

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。



月

10

△ きゅうにゅう	543kcal
○ ごはん	
さけのみとマヨネーズやき	
△ 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	



火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ きゅうにゅう 553kcal</p> <p>○ ごはん にくじやが</p> <p>△ ぶたにく 25 ○ じゃがいも 60 □ にんじん 10 ○ さとう 2.5 みりん 1.3 ○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ ごまヨアえ</p> <p>□ にんじん 7 □ こまつな 10 ○ ごま 0.4 うすぐちしようゆ ○ マヨネーズ 味かつお</p> <p>あじかつおふりかけ 1ふくろ</p>	<p>△ きゅうにゅう 554kcal</p> <p>○ ごはん どりにくのピーマンあえ</p> <p>△ とりむねにく 55 □ しょうが 1.1 ○ かたくりこ 2.08 ○ さとう 3.15 みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしようゆ ごまヨアえ</p> <p>□ にんじん 7 □ キャベツ 25 △ ハム 5 ○ はるさめ 3 からし</p> <p>△ ワンタンスープ</p> <p>△ にくいりワンタン 15 △ ぶたにく 5 □ キャベツ 10 ○ あぶら 0.07 とりガラスープ</p> <p>△ ちんげんさい 15 ○ はるさめ 3 △ ハム 5 ○ ごま 1.1 こいくちしようゆ △ みそ</p>	<p>△ きゅうにゅう 592kcal</p> <p>○ ごはん はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ △ あべあぶら 4 △ きんぴらごぼう</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ いんげん 4.5 ○ あぶら 0.2 みりん 0.24 △ あぶら 0.27 △ ごま 0.8 △ あぶらあげ 5 □ にんじん 6 △ ねぎ 3 △ みそ</p> <p>△ ごまあぶら 0.27 △ ごま 0.8 △ あべあぶら 4 △ ごま 0.8 △ あべあぶら 0.27 △ ごま 0.8 △ あべあぶら 0.27 △ ごま 0.8</p>	<p>△ きゅうにゅう 610kcal</p> <p>△ ジョア(フレーン) 1本 ○ ごはん(けんりょう) カレーうどん</p> <p>○ うどん 100 △ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 30 □ しめじ 4 みりん 2 △ あべあぶら 0.27 △ ごま 0.8 △ あべあぶら 0.27 △ ごま 0.8 △ あべあぶら 0.27 △ ごま 0.8</p>
<p>△ きゅうにゅう 543kcal</p> <p>○ ごはん さけのみとマヨネーズやき</p> <p>△ さけ 1きれ みそ</p> <p>○ マヨネーズ</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>○ じゃがいも 45</p> <p>しお</p> <p>やさいスープ</p> <p>△ ぶたにく 12 □ にんじん 6 □ ほうれんそう 8 ○ あぶら 0.2 ブイヨン こしょう</p>	<p>△ きゅうにゅう 568kcal</p> <p>○ ごはん ひじきごはん</p> <p>○ こめ 65g △ とりもにく 7 □ にんじん 8 △ しょうが 0.7 みりん 2 こいくちしようゆ △ コロッケ</p> <p>○ ぶたにくコロッケ 1こ ○ あげあぶら 5 △ ナムル</p> <p>□ きゅうり 15 □ えのきだけ 8 ○ ごま 0.3 △ こいくちしようゆ △ だいこんとこまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 7 □ たまねぎ 15 ○ にんじん 6</p>	<p>△ きゅうにゅう 571kcal</p> <p>○ ごはん キムチチゲ</p> <p>△ ぶたにく 20 ○ えだまめ 5 □ はくさい 35 ○ あぶら 0.07 △ みそ</p> <p>△ とりガラスープ</p> <p>△ パンザンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 △ だしまきたまご</p> <p>□ だしまきたまご 1こ</p>	<p>△ きゅうにゅう 614kcal</p> <p>○ ごはん コンコンごはん</p> <p>○ こめ 65g △ とうふ 60 ○ じゃがいも 30 □ はくさい 35 ○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 1 △ みそ</p> <p>△ あべあぶら 6 △ ほんちんじる(さといも)</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 △ だしまきたまご</p>
<p>△ きゅうにゅう 641kcal</p> <p>△ こうやどうふのとぼろどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひにく 43 □ しょうが 1.5 □ ごぼう 18 □ いんげん 14 さけ 5 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 △ こいくちしようゆ △ たまごスープ</p> <p>△ たまご 20 □ レタス 10 □ えのきだけ 5 ○ かたくりこ 0.7 △ みそ △ だし</p>	<p>△ きゅうにゅう 573kcal</p> <p>○ わかめごはん どりにくとあつあげのうまに</p> <p>△ とりもにく 25 △ さつまあげ 6 □ こんにやく 20 □ たまねぎ 40 □ いんげん 6 ○ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ にんじん 3 ○ ごまあぶら 0.4 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 581kcal</p> <p>○ コッペパン さつまいものシチュー</p> <p>△ とりもにく 15 ○ さといも 14 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 ○ さとう 2 △ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 5.5 △ いんげん 6 ○ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ ぱくとくスープ</p>	<p>△ きゅうにゅう 551kcal</p> <p>○ ごはん あかうおのからあげ</p> <p>△ あかうお 1きれ ○ あげあぶら 5 △ みそ</p> <p>△ ほんちんじる(さといも)</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 △ だしまきたまご</p>
<p>△ きゅうにゅう 641kcal</p> <p>△ こうやどうふのとぼろどん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひにく 43 □ しょうが 1.5 □ ごぼう 18 □ いんげん 14 さけ 5 △ こうやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 △ こいくちしようゆ △ たまごスープ</p> <p>△ たまご 20 □ レタス 10 □ えのきだけ 5 ○ かたくりこ 0.7 △ みそ △ だし</p>	<p>△ きゅうにゅう 573kcal</p> <p>○ わかめごはん どりにくとあつあげのうまに</p> <p>△ とりもにく 25 △ さつまあげ 6 □ こんにやく 20 □ たまねぎ 40 □ いんげん 6 ○ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ ツナあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ にんじん 3 ○ ごまあぶら 0.4 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 581kcal</p> <p>○ コッペパン さつまいものシチュー</p> <p>△ とりもにく 15 ○ さといも 14 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 ○ さとう 2 △ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ イタリアンサラダ</p> <p>□ キャベツ 20 □ コーン 5.5 △ いんげん 6 ○ あぶら 0.3 △ こいくちしようゆ △ ぱくとくスープ</p>	<p>△ きゅうにゅう 551kcal</p> <p>○ ごはん あかうおのからあげ</p> <p>△ あかうお 1きれ ○ あげあぶら 5 △ みそ</p> <p>△ ほんちんじる(さといも)</p> <p>□ だいこん 20 □ にんじん 5 ○ さとう 0.5 △ だしまきたまご</p>
<p>△ きゅうにゅう 583kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ じゃがいも 35 □ にんじん 10 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 628kcal</p> <p>○ ごはん こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 48 △ さつまあげ 14 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 549kcal</p> <p>○ ごはん どりにくとじゃがいものバジルやさ</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 17 △ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ かレールウ △ ウスターソース △ パリボリサラダ</p> <p>△ だいこん 13 □ にんじん 7 △ こいくちしようゆ △ きゅうり 17 △ ふくじんづけ 7.6 △ こいくちしようゆ △ す</p>	<p>△ きゅうにゅう 615kcal</p> <p>○ ごはん わかやまラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 12 □ もやし 11 △ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら 0.4 △ とんこつしようゆラーメンスープ △ トウバンジヤン △ かいどうサラダ</p> <p>△ キャベツ 13 △ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら 0.23 △ ちゅうかごまだれッシング △ こいくちしようゆ △ す</p>
