令和6年度

11月　給食献立表

紀の川市立　河南学校給食センター

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品	△‥おもに体をつくるもとになる食品	□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物　脂質	たんぱく質　無機質（カルシウム）	ビタミン　無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

金 1

△ **牛乳**　713kcal
○ **ごはん**
ちくわのカレー揚げ
△ ちくわ 25　○ 片栗粉 4.8
○ 小麦粉 4.8　○ 揚げ油 4.8
カレー粉
酢醤油和え
□ きゅうり 33　□ 人参 11
□ えのきたけ 11　△ かつお節 0.66
○ 砂糖 0.15　酢　こいくち
すき焼き煮
△ 豚肉 42　□ 人参 18
□ 玉ねぎ 48　□ ねぎ 12
□ 白菜 48　○ こんにゃく 36
△ 焼き豆腐 30　○ 砂糖 3.6
○ すき焼き麩 5.1　酒 1.32
みりん 1.32　こいくち

月 4

振替休日

火 5

△ **牛乳**　661kcal
○ **ごはん**
マーボー豆腐
△ 豆腐 120　△ 豚ひき肉 24
□ しょうが 0.6　□ 玉ねぎ 48
□ にんにく 0.12　□ しいたけ 0.72
□ ねぎ 12　酒 1.2
□ たけのこ 12　○ 片栗粉 0.96
○ 砂糖 2.4　赤みそ
こいくち　トウバンジャン
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 5.5　□ 人参 5.5
□ コーン 5.5　□ キャベツ 22
○ 炒りごま 1.1　○ 砂糖 0.77
○ ごま油 0.44　こいくち　酢

水 6

△ **牛乳**　705kcal
○ **ごはん**
野菜炒め
△ 豚肉 48　酒 2.4
△ とり肉 16.8　□ 玉ねぎ 43.2
□ キャベツ 42　△ 高野豆腐 1.2
□ 人参 3.6　○ ごま油 0.24
□ しょうが 1.2　みそ
□ にんにく 0.6　ウスターソース
みりん 1.2　ケチャップ
○ 砂糖 1.8　こいくち
大根のみそ汁
□ 大根 33　△ 油揚げ 8.8
□ ねぎ 5.5　みそ　だし
○ **スイートポテト**

木 7

△ **牛乳**　633kcal
チキンライス
○ 米 84　□ 人参 12
△ とり肉 36　○ 米油 0.6
□ 玉ねぎ 42　塩
□ いんげん 6　コンソメ
ケチャップ　こしょう
ウスターソース
さつま芋豆乳スープ
△ 豚肉 11　○ さつまいも 27.5
□ 人参 7.7　□ 玉ねぎ 27.5
□ しめじ 5.5　豆乳ルウ
△ 豆乳 20.9　こしょう
コンソメ

金 8

△ **牛乳**　661kcal
○ **ごはん**
とり肉とコーンの落とし揚げ
△ とり肉 36　酒 1.2　塩　こしょう
□ コーン 27.6　○ 小麦粉 6
○ 片栗粉 3.6　○ 揚げ油 4.8
高野豆腐のごまあえ
△ 高野豆腐 3.3　○ 砂糖 1.65
□ もやし 22　□ ほうれん草 22
○ 炒りごま 1.1　□ 人参 5.5
うすくち　だし
あじみ菜のみそ汁
□ あじみ菜 12　□ 玉ねぎ 25.19
□ 人参 10.08　△ 油揚げ 3.03
みそ　だし

11

△ **牛乳**　634kcal
木の葉丼
○ 米 84　△ 卵 42
△ かまぼこ 18　□ 玉ねぎ 66
△ 油揚げ 8.4　□ たけのこ 6
□ ねぎ 6　酒 1.56
みりん 1.56　○ 片栗粉 0.48
○ 砂糖 2.88　だし
こいくち
たくあんあえ
□ キャベツ 33　□ きゅうり 13.2
□ あじみ菜 8.8　□ たくあん 6.6
○ 砂糖 0.55　△ かつお節 0.55
うすくち
□ **みかん**
フルーツ給食

12

△ **牛乳**　672kcal
○ **ごはん**
焼きさばのみそだれがけ
△ さば　○ 砂糖 3.72
みりん 0.67　□ ゆず 0.6
酒 2.18　みそ
切干し大根の炒め物
△ 豚肉 12　△ 高野豆腐 1.2
□ 切干し大根 4.2　□ 人参 12
△ 平天 12　□ えだまめ 2.4
○ こんにゃく 12　○ 米油 0.6
○ 砂糖 1.2　こいくち　だし
みりん 0.36　酒 0.96
沢煮椀
△ 豆腐 22　□ 大根 22
□ 人参 16.5　□ ごぼう 5.5
□ ねぎ 3.3　うすくち
みりん 0.84　だし

