10
淡口しょうゆ	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.02
片栗粉	0.3
なたね油	0.2
水	0.5

エネルギー(kcal)　＊659　★683
たんぱく質(g)　＊25.7　★27.8
脂質(g)　＊23.5　★25.8

ホームページ

Instagram

今月の給食で　使用している
旬の食材

スマイルさつまいも
細河青ねぎ
ごぼう・春菊・チンゲン菜・人参
白菜・ブロッコリー・れんこん
りんご・さつまいも・里芋
しいたけ・しめじ・じゃがいも
マッシュルーム・さけ・さば
さんま・まぐろ・いか

<お知らせ>
○加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。
○年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまでお申し出ください。
○食材、原材料、加工品に「いくら・えび・かに・くるみ・そば・落花生」は使用していませんが、同一ラインで製造されている場合があります。
○給食で使用する「海藻類、小魚類、貝類」は、えび、かに等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。
○11月に使用するお米は、青森県でとれた「まっしぐら」です。