令和8年度

11月の予定献立表

八幡市立小中学校

11月2日（月）

親子どんぶり【卵】
牛乳
豆腐とわかめのみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
鶏肉	30 g
液卵	40 g
たまねぎ	30 g
にんじん	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	5 g
みりん	0.5 g
塩	0.2 g
片栗粉	3 g
けずりぶし	1 g
水	70 g
牛乳	1 本
とうふ	30 g
カットわかめ	0.3 g
はくさい	20 g
にんじん	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

11月4日（水）

ごはん
牛乳
タッカルビ
春雨スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
鶏肉	50 g
コチュジャン	3 g
濃口しょうゆ	5 g
みりん	5 g
さとう	1.2 g
おろしにんにく	0.06 g
土しょうが	0.2 g
片栗粉	2 g
ごま油	1 g
キャベツ	40 g
たまねぎ	15 g
にんじん	10 g
豚肉	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	15 g
普通春雨	7 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

11月5日（木）

ごはん
茎わかめの佃煮
牛乳
やきししゃも
豚汁



かみかみ献立

食材名	分量（g）
米	80 g
茎わかめ（乾燥）	0.6 g
ちりめんじゃこ	4 g
サラダ油	0.2 g
酒	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	1 g
牛乳	1 本
ししゃも	2 尾
豚肉	10 g
にんじん	10 g
ごぼう	10 g
だいこん	15 g
板こんにゃく	10 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

八幡市給食キャラクター
「たけんちゃん」



11月8日は、「いい歯の日」です。
80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた日になります。
食後の歯磨きを習慣にして、いつまでも元気な歯を大切にしましょう。

11月6日（金）

きな粉パン
牛乳
野菜とウインナーのスープ煮
カラフルサラダ



食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
揚げ油	3 g
きな粉	7 g
上白糖	7 g
塩	0.1 g
牛乳	1 本
ポークウインナー	20 g
にんじん	15 g
たまねぎ	40 g
キャベツ	30 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
ローリエ	0.01 g
チキンスープ	6 g
水	50 g
ピッコロハム（チキン）	15 g
ホールコーン	15 g
むき枝豆	10 g
にんじん	10 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
ノンエッグマヨネーズ	10 g

11月9日（月）

ごはん
牛乳
厚揚げのチリソース
五目スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
厚揚げ	50 g
鶏ミンチ	20 g
たまねぎ	30 g
白ねぎ	5 g
にんじん	10 g
土しょうが	1 g
トマトケチャップ	8 g
さとう	1.8 g
酒	1.5 g
片栗粉	0.6 g
チキンスープ	3 g
トウバンジャン	0.1 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	1 g
豚肉	15 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	20 g
土しょうが	0.5 g
にら	5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	4 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

11月10日（火）

ごはん
牛乳
白身魚の甘辛揚げ
けんちん汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
白身魚角切（ホキ）	50 g
酒	1 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
土しょうが	0.5 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
じゃがいも	30 g
揚げ油	6 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	2 g
さとう	3 g
水	10 g
鶏肉	10 g
にんじん	15 g
ごぼう	10 g
板こんにゃく	15 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
とうふ	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	80 g



11月11日（水）

チキンカレー【小麦】
牛乳
野菜のソテー
豆乳プリン または
ラ・フランスゼリー

セレクト給食

食材名	分量（g）
米	74 g
麦	6 g
鶏肉	30 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
サラダ油	1 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
チキンスープ	5 g
水	90 g
じゃがいも	50 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
牛乳	1 本
ポークウインナー	10 g
にんじん	10 g
ホールコーン	10 g
キャベツ	30 g
サラダ油	0.5 g
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	0.5 g
豆乳プリン	1 こ
ラ・フランスゼリー	1 こ



11月12日（木）

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
かわりあえ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
たけのこ（水煮）	10 g
とうふ	100 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
さとう	1 g
合わせみそ	1 g
赤みそ	2 g
酒	2 g
塩	0.5 g
濃口しょうゆ	3 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
トウバンジャン	0.3 g
水	15 g
片栗粉	2 g
ごま油	0.5 g
キャベツ	20 g
小松菜	10 g
ホールコーン	10 g
にんじん	3 g
ちりめんじゃこ	1 g
レモン果汁	1 g
さとう	0.4 g
濃口しょうゆ	2 g
サラダ油	0.4 g