13

△ **牛乳**　839kcal
カレーライス
○ 米 108　○ じゃがいも 60
△ 牛肉 6　ワイン 2.4
△ 豚肉 24　カレールウ
□ 玉ねぎ 90　こいくち
□ 人参 14.4　こしょう
□ にんにく 0.24　ウスターソース
コンソメ　カレー粉
マカロニサラダ
マカロニ 8.8　□ キャベツ 16.5
□ きゅうり 22　○ 砂糖 0.77
△ ロースハム 8.8　塩
酢　マヨネーズ
こしょう

14

△ **牛乳**　652kcal
○ **ごはん**
しっとりひじきふりかけ
△ ひじき 1.25　○ 炒りごま 0.58
△ かつお節 0.96　○ 砂糖 1.92
みりん 3.46　こいくち
かまぼこのあえもの
△ かまぼこ 11　□ キャベツ 33
□ あじみ菜 16.5　□ 人参 5.5
○ 砂糖 1.65　○ ごま油 0.44
こいくち　酢
野菜の含め煮
△ とり肉 30　□ 大根 72
△ 厚揚げ 50.4　○ こんにゃく 30
□ 人参 30　○ 砂糖 2.4
□ いんげん 4.8　だし
みりん 1.2　こいくち

15

△ **牛乳**　719kcal
○ **ごはん**
ささみのレモンソース揚げ
△ ささみ　○ 片栗粉 7.8
酒 2.4　○ 砂糖 5.4
○ 揚げ油 7.2　塩　こいくち
□ レモン 3.36
みそきんぴら　フルーツ給食
△ 豚肉 14.4　□ ごぼう 24
○ 米油 0.36　□ 人参 9.6
△ 大豆 8.4　○ 砂糖 2.04
○ こんにゃく 16.8　赤みそ
○ ごま油 0.3　こいくち　酢
ほうれん草のすまし汁
□ ほうれん草 16.5　□ えのきたけ 8.8
○ 麩 2.2　□ ねぎ 5.5
みりん 0.84　だし
うすくち

18

△ **牛乳**　646kcal
コンコンご飯
○ 米 78　○ 砂糖 9.72
△ 油揚げ 18　□ 紅しょうが 1.56
みりん 2.64　塩
○ 炒りごま 1.08　こいくち
酢　だし
△ **厚焼きたまご**
おかかあえ
□ ブロッコリー 13.2　□ キャベツ 33
□ 人参 8.8　○ 砂糖 1.1
△ かつお節 0.88　うすくち
じゃがもちスープ
○ じゃがもち 22　△ 油揚げ 2.2
○ こんにゃく 11　□ 大根 22
□ ねぎ 5.5　□ 人参 6.6
酒 1.57　こいくち
みりん 0.63　うすくち　だし

19

△ **ジョア**　691kcal
○ **ごはん**
△ **イカメンチカツ**
○ 揚げ油 7.2
厚揚げのカレー炒め
△ 豚肉 19.2　△ 厚揚げ 38.4
□ 玉ねぎ 14.4　□ 人参 9.6
□ ねぎ 4.8　酒 0.6
□ しょうが 0.48　○ 片栗粉 0.72
○ ごま油 0.48　みそ
○ 砂糖 1.32　うすくち
カレー粉
わかめのみそ汁
△ わかめ 0.88　□ しめじ 7.7
□ えのきたけ 7.7　みそ
だし

20

△ **牛乳**　621kcal
○ **バーガーパン**　荒中バーガー
照り焼きピーチハンバーグ
△ ハンバーグ　桃ジャム 2.6
○ 砂糖 1.4　○ 片栗粉 0.6
みりん 3　うすくち
ピーチマヨサラダ
□ キャベツ 35　□ きゅうり 5
□ ももピューレ 8.8　塩　こしょう
マヨネーズ
△ **スライスチーズ**　フルーツ給食
五穀米スープ
△ とり肉 11　○ 米油 0.07
□ 玉ねぎ 22　□ 人参 11
○ じゃがいも 33　大豆　五種豆 5.5
五穀米　5.5　こしょう
コンソメ

