令和8年度　**11月**　**きゅうしょくこんだて表**　紀の川市立　河南学校給食センター

月	火	水	木	金
2 △ **牛乳** 581kcal **いろどりちらし** ○ こめ 65　○ さとう 9.5 △ とりひきにく 20　△ こうやどうふ 4 △ ひじき 0.3　□ にんじん 10 □ えだまめ 8　□ コーン 7 □ しょうが 1　みりん 1.5 さけ 1.5　□ べにしょうが 1.2 うすくち　す　しお　だし **すましじる** □ みずな 10　□ えのきたけ 8 ○ ふ 2　△ わかめ 1 みりん 0.76　だし　うすくち **ちくわのいそべあげ** △ やきちくわ　△ あおのり 0.08 ○ かたくりこ 3.45　○ こむぎこ 3.45 ○ あげあぶら 4	**3** ぶんかのひ **文化の日** 	**4** △ **牛乳** 678kcal ○ **ごはん** △ **にくしゅうまい2こ** **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 5　□ にんじん 6 □ キャベツ 24　○ いりごま 1 ○ さとう 0.7　○ ごまあぶら 0.4 す　こいくち **マーボーどうふ** △ とうふ 100　△ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5　□ にんにく 0.1 □ たまねぎ 40　□ ねぎ 10 □ たけのこ 10　□ エリンギ 2 さけ 1　○ さとう 2 ○ かたくりこ 0.8　あかみそ こいくち　トウバンジャン	**5** △ **牛乳** 609kcal ○ **ごはん** △ **つくねのソースやき** ○ さとう 2.3　みりん 1.1 とんかつソース　ウスターソース **ひじきのいために** △ とりにく 8　○ こめあぶら 0.5 △ ひじき 2　△ だいず 8 △ ひらてん 8　○ こんにゃく 10 □ いんげん 5　□ にんじん 5 ○ さとう 1.7　さけ 0.5 みりん 0.5　だし　こいくち **さつまいものみそしる** ○ さつまいも 30　□ たまねぎ 20 □ えのきたけ 7　□ ねぎ 5 みそ　だし	**6** △ **ジョア** 580kcal ○ **げんりょうごはん** **カレーうどん** ○ うどん 50　△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 30　□ にんじん 5 □ ながねぎ 5　さけ 1.5 みりん 1.5　だし こいくち　わふうカレールウ カレールウ **かきあげ** △ とりにく 20　さけ 0.7 □ たまねぎ 13　△ だいず 10 ○ こむぎこ 5　○ かたくりこ 3 ○ あげあぶら 5.5　こしょう しお
9 △ **牛乳** 574kcal **スタミナそぼろライス** ○ こめ 75　△ ぶたひきにく 38 △ とりひきにく 25　△ こうやどうふ 3 □ キャベツ 35　□ たまねぎ 17 □ にんじん 7　□ ニラ 3 □ にんにく 1　□ しょうが 0.8 さけ 4.4　○ ごまあぶら 0.5 こいくち　ウスターソース あかみそ　しお　こしょう **ナムル** □ もやし 25　□ にんじん 5 □ きゅうり 30　○ すりごま 0.4 ○ ごまあぶら 0.5　こいくち す　しお	**10** △ **牛乳** 553kcal ○ **ごはん** △ **アジフライ** ○ あげあぶら 4 **ゆかりあえ** □ キャベツ 40　□ きゅうり 15 ゆかり 0.6　うすくち **きりぼしだいこんのみそしる** □ きりぼしだいこん 4　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5　□ ねぎ 4 □ にんじん 10　だし みそ 	**11** △ **牛乳** 577kcal ○ **バーガーパン** **てりやきハンバーグ** △ ハンバーグ　○ さとう 2 みりん 1　○ かたくりこ 0.3 こいくち **コールスローサラダ** □ キャベツ 35　□ きゅうり 5 ○ オリーブオイル 0.18　○ さとう 1.05 す　うすくち　しお　こしょう △ **スライスチーズ** **やさいスープ** ○ じゃがいも 28　□ たまねぎ 23 △ チキンウインナー 4　□ にんじん 8 □ ちんげんさい 8　こしょう コンソメ	**12** △ **牛乳** 646kcal ○ **ごはん** △ **にらまんじゅう** ○ あげあぶら 3.5 **かんてんサラダ** かんてん 1.2　△ ささみフレーク 10 □ ほうれんそう 10　□ ちんげんさい 18 ○ さとう 2.6　○ ごまあぶら 0.8 トウバンジャン　す　こいくち **はっぽうさい** △ ぶたにく 30　△ あつあげ 15 □ もやし 20　□ ねぎ 10 □ にんじん 10　□ はくさい 85 □ たまねぎ 34　さけ 1.2 ○ かたくりこ 1.6　○ ごまあぶら 0.37 こしょう　ちゅうかだし	**13** △ **牛乳** 616kcal ○ **ごはん** △ **あつやきたまご** **もやしのカレーふうみあえ** □ もやし 30　□ キャベツ 12 □ にんじん 5　△ ツナ 9 ○ こめあぶら 0.5　○ さとう 0.5 うすくち　カレーこ しお **にくじゃが** ○ じゃがいも 80　△ ぎゅうにく 8 △ ぶたにく 17　○ こんにゃく 20 □ たまねぎ 70　□ にんじん 10 □ いんげん 10　○ さとう 2.4 さけ 1.5　こいくち
