

令和7年度

11月 きゅうしょくこんだて表(小学校)




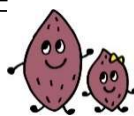


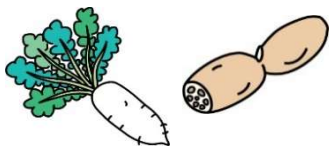
紀の川市立

粉河学校給食センター

11月紀の川市産の野菜
は・・・
大根、白菜、里芋、小松菜
ねぎ など
米・・・きぬむすめ
(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)・・・
11/14 みかん
11/21 紀の川柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



<div>11月紀の川市産の野菜 は・・・ 大根、白菜、里芋、小松菜 ねぎ など 米・・・きぬむすめ (紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・ 11/14 みかん 11/21 紀の川柿</div> <div>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</div> <div></div>	<div>火 4</div> <div>△ ぎょうにゅう 553kcal ○ ごはん △ にくじゃが △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 30 ○ じゃがいも 60 □ たまねぎ 50 □ にんじん 10 □ いんげん 4 ○ さとう 2.5 さけ 2.2 みりん 1.3 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし △ ごまマヨあえ □ にんじん 7 □ キャベツ 25 □ こまつな 10 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ す ○ マヨネーズ △ 味かつお あじかつおふりかけ 1ふくら</div>	<div>水 5</div> <div>△ ぎょうにゅう 554kcal ○ ごはん △ とりにくのピーマンあえ △ とりむねにく 55 さけ 1 □ しょうが 1.1 ○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08 □ ピーマン 9.5 ○ さとう 3.15 みず 1.1 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ △ からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ △ ワンタンスープ △ にくいワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ キャベツ 10 □ もやし 17 ○ あぶら 0.07 しお こしょう とりガラスープ ちゅうかスープ</div>	<div>木 6</div> <div>△ ぎょうにゅう 592kcal ○ 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 △ きんぴらごぼう △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ △ キャベツのみぞしる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 △ みそ だし</div>	<div>金 7</div> <div>△ ジョア(ブレーン) 610kcal △ ジョア(ブレーン) 1本 ○ ごはん(げんりょう) △ カレーうどん ○ うどん 100 △ ぶたにく 20 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 10 □ たまねぎ 30 □ ながねぎ 5 □ しめじ 4 みりん 2 みず 155 ○ かたくりこ 1.8 カレールウ こいくちしょうゆ こしょう だし △ きりぼしだいこんのハリハリあえ □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25 ○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 しお こいくちしょうゆ す</div>
月 10	11	12	13	14
△ ぎょうにゅう 543kcal ○ ごはん △ さけのみぞマヨネーズやき △ さけ 1きれ ○ さとう 0.6 みそ ○ マヨネーズ △ ゆでじゃが ○ じゃがいも 45 しお △ やさいスープ △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ もやし 13.5 □ ほうれんそう 8 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう <div></div>	△ ぎょうにゅう 568kcal ○ ごはん △ ひじきごはん ○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 7 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお △ コロケ ○ ぶたにくコロケ 1に ○ あげあぶら 5 △ 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 △ だいこんとこまつなのみぞしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし	△ ぎょうにゅう 571kcal ○ ごはん △ キムチチゲ △ ぶたにく 20 △ とうふ 60 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 10 □ はくさい 35 □ キムチ 12.5 □ しめじ 10 □ ニラ 5 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 ○ ごまあぶら 1 みず 40 △ みそ △ あかみそ とりガラスープ △ バンサンスー □ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2 す こいくちしょうゆ △ だしまきたまご △ だしまきたまご 1に	△ ぎょうにゅう 614kcal ○ ごはん △ コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こごちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3 ○ さとう 1.5 みず 25 ○ ごま 1 □ ペにしょうが 1 しお す こいくちしょうゆ だし △ イカメンチカツ △ イカメンチカツ 1個 ○ あげあぶら 6 △ けんちんじる(さといも) □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 ○ さといも 20 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし	△ ぎょうにゅう 600kcal ○ ごはん △ ホイコウロウ △ ぶたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 0.9 ○ かたくりこ 1.2 トウバンジャン テンメンジャン △ あかみそ △ みそ こいくちしょうゆ ころこしょう △ ちゅうかふうはるさめサラダ □ きゅうり 13 ○ はるさめ 4.5 △ ささみフレーク 6 △ ひじき 0.5 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ す からし □ みかん <div>フルーツ給食</div>
17	18	19	20	21
△ ぎょうにゅう 641kcal △ こうやどうふのそぼろどん ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ △ たまごスープ △ たまご 20 □ レタス 10 □ えのきたけ 5 □ たまねぎ 15 ○ かたくりこ 0.7 △ みそ だし <div></div>	△ ぎょうにゅう 573kcal ○ わかめごはん △ とりにくとあつあげのうまに △ とりももにく 25 △ あつあげ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 14 □ こんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ さとう 2 みりん 0.6 みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ だし △ ツナあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 △ ツナ 8 ○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5 す うすくちしょうゆ	△ ぎょうにゅう 581kcal ○ コッパパン △ さつまいものシチュー △ とりももにく 15 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ さつまいも 30 △ ぎゅうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー パセリ ブイヨン こしょう △ イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 13 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング △ にくだんご(ケチャップ) △ ケチャップにくだんご 1に <div></div>	△ ぎょうにゅう 551kcal ○ ごはん △ あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう △ やさいのごまあえ □ キャベツ 32 □ ほうれんそう 5 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ △ もずくスープ △ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ	△ ぎょうにゅう 569kcal ○ ごはん △ やきにく △ ぶたにく 20 □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35 ○ あぶら 0.3 △ みそ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ △ ひばさんやさいのみぞしる □ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 △ みそ だし □ きのかわがき <div>フルーツ給食</div> <div></div>
24	25	26	27	28
<div>振替休日</div> <div></div>	△ ぎょうにゅう 583kcal ○ ごはん △ おでん <div>うずら卵はよくかんで 食べよう</div> ○ じゃがいも 35 □ だいこん 48 □ にんじん 10 △ さつまあげ 14 △ あつあげ 20 □ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 みりん 2.7 さけ 2.2 みず 60 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ △ じゃこだいず △ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 みず 4 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ △ はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 38 □ もやし 14 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお す こいくちしょうゆ	△ ぎょうにゅう 628kcal ○ ごはん △ こんさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ だいこん 17 □ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 □ たまねぎ 65 ○ あぶら 0.3 カレールウ ウスターソース カレーこ △ パプリカサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 7.6 こいくちしょうゆ す <div></div>	△ ぎょうにゅう 549kcal ○ ごはん △ とりにくとじゃがいものバジルやき △ とりももにく 40 ○ オリーブ油 1 ○ あぶら 2 ○ じゃがいも 25 しお こしょう ころこしょう バジル(粉) △ やさいサラダ □ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング △ はくさいのい どうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ はくさい 15 □ ほうれんそう 5 □ しめじ 5 △ どうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 こめこホワイトルウ コンソメ こしょう	△ ぎょうにゅう 615kcal ○ ごはん(げんりょう) △ わかやまラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 25 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ もやし 11 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかスープ とんこつしょうゆラーメンスープ トウバンジャン △ かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.23 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質	むきしつ 無機質	ビタミン



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ました。一日早いですが、21日は地場産の野菜や紀の川柿を使った給食です。和歌山県の地場産物や郷土料理について知っていきたいですね。

