

令和7年度

11月

給食献立表(中学校)

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

△牛乳 625kcal
○ごはん 鮭のみぞマヨネーズ焼き
△さけ 1個 ○上白糖 0.6
△みそ 1個 ○マヨネーズ
ゆでじゃが
○じゃがいも 54
食塩
野菜スープ
△豚肉 14.4 □玉ねぎ 24
□人参 7.2
□もやし 16.2
□ほうれん草冷凍 9.6 水 120
○油 0.24
固形ブイヨン 食塩
こしょう(白、粉)



11

△牛乳 663kcal
○ごはん ひじきごはん
○米 85g 酒 3.6
△鶏もも 8.4
△ひじき 1.2
□人参 9.6 □えだまめ 6
□しょうが 0.84
酒 1.2 みりん 2.4
○油 0.08 食塩
こいくちしようゆ うすくちしようゆ
コロッケ
○豚肉コロッケ 1個 ○揚げ油 6
ナムル
□きゅうり 16.5
□りょくとうもやし 30.8 ○ごま油 0.22
□えのきたけ 8.8 ○こいくちしようゆ
○ごま(いり) 0.33 食塩
大根と小松菜のみぞ汁
□小松菜 8.4
□大根 21.6 □玉ねぎ 18
△油揚げ 4.8
△米みそ だし

12

△牛乳 671kcal
○ごはん キムチチゲ
△豚肉 24 □木綿豆腐 72
○じゃがいも 36 □人参 12
□白菜 42 □キムチ 15
□ぶなしめじ 12 □にら(葉、生) 6
○油 0.36 酒 1.5
○ごま油 1.2 水 48
米みそ 赤みそ
鶏ガラスープ
パンサンマー
□きゅうり 14.3
□りょくとうもやし 11
□人参 5.5
○春雨 5.5
○上白糖 0.55 ○ごま油 0.22
穀物酢 こいくちしようゆ
だし巻き玉子
△だしまき玉子 1個

13

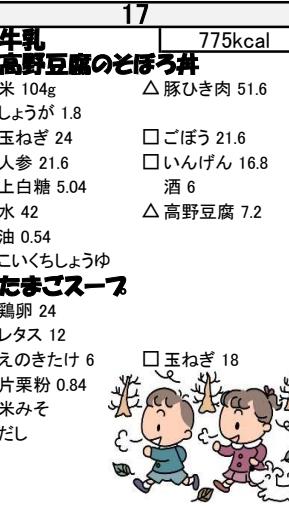
△牛乳 708kcal
○ごはん コンコンごはん
○米 85g ○上白糖 6.24
昆布茶 0.12 □油揚げ 11.4
みりん 3.6 ○上白糖 1.8
水 30 ○ごま(いり) 1.2
□紅しょうが 1.2 食塩 穀物酢
こいくちしようゆ だし
イカメンチカツ
△イカメンチカツ 1個 ○揚げ油 6
iten-uchin-ju (星芋)
□大根 24 □人参 8.4
□ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8
□こんにゃく 18 ○さといも(生) 24
みりん 1.62 酒 0.54
○ごま油 0.36 こいくちしようゆ うすくちしようゆ
だし

14

△牛乳 701kcal
○ごはん ホイコウロウ
△豚肉 48 □人参 12
△厚揚げ 30 □キヤベツ 78
□ピーマン 7.8
□しいたけ 6.6 トウバンジヤン
□長ねぎ 12 テンメンジヤン
□にんにく 0.84 ○油 0.36
酒 2.16 ○上白糖 1.08
○片栗粉 1.44
△赤みそ △米みそ
こいくちしようゆ こしょう(黒、粉)
中華風春雨サラダ
□きゅうり 14.3
○はるさめ 5 だし
△ささみ 6.6 ○ごま油 0.33
△ひじき 0.55 穀物酢
○上白糖 0.77 こいくちしようゆ
△みかん フルーツ給食

17

△牛乳 775kcal
高野豆腐のとぼろ丼
○米 104g △豚ひき肉 51.6
□しょうが 1.8
○玉ねぎ 24 □ごぼう 21.6
□人参 21.6 □いんげん 16.8
○上白糖 5.04 酒 6
水 42 □高野豆腐 7.2
○油 0.54
こいくちしようゆ
たまごスープ
△鶏卵 24
□レタス 12
□えのきたけ 6 □玉ねぎ 18
○片栗粉 0.84
△米みそ
だし



18

△牛乳 689kcal
○わかめごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮
△鶏もも 30 □厚揚げ 42
△さつま揚げ 7.2 ○さといも(生) 16.8
□こんにゃく 24 □人参 14.4
○玉ねぎ 48 □生いいたけ 6
□いんげん 7.2 ○上白糖 2.4
みりん 0.72 水 45.6
○油 0.36 こいくちしようゆ だし
ツナあえ
□キヤベツ 33
□きゅうり 22 □人参 3.3
△ツナ 8.8 ○ごま油 0.44
○上白糖 1.65 穀物酢 うすくちしようゆ