11月13日（金）

ツナピラフ
牛乳
鶏肉のレモン風味焼き
ベジタブルスープ

食材名	分量（g）
米	70 g
たまねぎ	10 g
にんじん	5 g
ホールコーン	5 g
むき枝豆	5 g
ツナオイル漬け	15 g
塩	0.7 g
こしょう	0.03 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
鶏肉	60 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
おろしにんにく	0.1 g
白ワイン	0.5 g
オリーブ油	0.5 g
濃口しょうゆ	0.3 g
たまねぎ	20 g
濃口しょうゆ	2 g
さとう	2 g
レモン果汁	1 g
水	2 g
ベーコン	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
三度豆	5 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
ジンジャーパウダー	0.05 g
ガーリックパウダー	0.05 g
チキンスープ	8 g
水	100 g

11月16日（月）

ごはん
牛乳
酢豚
中華スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	50 g
ジンジャーパウダー	0.1 g
ガーリックパウダー	0.1 g
濃口しょうゆ	2 g
片栗粉	5 g
米粉	3 g
揚げ油	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン	5 g
たけのこ（水煮）	15 g
トマトケチャップ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	2 g
酢	3 g
鶏肉	10 g
土しょうが	0.5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
太もやし	15 g
にら	10 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
ごま油	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。
※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。

11月17日（火）

きのこご飯
牛乳
肉団子のスープ
ちくわともやしのかつおあえ

食材名	分量（g）
米	70 g
しめじ	8 g
まいたけ	8 g
にんじん	3 g
油揚げ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
みりん	1 g
けずりぶし	1 g
牛乳	1 本
豚ミンチ	25 g
鶏ミンチ	25 g
青ねぎ	2 g
土しょうが	0.5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
酒	0.5 g
濃口しょうゆ	1 g
片栗粉	3 g
緑豆春雨	5 g
にんじん	10 g
はくさい	20 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	2 g
水	100 g
ちくわ	10 g
太もやし	40 g
にんじん	5 g
さとう	0.5 g
濃口しょうゆ	2 g
糸かつお	1 g

11月18日（水）

ごはん
牛乳
豚肉の塩こうじ炒め
たぬき汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	50 g
にんじん	10 g
土しょうが	1 g
おろしにんにく	0.1 g
サラダ油	3 g
酒	2 g
塩麹	5 g
濃口しょうゆ	1.5 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
板こんにゃく	15 g
油揚げ	5 g
さつま揚げ	10 g
えのきたけ	8 g
土しょうが	0.5 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
薄口しょうゆ	2 g
濃口しょうゆ	1 g
けずりぶし	1 g
煮干し	1.5 g
塩	0.1 g
水	100 g
片栗粉	1 g

11月19日（木）

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
白菜の塩昆布あえ
さつま芋のみそ汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
塩鯖	1 切
サラダ油	0.3 g
はくさい	50 g
にんじん	5 g
塩こんぶ	1 g
薄口しょうゆ	0.1 g
さつまいも	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
油揚げ	5 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

八幡食育の日

11月20日（金）

小型パン
牛乳
ドライカレースパゲティ【小麦】
きゃべつとコーンのサラダ

食材名	分量（g）
小型パン	1 こ
牛乳	1 本
スパゲティ	30 g
牛肉ミンチ	20 g
豚ミンチ	20 g
塩	0.3 g
こしょう	0.03 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
トマトケチャップ	7 g
トマトピューレー	5 g
ウスターソース	1 g
コリアンダー	0.01 g
カルダモン	0.01 g
赤ワイン	4 g
カレー粉	0.5 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
ホールコーン	10 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
さとう	0.1 g
濃口しょうゆ	1 g
酢	2 g
サラダ油	1 g

