

お米をしっかり食べよう

11月からお米が新米(今年度収穫されたお米)に変わります。
新米は古米と比べて、ふっくらと炊きあがり、粘りや甘みがあります。
給食では、現在紀の川市産キヌヒカリを使っていますが、
令和6年度産の新米価格が上がり、また紀の川市産キヌヒカリ
の収穫量が減っていることから、これからも安定して給食で
提供するためにキヌムスメやヒノヒカリという種類のお米
を使うこともあります。
美味しい紀の川市産のお米を味わって食べてね。



11月22日は、ふるさとの誕生日

明治4年11月22日に和歌山・田辺・新宮
が統合し、現在の和歌山県が誕生してから
今年で153年を迎えます。和歌山県の
特産物や郷土料理について知りましょう。
22日は地場産の野菜やみかんを使った給
食です。



給食に込めている思い

給食は、成長期のおみなさんの
発達のために、栄養バランスの
よい豊かな食事となるように献
立を考えています。また、地場
産物を活用したり、地域の郷土
食や行事食を出したりすること
で、地域の文化や伝統につい
ても学んでほしいと思っています。

☆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	588kcal
○ ごはん	
マーマーどうふ	
△ どうふ 68	△ ぶたひきにく 8.5
△ とりひきにく 8.5	□ たまねぎ 51
□ ニラ 4.2	□ しょうが 0.45
□ にんにく 0.29	○ さとう 0.85
さけ 0.85	○ ごまあぶら 0.29
○ かたくり 1.7	みず 42.5
○ あぶら 0.2	トウバンジャン
△ みそ	△ あかみそ
こいくちしょうゆ	とりガラスープ
ナムル	
□ きゅうり 15	□ もやし 28
□ えのきたけ 8	○ ごまあぶら 0.2
○ ごま 0.3	
こいくちしょうゆ	しお
あけしゅうまい	
△ しゅうまい 1に	○ あげあぶら 2.7

< 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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質 脂質	ビタミン 無機質

