

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。



<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>△牛乳 661kcal ○ごはん 肉じゃが △豚肉 30 □しらたき 36 ○じゃがいも 72 □玉ねぎ 60 ○人参 12 □いんげん 4.8 ○上白糖 3 酒 2.64 みりん 1.56 水 36 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし ごまマヨあえ □人参 8.4 □キャベツ 30 □小松菜 12 △ロースハム 6 ○ごま(いり) 0.48 うすくちしょうゆ 穀物酢 ○マヨネーズ 味かつお 味かつおふりかけ 1袋</div>	<div>水5</div> <div>△牛乳 660kcal ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね(皮つき) 66 酒 1.2 □生姜 1.32 ○油 0.96 □片栗粉 2.5 ○ピーマン 11.4 ○上白糖 3.78 水 1.32 こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ からしあえ □チンゲンサイ 16.5 からし □りょくとうもやし 27.5 こいくちしょうゆ ○はるさめ 3.3 ○ごま(いり) 1.2 ワンタンスープ △肉入りワンタン 18 △豚肉 6 □人参 6 □キャベツ 12 □りょくとうもやし 20.4 食塩 ○油 0.08 こしょう(白、粉) 鶏ガラスープ 中華スープ</div>	<div>木6</div> <div>△牛乳 691kcal ○ごはん はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個○揚げ油 4.8 金平ごぼう △豚肉 12 □人参 8.64 □ごぼう 27.6 □こんにやく 16.2 □いんげん 5.4 △焼き竹輪 5.4 ○油 0.24 ○上白糖 2.4 みりん 0.29 酒 0.86 ○ごま油 0.32 こいくちしょうゆ キャベツのみそ汁 □玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □キャベツ 24 □人参 7.2 □葉ねぎ 3.6 水 120 △米みそ だし</div>	<div>金7</div> <div>△ジョア(フレーン) 730kcal ○ジョア(フレーン) 1本 ○ごはん(減量) カレーうどん ○うどん 120 △豚肉 24 △油揚げ 6 □人参 12 □玉ねぎ 36 □長ねぎ 6 □ぶなしめじ 4.8 みりん 2.4 水 186 ○片栗粉 2.16 カレールウ こいくちしょうゆ こしょう(白、粉) だし 切干大根のハリハリあえ □切干大根 5.5 □きゅうり 27.5 ○ごま(いり) 0.88 ○上白糖 2.42 食塩 こいくちしょうゆ 穀物酢</div>
<div>月10</div> <div>△牛乳 625kcal ○ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き △さけ 1個 ○上白糖 0.6 △米みそ ○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)</div> <div></div>	<div>火11</div> <div>△牛乳 663kcal ○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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ コロケ ○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 30.4○ごま油 0.22 □えのきたけ 8.8 ○こいくちしょうゆ ○ごま(いり) 0.33 食塩 大根と小松菜のみそ汁 □小松菜 8.4 △大根 21.6 □玉ねぎ 18 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 △米みそ だし</div>	<div>水12</div> <div>△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 ハンサンスー □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 こいくちしょうゆ だし巻き玉子 △だし巻き玉子 1個</div>	<div>木13</div> <div>△牛乳 708kcal 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 こいくちしょうゆ だし イカメンチカツ △イカメンチカツ 1個 ○揚げ油 6 けんちん汁(里芋) □大根 24 □人参 8.4 □ごぼう 12 □葉ねぎ 4.8 □こんにやく 18 ○さといも(生) 24 みりん 1.62 酒 0.54 ○ごま油 0.36 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし</div>	<div>金14</div> <div>△牛乳 701kcal ○ごはん ホイコーロウ △豚肉 48 □人参 12 △厚揚げ 30 □キャベツ 78 □ピーマン 7.8 □しいたけ 6.6 トウバンジャン □長ねぎ 12 テンメンジャン □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 こいくちしょうゆ こしょう(黒、粉) 中華風春雨サラダ □きゅうり 14.3 からし ○はるさめ 5 ○ごま油 0.33 △ささみ 6.6 ○穀物酢 △ひじき 0.55 ○上白糖 0.77 フルーツ給食 こいくちしょうゆ みかん</div>
<div>火17</div> <div>△牛乳 775kcal 高野豆腐のとほう丼 ○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 こいくちしょうゆ 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</div> <div></div>	<div>水18</div> <div>△牛乳 689kcal ○わかめごはん 鶏肉と厚揚げのうき煮 △鶏もも 30 △厚揚げ 42 △さつま揚げ 7.2 ○さといも(生) 16.8 □こんにやく 24 □人参 14.4 □玉ねぎ 48 □生しいたけ 6 □いんげん 7.2 ○上白糖 2.4 みりん 0.72 水 45.6 ○油 0.36 こいくちしょうゆ だし ツナあえ □キャベツ 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 うすくちしょうゆ</div>	<div>木19</div> <div>△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 □キャベツ 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</div> <div></div>	<div>金20</div> <div>△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 □キャベツ 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 こいくちしょうゆ もずくスープ △鶏もも 12 △沖縄もずく 10.8 □ぶなしめじ 6 □白菜 27.6 食塩 □人参 7.2 うすくちしょうゆ □しょうが 0.54 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</div>	<div>土21</div> <div>△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 ウスターソース こいくちしょうゆ 地場産野菜のみそ汁 □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</div> <div></div>
<div>火24</div> <div>振替休日</div> <div></div>	<div>水25</div> <div>△牛乳 693kcal ○ごはん おでん ○じゃがいも 42 □大根 57.6 □人参 12 △さつま揚げ 16.8 △厚揚げ 24 □こんにやく 21.6 △うずら卵 18 ○上白糖 1.2 みりん 3.24 酒 2.64 水 72 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 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 こいくちしょうゆ 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 こいくちしょうゆ</div>	<div>木26</div> <div>△牛乳 759kcal 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 □人参 12 □玉ねぎ 78 ○油 0.36 カレールウ ウスターソース カレー粉 パリパリサラダ □大根 14.3 □きゅうり 18.7 □人参 7.7 □福神漬 8.3 こいくちしょうゆ 穀物酢</div> <div></div>	<div>金27</div> <div>△牛乳 656kcal ○ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き △鶏もも(皮無し) 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 □キャベツ 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 米粉ホワイトルー コンソメ こしょう(白、粉)</div>	<div>土28</div> <div>△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 □キャベツ 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 トウバンジャン 中華スープ 海藻サラダ □キャベツ 14.3 □きゅうり 19.8 △カットワケメ 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 こいくちしょうゆ 穀物酢</div>

< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 >

しょうひん 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	たんずいかぶつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むかしつ 無機質 (カルシウム)
	しつ 脂質	しつ たんぱく質	むかしつ 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
知っていただきたいですね。