ねぶかめしとは、新米の収穫を祝う日本の伝統料理で、特に京都で親しまれています。ねぎの中に、米粒がたくさん入っていると、来年も豊作になるといわれています。

11月24日（火）

ねぶかめし
牛乳
筑前煮
たまねぎのみそ汁

食材名	分量（g）
米	70 g
油揚げ	5 g
青ねぎ（八幡産）	10 g
薄口しょうゆ	3 g
濃口しょうゆ	1 g
酒	1 g
みりん	1 g
けずりぶし	2 g
だしこんぶ	0.2 g
牛乳	1 本
鶏肉	20 g
ごぼう	15 g
にんじん	10 g
たけのこ（水煮）	10 g
サイコロこんにゃく	20 g
さつま揚げ	10 g
サラダ油	0.5 g
三度豆	5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	0.5 g
けずりぶし	2 g
だしこんぶ	0.2 g
水	40 g
たまねぎ	30 g
小松菜	10 g
にんじん	5 g
えのきたけ	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	2 g
だしこんぶ	0.2 g
水	100 g

和食の日

11月25日（水）

ごはん
牛乳
まぐろのケチャップあえ
根菜汁

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
まぐろ	50 g
じゃがいも	20 g
土しょうが	1 g
酒	2 g
片栗粉	5 g
米粉	3 g
揚げ油	5 g
トマトケチャップ	7 g
ウスターソース	2 g
さとう	2 g
豚肉	10 g
にんじん	5 g
だいこん	15 g
ごぼう	10 g
板こんにゃく	15 g
とうふ	30 g
青ねぎ（八幡産）	5 g
塩	0.5 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	2 g
水	100 g

11月26日（木）

ごはん
牛乳
白菜と豚ばら肉の
　　にんにくみそ鍋
小松菜の炒め物

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
はくさい	40 g
にんじん	10 g
豚肉	30 g
白ねぎ	10 g
おろしにんにく	0.1 g
油揚げ	10 g
さとう	1 g
みりん	2 g
合わせみそ	4 g
赤みそ	8 g
だしこんぶ	0.5 g
けずりぶし	2 g
水	40 g
小松菜	40 g
にんじん	15 g
ちりめんじゃこ	2 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
サラダ油	1 g

11月27日（金）

味つけコッペパン
牛乳
ローストチキン
三度豆のソテー
かぼちゃのポタージュ【乳】

食材名	分量（g）
味付けパン	1 こ
牛乳	1 本
鶏肉	1 切
塩	0.2 g
こしょう	0.03 g
おろしにんにく	0.2 g
濃口しょうゆ	2 g
赤ワイン	1 g
サラダ油	0.2 g
三度豆	25 g
ホールコーン	5 g
マーガリン	2 g
塩	0.3 g
こしょう	0.01 g
かぼちゃペースト	60 g
牛乳	30 g
チキンスープ	4 g
塩	0.8 g
こしょう	0.03 g
生クリーム（植物性）	10 g
水	80 g
パセリ（乾）	0.03 g

わくわく給食「アメリカ」

「わくわく給食 」
今月は、アメリカ料理を紹介します。
アメリカでは、家族が集まる感謝祭などに、七面鳥を丸ごと焼いたローストターキーを食べる習慣があります。
ローストチキンも、「鶏を焼いてみんなで食べる」という食文化につながる、より日常的なロースト料理として親しまれています。



11月30日（月）

ごはん
牛乳
やきビーフン
にらたまスープ【卵】

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
ビーフン（米粉）	7.5 g
豚ミンチ	20 g
サラダ油	1 g
にんじん	15 g
たまねぎ	15 g
キャベツ	30 g
土しょうが	0.75 g
おろしにんにく	0.15 g
こしょう	0.03 g
塩	0.3 g
濃口しょうゆ	3 g
ごま油	0.2 g
にら	8 g
液卵	20 g
たまねぎ	20 g
とうふ	20 g
チキンスープ	6 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	2 g
片栗粉	1 g
水	100 g

11月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	613kcal	751kcal
たんぱく質	25.6g	31.2g



日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を継承していけるように、11月24日“いい日本食（1124）”が「和食の日」と制定されました。
給食では、昆布と削り節でだしをとり、一汁二菜の和食献立を提供します。