19

△牛乳 697kcal
○コッペパン さつまいものシチュー
△鶏もも 18 □玉ねぎ 81.6
□人参 21.6 ○さつまいも 36
△牛乳 24 水 90
○油 0.36 クリームシチュー パセリ(乾)
ブイヨン こしょう(白、粉)
イタリアンサラダ
□キヤベツ 22
□りょくとうもやし 14.3
□コーン 6
□パプリカ 3.85
イタリアンドレッシング
肉団子(ケチャップ)
△ケチャップ肉団子 2個

20

△牛乳 649kcal
○ごはん 赤魚の唐揚げ
△赤魚 1切 ○片栗粉 10.8
○揚げ油 6 食塩 こしょう(白、粉)
野菜のごま和え
□キヤベツ 35.2
□ほうれん草 5.5
□ほうれん草冷凍 11 □人参 6.6
○ごま(いり) 0.55 ○すりごま 0.55
○上白糖 0.55 こいくちしようゆ
もぞくスープ
△鶏もも 12 □ぶなしめじ 6
△沖縄もぞく 10.8 □白菜 27.6
□白菜 27.6 食塩 うすくちしようゆ
□人参 7.2 うすくちしようゆ こしょう(白、粉)
○ごま油 0.32 ○油 0.18
中華スープ 鶏ガラスープ

21

△牛乳 675kcal
○ごはん 焼肉
△豚肉 84 □玉ねぎ 80.4
□りんご 3.24
□しょうが 0.72
○上白糖 1.32 ○片栗粉 1.2
○ごま油 0.42 ○油 0.36
△米みそ ケチャップ
ウスターーソース こいくちしようゆ
地場産野菜のみぞ汁
□白菜 24 □大根 24
□油揚げ 4.8 □人参 6
□葉ねぎ 3.6
△米みそ だし
□紀の川柿
フルーツ給食

24

△牛乳 693kcal
○ごはん おでん
うずら卵はよくかんで食べよう
○じゃがいも 42 □大根 57.6
□人参 12 □さつま揚げ 16.8
△厚揚げ 24 □こんにゃく 21.6
△うずら卵 18 ○上白糖 1.2
酒 2.64 みりん 3.24
こいくちしようゆ うすくちしようゆ
じゃこ大豆
△大豆 29.4 □ちりめん
○上白糖 1.26 みりん 0.84
○片栗粉 0.22 水 4.8
○揚げ油 2.94 こいくちしようゆ
白菜の塩昆布あえ
□白菜 41
□りょくとうもやし 15.4 穀物酢
□人参 4.4 ○ごま(いり) 0.33
○すりごま 0.22 □塩昆布 1.1
食塩 こいくちしようゆ

25

△牛乳 759kcal
○ごはん 根菜カレー
○米 115g
○麦 6
△豚肉 24 □大根 20.4
□れんこん 12 ○じゃがいも 24
○玉ねぎ 78 □人参 12
カレールウ カレー粉
ウスターーソース
パリポリサラダ
□大根 14.3
□人参 7.7
△福神漬 8.3
こいくちしようゆ

26

△牛乳 656kcal
○ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き
△鶏もも(皮なし) 48
○オリーブ油 1.2 ○油 2.4
○じゃがいも 30 食塩 こしょう
黒こしょう バジル
野菜サラダ
□キヤベツ 33
□きゅうり 11
□コーン 7.7
和風ドレッシング
白菜入り豆乳スープ
△豚肉 12 □玉ねぎ 30
□人参 12 □白菜 18
□ほうれん草冷凍 6 □ぶなしめじ 6
△調製豆乳 24 水 90
○油 0.36
米粉ホワイトルウ コンソメ
こしょう(白、粉)

27

△牛乳 734kcal
○ごはん(減量) 和歌山ラーメン
○中華めん 120 □豚肉 21.6
○油 0.24
□キヤベツ 30
□玉ねぎ 14.4 □人参 9.6
□りょくとうもやし 13.2
□葉ねぎ 3.6
△しょうが 0.42
□にんにく 0.3 ○ごま油 0.48
とんこつしょうゆラーメンスープ
トウバンジヤン 中華スープ
海藻サラダ
□キヤベツ 14.3
□きゅうり 19.8 □カットカボ 1.99
□上白糖 0.55 ○ごま油 0.25
○ごま(いり) 0.33
中華ごまドレッシング
こいくちしようゆ 穀物酢

振替休日



<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 脂質	たんぱく質 むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン むきしつ 無機質



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
知っていただきたいですね。