16 △ **牛乳** 596kcal **やきぶたチャーハン** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5　△ やきぶた 20 △ ぶたひきにく 5　□ たまねぎ 38 □ にんじん 10　□ ねぎ 6 △ こうやどうふ 3　さけ 0.5 しお　こいくち こしょう　ちゅうかだし **ごもくちゅうかスープ** △ とりにく 10　□ エリンギ 5 □ たまねぎ 20　□ にんじん 10 □ ちんげんさい 15　□ きくらげ 0.4 ちゅうかだし　こしょう □ **みかん** フルーツきゅうしょく	**17** △ **牛乳** 595kcal ○ **ごはん** **やきさばのこうみだれ** △ さば　○ さとう 2 □ ねぎ 3　□ しょうが 0.6 □ にんにく 0.2　す こいくち **れんこんのつけ** △ ぶたにく 8　○ こめあぶら 0.5 □ にんじん 12　□ れんこん 30 □ しめじ 6　□ いんげん 5 ○ さとう 2　みりん 0.3 さけ 0.8　だし こいくち **あおなのみそしる** □ あじみな 10　□ たまねぎ 23 □ にんじん 9　△ あぶらあげ 2 みそ　だし	**18** △ **牛乳** 642kcal **カレーライス** ○ こめ 90　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 78　○ じゃがいも 45 □ にんじん 10　ワイン 2 □ にんにく 0.2　カレールウ ウスターソース　こいくち コンソメ　こしょう カレーこ **こまつなとわかめのサラダ** □ こまつな 20　△ わかめ 0.6 □ きゅうり 18　□ もやし 5 ○ さとう 0.5　○ こめあぶら 0.5 す　うすくち 	**19** △ **牛乳** 639kcal ○ **ごはん** **ぶたにくのあんからめ** △ ぶたにく 40　さけ 0.5 ○ かたくりこ 9.6　○ あげあぶら 4 □ たまねぎ 18　□ にんじん 12 □ ながねぎ 2　○ さとう 1.7 みりん 1　しお　こいくち **ポテトサラダ** ○ じゃがいも 35　□ にんじん 5 □ きゅうり 10　△ ロースハム 10 ○ オリーブオイル 0.5　す マヨネーズ　しお　こしょう **ほうれんそうのすましじる** □ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8 ○ ふ 2　□ ねぎ 5 みりん 0.76　だし うすくち	**20** △ **牛乳** 590kcal ○ **ごはん** **きりぼしだいこんのふりかけ** □ きりぼしだいこん 1.5　△ ちりめんじゃこ 1.5 □ しょうが 0.5　△ かつおぶし 1.5 ○ いりごま 1.5　さけ 2.7 ○ さとう 1.8　こいくち **こまツナあえ** □ こまつな 15　□ キャベツ 30 △ ツナ 10　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4　す　しお うすくち　こしょう **とりのすきやきに** △ とりにく 35　□ たまねぎ 35 △ やきとうふ 25　□ はくさい 25 □ にんじん 18　□ ねぎ 6 ○ こんにゃく 30　○ すきやきふ 4.25 ○ さとう 2.8　さけ 1 みりん 1　こいくち
23 きんろうかんしゃのひ **勤労感謝の日** 	**24** △ **牛乳** 685kcal ○ **ごはん** △ **ぎゅうにくコロッケ** ○ あげあぶら 8 **ふきよせに** △ とりにく 10　○ こんにゃく 11 □ れんこん 9　△ あつあげ 10 □ にんにく 10　□ たけのこ 7 □ えだまめ 3　□ しょうが 0.3 ○ こめあぶら 0.4　○ さとう 1.4 こいくち　さけ 0.45　だし　みりん 0.45 **だいこんのみそしる** □ だいこん 30　□ ごぼう 8 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 5 □ あじみな 8　だし みそ	**25** △ **牛乳** 678kcal **ハヤシライス** ○ こめ 90　△ ぎゅうにく 5 △ ぶたにく 20　□ たまねぎ 100 □ にんじん 20　ケチャップ ハヤシルウ　こしょう ウスターソース　コンソメ **フルーツポンチ** □ パイン 25　みかんゼリー 25 はちみつレモンゼリー 25　かんてん 15 	**26** △ **牛乳** 600kcal ○ **ごはん** **いわしのレモンソースだれ** △ いわし　○ あげあぶら 3 ○ かたくりこ 4　□ レモン 9 ○ さとう 4.5　こいくち **むしやさい** ○ じゃがいも 20　□ ブロッコリー 20 しお **あきふゆやさいのみそしる** ○ さつまいも 25　□ はくさい 22 △ あぶらあげ 3　□ ごぼう 6 □ こまつな 4　だし みそ フルーツきゅうしょく	**27** △ **牛乳** 617kcal **こんさいピラフ** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 △ とりにく 18　△ ぶたひきにく 9 □ たまねぎ 30　□ ごぼう 10 □ だいこん 10　□ にんじん 12 □ にんにく 0.2　さけ 1 ○ オリーブオイル 0.5　しお　こしょう コンソメ　ウスターソース **ABCマカロニスープ** ○ ABCマカロニ 2.5　△ ベーコン 10 □ たまねぎ 25　□ ちんげんさい 15 □ キャベツ 25　こしょう コンソメ ○ **スイートポテト**
30 △ **牛乳** 588kcal ○ **ごはん** △ **いそのかフライ** ○ あげあぶら 4 **はるさめのいためもの** △ ぶたにく 15　○ はるさめ 5 □ にんじん 4　□ キャベツ 25 □ ながねぎ 3　□ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.3　さけ 0.5 ○ さとう 0.6　しお　こしょう こいくち **えのきたけのみそしる** □ えのきたけ 8　△ あぶらあげ 5 □ たまねぎ 22　□ にんじん 10 □ ねぎ 5　だし みそ				

＜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	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。