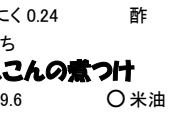
令和8年度　**11月**　**給食献立表**　紀の川市立　河南学校給食センター

月	火	水	木	金
2 △ **牛乳** 663kcal **彩りちらし** ○ 米 78　○ 砂糖 11.4 △ 鶏ひき肉 24　△ 高野豆腐 4.8 △ ひじき 0.36　□ 人参 12 □ えだまめ 9.6　□ コーン 8.4 □ しょうが 1.2　みりん 1.8 酒 1.8　□ 紅しょうが 1.44 うすくち　酢　塩　だし **すまし汁** □ 水菜 11　□ えのきたけ 8.8 ○ 麩 2.2　△ わかめ 1.1 みりん 0.84　だし　うすくち **ちくわの磯辺揚げ** △ 焼きちくわ　△ 青のり 0.1 ○ 片栗粉 4.14　○ 小麦粉 4.14 ○ 揚げ油 4.8	**3** **文化の日** 	**4** △ **牛乳** 761kcal ○ **ごはん** △ **肉しゅうまい2個** **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 5.5　□ 人参 6.6 □ キャベツ 26.4　○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 0.77　○ ごま油 0.44 酢　こいくち **マーボー豆腐** △ 豆腐 120　△ 豚ひき肉 24 □ しょうが 0.6　□ にんにく 0.12 □ 玉ねぎ 48　□ ねぎ 12 □ たけのこ 12　□ エリンギ 2.4 酒 1.2　○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96　赤みそ こいくち　トウバンジャン	**5** △ **牛乳** 684kcal ○ **ごはん** △ **つくねのソース焼き** ○ 砂糖 2.76　みりん 1.32 とんかつソース　ウスターソース **ひじきの炒め煮** △ とり肉 9.6　○ 米油 0.6 △ ひじき 2.4　△ 大豆 9.6 △ 平天 9.6　○ こんにゃく 12 □ いんげん 6　□ 人参 6 ○ 砂糖 2.04　酒 0.6 みりん 0.6　だし　こいくち **さつまいものみそ汁** ○ さつまいも 33　□ 玉ねぎ 22 □ えのきたけ 7.7　□ ねぎ 5.5 みそ　だし	**6** △ **ジョア** 680kcal ○ **減量ごはん** **カレーうどん** ○ うどん 60　△ 豚肉 12 □ 玉ねぎ 36　□ 人参 6 □ 長ネギ 6　酒 1.8 みりん 1.8　だし こいくち　和風カレールウ カレールウ **かき揚げ** △ とり肉 24　酒 0.84 □ 玉ねぎ 15.6　△ 大豆 12 ○ 小麦粉 6　○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6　こしょう 塩
9 △ **牛乳** 662kcal **スタミナそぼろライス** ○ 米 90　△ 豚ひき肉 45.6 △ 鶏ひき肉 30　△ 高野豆腐 3.6 □ キャベツ 42　□ 玉ねぎ 20.4 □ 人参 8.4　□ ニラ 3.6 □ にんにく 1.2　□ しょうが 0.96 酒 5.28　○ ごま油 0.6 こいくち　ウスターソース 赤みそ　塩　こしょう **ナムル** □ もやし 27.5　□ 人参 5.5 □ きゅうり 33　○ すりごま 0.44 ○ ごま油 0.55　こいくち 酢　塩	**10** △ **牛乳** 617kcal ○ **ごはん** △ **アジフライ** ○ 揚げ油 4.8 **ゆかりあえ** □ キャベツ 44　□ きゅうり 16.5 ゆかり 0.66　うすくち **切干し大根のみそ汁** □ 切干し大根 4.4　△ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 