月 4	火 5	水 6	木 7	金 8
よくかんでたべよう ☆ ちにくにたくさいれたり、 はやぐいしないでね!	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん やきにく △ ぶたにく 70 □ ビーマン 4 □ しょうが 0.6 ○ かたくり 1 ○ あぶら 0.3 みそ ウスターソース なめこじる □ なめこ 6 △ どうふ 20 △ みそ □ きのかわがき フルーツ給食	△ ジョア こんさいカレー ○ こめ 88g △ ぶたにく 20 □ れんこん 10 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 カレーウ ウスターソース マカロニサラダ ○ マカロニ 8 □ にんじん 6 ○ さとう 0.7 す こしょう ○ ヨネーズ	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1に○ あげあぶら 4 イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ ブロッコリー 6 イタリアンドレッシング コーンポタージュ △ ぶたにく 15 ○ じゃがいも 30 □ パセリ 0.5 □ コーン 5 ○ あぶら 0.3 ブイヨン ポタージュ	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん おでん △ ぎゅうにく 3 □ だいこん 48 △ さつまあげ 14 □ こんにやく 18 ○ さとう 1 さけ 2.2 こいくちしょうゆ ほうれんそうのツナあえ □ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 7.5 ○ すりごま 0.6 す せとふうみりかけ
11	12	13	14	15
△ ぎゅうにゅう ○ ごはん さばのしおやき △ さば 1個 さつまいもサラダ ○ さつまいも 32 △ ハム 4 ○ マヨネーズ しお だいこんとこまつなのみぞしる □ こまつな 7 □ たまねぎ 15 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう ○ なめし(げんりょう) うどん ○ うどん 100 □ にんじん 6 □ ねぎ 5 みりん 4 うすくちしょうゆ だし きりぼしだいこんのサラダ □ きりぼしだいこん 3.7 □ きゅうり 11 △ ツナ 4 こいくちしょうゆ す	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん いかのてんぷら △ いかのてんぷら 1に○ あげあぶら 5 はくさいのゆかりあえ □ はくさい 30 ゆかり 0.8 こいくちしょうゆ こうやどうふのたまごとし △ こうやどうふ 6 □ にんじん 6 ○ じゃがいも 36 □ いんげん 4 みず 60 うすくちしょうゆ だし	△ ぎゅうにゅう ちゅうかどん ○ こめ 80g □ はくさい 67 □ しいたけ 4.5 □ にんじん 12 △ イカ 10 □ しょうが 1.8 みず 38 しお こしょう からしあえ □ ちんげんさい 15 ○ はるさめ 3 からし	△ ぎゅうにゅう ひじきごはん ○ こめ 65g △ とりももにく 5 □ にんじん 8 □ しょうが 0.7 みりん 2 こいくちしょうゆ ほねくのいそべあげ △ ほねく ○ てんぷら 7.5 △ あおりのり 0.25 けんちんじる □ だいこん 20 □ ごぼう 10 □ こんにやく 15 みりん 1.35 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ
18	19	20	21	22
△ ぎゅうにゅう ○ ごはん すきやきに △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 35 □ いんげん 5 □ はくさい 55 ○ すきやきふ 1.4 さけ 2 こいくちしょうゆ じゃこだいず △ だいず 25 ○ さとう 1.05 ○ かたくり 0.18 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ □ キャベツ 24 △ ちくわ 6.5 ○ さとう 0.75 ばいにく	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん キムチケ △ ぶたにく 20 □ いとこんにやく 20 □ はくさい 35 □ しめじ 10 □ ニラ 5 さけ 1.25 みず 40 みそ とりガラスープ ちゅうかふうツナポテト ○ じゃがいも 25 □ きゅうり 10 △ ツナ 8 ○ ごまあぶら 0.5 うすくちしょうゆ りんご □ りんご 1きれ	△ ぎゅうにゅう コンコンごはん ○ こめ 65g こぶちや 0.1 みりん 3.3 みず 25 □ ペにしょうが 1.3 しお こいくちしょうゆ こんさいりいミンチカツ △ こんさいりいミンチカツ 1に ○ あげあぶら 5 ぶたじる △ ぶたにく 6 □ たまねぎ 18 △ どうふ 20 △ みそ だし	△ ぎゅうにゅう やながわふうとん ○ こめ 80g □ たまねぎ 75 □ しいたけ 5 △ たまご 50 さけ 1.5 ○ さとう 2.7 こいくちしょうゆ だし きゅうりとわかめのすのもの □ きゅうり 22 ○ さとう 1.9 こいくちしょうゆ しお	△ ぎゅうにゅう だいこんごはん ○ こめ 65g さけ 3.45 □ えだまめ 4 △ とりももにく 6 ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 41 ○ ごま 0.3 △ しおこんぶ 1 しお さといもとだいずのみぞしる △ ぶたにく 20 □ にんじん 11 □ こんにやく 18 △ だいず 15 さけ 3.2 みりん 3.7 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ □ みかん フルーツ給食
25	26	27	28	29
△ ぎゅうにゅう ○ ごはん クリームシチュー △ とりももにく 20 □ にんじん 18 △ ぎゅうにゅう 20 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー こしょう れんこんサラダ □ れんこん 12 □ コーン 5 △ わかめ 0.7 わふうドレッシング	△ ジョア(ブルーベリー) ○ ごはん(げんりょう) サンラータンメン ○ ちゅうかめん 100 □ たまねぎ 10 □ しめじ 5 □ はくさい 40 □ にんにく 0.25 みず 110 ちゅうかのもと パンパンジーサラダ △ ささみフレーク 8 □ にんじん 4 □ キャベツ 15 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん ハンバーグ(ソースかけ) △ ハンバーグ 1に ○ さとう 0.7 ケチャップ ゆでじゃが ○ じゃがいも 45 しお やさいすーず △ とりももにく 10 □ にんじん 6 □ キャベツ 20 ブイヨン こしょう	△ ぎゅうにゅう ルーローハン ○ こめ 80g ○ あぶら 0.5 □ たまねぎ 22 □ にんにく 0.49 ○ さとう 3.3 みず こいくちしょうゆ ワンダンスーフ △ にくいワンダン 15 □ にんじん 5 □ もやし 20 とりガラスープ しお	△ ぎゅうにゅう ○ ごはん ささみカツ ささみカツ 1個 □ きゅうり 13 △ ツナ 6 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ はくさいのみぞしる □ はくさい 20 △ あぶらあげ 4 □ ねぎ 3 △ みそ だし