<p>△ きゅうにゅう 583kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ じゃがいも 35 □ にんじん 10 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 628kcal</p> <p>○ ごはん こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 20 △ さつまあげ 14 △ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 549kcal</p> <p>○ ごはん どりにくとじゃがいものバジルやさ</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 17 △ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ かレールウ △ ウスターソース △ パリボリサラダ</p> <p>△ だいこん 13 □ にんじん 7 △ こいくちしようゆ △ きゅうり 17 △ ふくじんづけ 7.6 △ こいくちしようゆ △ す</p>	<p>△ きゅうにゅう 615kcal</p> <p>○ ごはん わかやまラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 12 □ もやし 11 △ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら 0.4 △ とんこつしようゆラーメンスープ △ トウバンジヤン △ かいどうサラダ</p> <p>△ キャベツ 13 △ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら 0.23 △ ちゅうかごまだれッシング △ こいくちしようゆ △ す</p>
<p>△ きゅうにゅう 583kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ じゃがいも 35 □ にんじん 10 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 628kcal</p> <p>○ ごはん こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 48 △ さつまあげ 14 △ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 549kcal</p> <p>○ ごはん どりにくとじゃがいものバジルやさ</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 17 △ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ かレールウ △ ウスターソース △ パリボリサラダ</p> <p>△ だいこん 13 □ にんじん 7 △ こいくちしようゆ △ きゅうり 17 △ ふくじんづけ 7.6 △ こいくちしようゆ △ す</p>	<p>△ きゅうにゅう 615kcal</p> <p>○ ごはん わかやまラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 12 □ もやし 11 △ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら 0.4 △ とんこつしようゆラーメンスープ △ トウバンジヤン △ かいどうサラダ</p> <p>△ キャベツ 13 △ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら 0.23 △ ちゅうかごまだれッシング △ こいくちしようゆ △ す</p>
<p>△ きゅうにゅう 583kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ じゃがいも 35 □ にんじん 10 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 628kcal</p> <p>○ ごはん こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 48 △ さつまあげ 14 △ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 549kcal</p> <p>○ ごはん どりにくとじゃがいものバジルやさ</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 17 △ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 ○ あぶら 0.3 △ かレールウ △ ウスターソース △ パリボリサラダ</p> <p>△ だいこん 13 □ にんじん 7 △ こいくちしようゆ △ きゅうり 17 △ ふくじんづけ 7.6 △ こいくちしようゆ △ す</p>	<p>△ きゅうにゅう 615kcal</p> <p>○ ごはん わかやまラーメン</p> <p>○ ちゅうかめん 100 ○ あぶら 0.2 □ たまねぎ 12 □ もやし 11 △ しょうが 0.35 ○ ごまあぶら 0.4 △ とんこつしようゆラーメンスープ △ トウバンジヤン △ かいどうサラダ</p> <p>△ キャベツ 13 △ わかめ 0.9 ○ ごまあぶら 0.23 △ ちゅうかごまだれッシング △ こいくちしようゆ △ す</p>
<p>△ きゅうにゅう 583kcal</p> <p>○ ごはん おでん</p> <p>△ じゃがいも 35 □ にんじん 10 △ あつあげ 20 △ うずらたまご 15 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 628kcal</p> <p>○ ごはん こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 48 △ さつまあげ 14 △ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 △ みりん 2.7 △ みず 60 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p> <p>△ だいづ 24.5 ○ さとう 1.05 ○ かたくりこ 0.18 ○ あげあぶら 2.45 △ はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>△ はくさい 38 □ にんじん 4 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 △ こいくちしようゆ △ じゃこだいば</p>	<p>△ きゅうにゅう 549kcal</p> <p>○ ごはん どりにくとじゃがいものバジルやさ</p> <p>○ こめ 88g △ だいこん 17 △ </p>	