21

△ **牛乳**　663kcal
スタミナそぼろライス
○ 米 90　△ 豚ひき肉 45.6
△ 鶏ひき肉 30　△ 高野豆腐 3.6
□ キャベツ 42　□ 玉ねぎ 20.4
□ 人参 8.4　□ ニラ 3.6
□ にんにく 1.2　○ ごま油 0.6
□ しょうが 0.96　ウスターソース
酒 5.28　塩
○ 片栗粉 0.04　こしょう
こいくち　赤みそ
ナムル
□ きゅうり 33　□ ブロッコリー 22
□ 人参 4.4　○ すりごま 0.39
○ ごま油 0.49　こいくち
酢　塩

22

△ **牛乳**　781kcal
○ **ごはん**
△ **牛肉コロッケ**
○ 揚げ油 9.6
大豆の炒め煮
△ 豚肉 10.8　△ 大豆 19.2
△ 刻み昆布 1.8　△ 平天 8.4
□ 人参 9.6　△ 油揚げ 2.4
○ こんにゃく 14.4　○ 砂糖 1.84
○ 米油 0.6　だし
酒 0.54　こいくち
みりん 0.54
根菜野菜のみそ汁
□ 大根 33　□ ごぼう 8.8
△ 油揚げ 4.4　□ 人参 5.5
□ あじみ菜 8.8　みそ
だし

25

△ **牛乳**　652kcal
○ **ごはん**
あんかけ豆腐ハンバーグ
△ 豆腐ハンバーグ　□ 白菜 6
□ ねぎ 1.92　□ 人参 2.4
みりん 1.92　○ 片栗粉 0.24
こいくち　だし
切干し大根の酢の物
□ 切干し大根 1.57　△ わかめ 0.74
□ きゅうり 31.9　△ ちりめんじゃこ 1.98
○ すりごま 1.57　○ 砂糖 2.09
酢　うすくち
ちゃんこ煮
△ とり肉 24　□ 白菜 33
△ 平天 12　○ こんにゃく 36
□ 人参 12　酒 1.8　みりん 4.2
□ 大根 108　だし　こいくち
□ しょうが 0.6　○ 砂糖 1.8

26

△ **牛乳**　655kcal
○ **ごはん**
五目うどん
○ うどん 60　△ かまぼこ 9.6
△ とり肉 18　□ 大根 12
□ 人参 9.6　酒 0.48
△ 油揚げ 3.6　うすくち
□ ねぎ 6　こいくち
みりん 2.4　だし
△ **はんぺんフライ**
○ 揚げ油 4.8
塩昆布和え
□ キャベツ 49.5　□ 人参 4.4
△ 塩昆布 1.39　△ かつお節 1.08

27

△ **牛乳**　623kcal
ひじきご飯
○ 米 84　△ とり肉 24
△ ひじき 2.4　□ 人参 12
○ こんにゃく 8.4　□ いんげん 4.8
△ 卵 12　酒 0.96
みりん 1.44　こいくち
○ 砂糖 3.6　うすくち　だし
ツナ和え
□ キャベツ 33　□ きゅうり 16.5
□ ブロッコリー 8.8　酢
△ ツナ 11　こいくち
○ 砂糖 2.09　うすくち
ぽん酢
秋冬野菜のみそ汁
○ さつまいも 33　□ 白菜 27.5
△ 油揚げ 4.4　□ あじみ菜 7.7
みそ　だし

28

△ **牛乳**　614kcal
○ **ごはん**
△ **ぎょうざ2個**
チャプチェ
△ 豚肉 14.4　□ 人参 12
○ 春雨 6.6　□ 玉ねぎ 18
□ 長ネギ 4.8　酒 1.2
□ しょうが 0.24　○ ごま油 0.24
○ 炒りごま 0.84　コチュジャン
○ 砂糖 0.84　こしょう
こいくち　塩
中華スープ
△ とり肉 11　○ 米油 0.07
□ こまつな 11　□ もやし 11
△ 豆腐 33　こしょう
中華だし　うすくち

29

△ **牛乳**　646kcal
○ **ごはん**
いわしの薬味だれかけ
△ いわし　○ 揚げ油 4.8
○ 片栗粉 4.8　○ 砂糖 5.4
□ 長ネギ 1.2　こいくち
□ しょうが 0.3　こしょう
□ にんにく 0.18　塩　酢
梅肉和え
□ キャベツ 26.4　□ きゅうり 18.7
□ 人参 7.7　□ 梅肉 2.75
みりん 1.65　こいくち
○ 砂糖 0.83
すまし汁
□ 大根 27.5　□ 人参 11
○ 麩 1.87　△ 厚揚げ 11
□ あじみ菜 11　うすくち
みりん 0.84　だし