22　□ 人参 11 □ ねぎ 4.4　だし みそ 	**11** △ **牛乳** 586kcal ○ **バーガーパン**　荒中バーガー **照り焼きピーチハンバーグ** △ ハンバーグ　桃ジャム 3.69 □ ももピューレ 1　○ 砂糖 0.3 うすくち　みりん 0.5　フルーツ給食 ○ 片栗粉 0.12 **ピーチマヨサラダ** □ キャベツ 35　□ きゅうり 5 □ ももピューレ 9　塩　こしょう マヨネーズ △ **スライスチーズ** **野菜スープ** ○ じゃがいも 30.8　□ 玉ねぎ 25.3 △ チキンウインナー 4.4　□ 人参 8.8 □ ちんげん菜 8.8　こしょう コンソメ	**12** △ **牛乳** 729kcal ○ **ごはん** △ **にらまんじゅう** ○ 揚げ油 4.2 **寒天サラダ** 寒天 1.32　△ ささみフレーク 11 □ ほうれん草 11　□ ちんげん菜 19.8 ○ 砂糖 2.86　○ ごま油 0.88 トウバンジャン　酢　こいくち **八宝菜** △ 豚肉 36　△ 厚揚げ 18 □ もやし 24　□ ねぎ 12 □ 人参 12　□ 白菜 102 □ 玉ねぎ 40.8　酒 1.44 ○ 片栗粉 1.92　○ ごま油 0.44 こしょう　中華だし	**13** △ **牛乳** 700kcal ○ **ごはん** △ **厚焼きたまご** **もやしのカレー風味あえ** □ もやし 33　□ キャベツ 13.2 □ 人参 5.5　△ ツナ 9.9 ○ 米油 0.55　○ 砂糖 0.55 うすくち　カレー粉 塩 **肉じゃが** ○ じゃがいも 96　△ 牛肉 9.6 △ 豚肉 20.4　○ こんにゃく 24 □ 玉ねぎ 84　□ 人参 12 □ いんげん 12　○ 砂糖 2.88 酒 1.8　こいくち
16 △ **牛乳** 678kcal **焼き豚チャーハン** ○ 米 90　○ 押麦 9.6 ○ 米油 0.6　△ 焼き豚 24 △ 豚ひき肉 6　□ 玉ねぎ 45.6 □ 人参 12　□ ねぎ 7.2 △ 高野豆腐 3.6　酒 0.6 塩　こいくち こしょう　中華だし **五目中華スープ** △ とり肉 11　□ エリンギ 5.5 □ 玉ねぎ 22　□ 人参 11 □ ちんげん菜 16.5　□ きくらげ 0.44 中華だし　こしょう □ **みかん** フルーツ給食	**17** △ **牛乳** 660kcal ○ **ごはん** **焼きさばの香味だれ** △ さば　○ 砂糖 2.4 □ ねぎ 3.6　□ しょうが 0.72 □ にんにく 0.24　酢 こいくち **れんこんの煮つけ** △ 豚肉 9.6　○ 米油 0.6 □ 人参 14.4　□ れんこん 36 □ しめじ 7.2　□ いんげん 6 ○ 砂糖 2.4　みりん 0.36 酒 0.96　だし こいくち **青菜のみそ汁** □ あじみ菜 11　□ 玉ねぎ 25.3 □ 人参 9.9　△ 油揚げ 2.2 みそ　だし	**18** △ **牛乳** 728kcal **カレーライス** ○ 米 108　△ 豚肉 27.5 □ 玉ねぎ 93.6　○ じゃがいも 54 □ 人参 12　ワイン 2.2 □ にんにく 0.22　カレールウ ウスターソース　こいくち コンソメ　こしょう カレー粉 **こまつなとわかめのサラダ** □ こまつな 22　△ わかめ 0.66 □ きゅうり 19.8　□ もやし 5.5 ○ 砂糖 0.55　○ 米油 0.55 酢　うすくち 	**19** △ **牛乳** 731kcal ○ **ごはん** **豚肉のあんからめ** △ 豚肉 48　酒 0.6 ○ 片栗粉 11.52　○ 揚げ油 4.8 □ 玉ねぎ 21.6　□ 人参 14.4 □ 長ネギ 2.4　○ 砂糖 2.04 みりん 1.2　塩　こいくち **ポテトサラダ** ○ じゃがいも 38.5　□ 人参 5.5 □ きゅうり 11　△ ロースハム 11 ○ オリーブオイル 0.55　酢 マヨネーズ　塩　こしょう **ほうれん草のすまし汁** □ ほうれん草 16.5　□ えのきたけ 8.8 ○ 麩 2.2　□ ねぎ 5.5 みりん 0.84　だし うすくち	**20** △ **牛乳** 677kcal ○ **ごはん** **切干し大根のふりかけ** □ 切干し大根 1.8　□ しょうが 0.6 △ ちりめんじゃこ 1.8　○ 炒りごま 1.8 △ かつお節 1.8　○ 砂糖 2.16 酒 3.24　こいくち **こまツナあえ** □ こまつな 16.5　□ キャベツ 33 △ ツナ 11　○ 砂糖 1.65 ○ ごま油 0.44　酢　塩 うすくち　こしょう **とりのすき焼き煮** △ とり肉 42　□ 玉ねぎ 42 △ 焼き豆腐 30　□ 白菜 30 □ 人参 21.6　□ ねぎ 7.2 ○ こんにゃく 36　○ すき焼き麩 5.1 ○ 砂糖 3.36　酒 1.2 みりん 1.2　こいくち
23 **勤労感謝の日** 	**24** △ **牛乳** 763kcal ○ **ごはん** △ **牛肉コロッケ** ○ 揚げ油 9.6 **吹き寄せ煮** △ とり肉 12　○ こんにゃく 13.2 □ れんこん 10.8　△ 厚揚げ 12 □ 人参 12　□ たけのこ 8.4 □ えだまめ 3.6　□ しょうが 0.36 ○ 米油 0.48　○ 砂糖 1.68 こいくち　酒 0.54　だし　みりん 0.54 **大根のみそ汁** □ 大根 33　□ ごぼう 8.8 △ 油揚げ 4.4　□ 人参 5.5 □ あじみ菜 8.8　だし みそ	**25** △ **牛乳** 788kcal **ハヤシライス** ○ 米 108　△ 牛肉 6 △ 豚肉 24　□ 玉ねぎ 120 □ 人参 24　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 30　みかんゼリー 30 はちみつレモンゼリー 30　寒天 18 	**26** △ **牛乳** 673kcal ○ **ごはん** **いわしのレモンソースだれ** △ いわし　○ 揚げ油 3.6 ○ 片栗粉 4.8　□ レモン 10.8 ○ 砂糖 5.4　こいくち **蒸し野菜** ○ じゃがいも 24　□ ブロッコリー 24 塩 **秋冬野菜のみそ汁** ○ さつまいも 27.5　□ 白菜 24.2 △ 油揚げ 3.3　□ ごぼう 6.6 □ こまつな 4.4　だし みそ フルーツ給食	**27** △ **牛乳** 693kcal **根菜ピラフ** ○ 米 90　○ 押麦 9.6 △ とり肉 21.6　△ 豚ひき肉 10.8 □ 玉ねぎ 36　□ ごぼう 12 □ 大根 12　□ 人参 14.4 □ にんにく 0.24　酒 1.2 ○ オリーブオイル 0.6　塩　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 2.75　△ ベーコン 11 □ 玉ねぎ 27.5　□ ちんげん菜 16.5 □ キャベツ 27.5　こしょう コンソメ ○ **スイートポテト**
30 △ **牛乳** 661kcal ○ **ごはん** △ **磯の香フライ** ○ 揚げ油 4.8 **春雨の炒め物** △ 豚肉 18　○ 春雨 6 □ 人参 4.8　□ キャベツ 30 □ 長ネギ 3.6　□ しょうが 0.24 ○ 米油 0.36　酒 0.6 ○ 砂糖 0.72　塩　こしょう こいくち **えのきたけのみそ汁** □ えのきたけ 8.8　△ 油揚げ 5.5 □ 玉ねぎ 24.2　□ 人参 11 □ ねぎ 5.5　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。