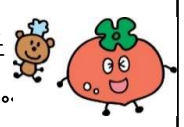
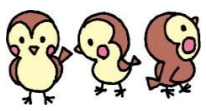
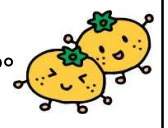
令和8年度

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

月	火	水	木	金
2 △ ぎゅうにゅう 567kcal **チャーハン** ○ こめ 80g　○ あぶら 0.35 △ ぶたにく 20　□ たまねぎ 42 □ ねぎ 6　△ いりたまご 10.5 さけ 0.6　○ あぶら 0.3 ○ ごまあぶら 0.5　ちゅうかスープ こいくちしょうゆ　しお　こしょう **バンサンスー** □ きゅうり 13　□ もやし 10 □ にんじん 5　○ はるさめ 5 ○ さとう 0.5　○ ごまあぶら 0.2 す　こいくちしょうゆ **ちゅうかスープ（にくだんご）** □ こまつな 10　△ ミートボール 25 □ もやし 16　□ にんじん 8 □ たまねぎ 15　□ しめじ 5 みず 100　○ ごまあぶら 0.3 ○ あぶら 0.2　しお　うすくちしょうゆ ちゅうかスープ　とりガラスープ	**3** **文化の日** 	**4** △ ぎゅうにゅう 550kcal ○ ごはん **キムチに** △ ぶたにく 22　みりん 1 ○ さとう 1.2　△ やきとうふ 30 □ いとこんにゃく 13　□ もやし 20 □ えのきたけ 8　□ はくさい 55 □ キムチ 20　□ ニラ 5 □ にんにく 0.6　みりん 0.9 ○ あぶら 0.3　○ ごまあぶら 0.6 みず 18 こいくちしょうゆ　みそ あかみそ　だし **むししゅうまい** △ しゅうまい 1こ **きのかわかき** □ きのかわがき 1こ フルーツ給食 	**5** △ ぎゅうにゅう 550kcal ○ ごはん **とりにくとじゃがいものバジルやき** △ とりももにく 42.5　○ オリーブあぶら1 ○ あぶら 2　○ じゃがいも 25 しお　こしょう くろこしょう　バジル **やさいサラダ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 10 □ コーン 7 わふうドレッシング **ミネストローネ** △ ベーコン 9.5　□ たまねぎ 30 ○ マカロニ 4　□ にんじん 5 □ いんげん 6　□ トマト 17 □ にんにく 0.4　○ オリーブ油 0.3 ○ さとう 0.25　みず 110 ブイヨン　しお こしょう	**6** △ ぎゅうにゅう 656kcal ○ ごはん **イカメンチカツ** △ イカメンチカツ 1こ　○ あげあぶら 6 **きゅうりのしおこんぶあえ** □ きゅうり 40　□ にんじん 5 ○ ごま 0.55　△ しおこんぶ 1.7 しお **さといもとだいずのみそに** △ ぶたにく 20　□ ごぼう 18 □ にんじん 12　□ いんげん 7 □ こんにゃく 18　○ さといも 14 △ だいず 15　△ やきちくわ 10 さけ 3.2　○ さとう 1.1 みりん 3.7　みず 38 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　△ みそ △ あかみそ　だし
9 △ ぎゅうにゅう 613kcal **やながわふうたまごとじどん** ○ こめ 80g　△ ぶたにく 28 □ たまねぎ 75　□ にんじん 13 □ しいたけ 5　□ ごぼう 19 △ たまご 50　□ いんげん 5.5 さけ 1.5　みりん 2 ○ さとう 2.7　みず 40 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ だし **きりぼしだいこんのハリハリあえ** □ きりぼしだいこん 5 □ きゅうり 25　○ ごま 0.8 ○ さとう 2.2 しお　こいくちしょうゆ す 	**10** △ ぎゅうにゅう 567kcal ○ ごはん **ちくわのいそべあげ** △ ちくわ 2こ　○ てんぷらこ 10 △ あおのり 0.23　○ あげあぶら 5 **ごまずあえ** □ はくさい 32　△ わかめ 0.6 □ きゅうり 16　○ ごま 0.8 ○ さとう 0.7 こいくちしょうゆ　す **しおこうじスープ** △ とりももにく 15　□ だいこん 30 □ にんじん 10　□ しめじ 8 □ ねぎ 4　□ しょうが 0.9 さけ 1.8 しおこうじ　こしょう だし 	**11** △ ぎゅうにゅう 552kcal ○ コッペパン **とりにくのピーマンあえ** △ とりむねにく 55　さけ 1 □ しょうが 1.1　○ あぶら 0.8 ○ かたくりこ 2.08　□ ピーマン 9.5 ○ さとう 3.15　みず 1.1 こいくちしょうゆ　こいくちしょうゆ **ごぼうサラダ** □ ごぼう 16　□ きゅうり 22 □ コーン 10　○ ごま 0.5 ○ ねりごま 0.6 マヨネーズ　こいくちしょうゆ しお **ABCマカロニスープ** ○ アルファベットマカロニ 5 △ ぶたにく 5　□ たまねぎ 15 □ にんじん 6　□ だいこん 20 □ キャベツ 20　みず 100 ○ あぶら 0.25 ブイヨン　しお こしょう	**12** △ ジョア（プレーン） 555kcal ○ ごはん **かぼちゃひきにくフライ** □ かぼちゃひきフライ 1個 ○ あげあぶら 4 **やきにくサラダ** △ ぶたにく 12　○ あぶら 0.15 □ しょうが 0.08　□ にんにく 0.08 さけ 0.6　○ さとう 0.36 □ きゅうり 8　□ にんじん 4 □ もやし 8　□ キャベツ 12 ○ ごま 0.96　○ さとう 0.1 ○ ごまあぶら 0.4　○ あぶら 0.56 こいくちしょうゆ　す **とうにゅうスープ** △ とりももにく 10　□ たまねぎ 25 □ にんじん 7　○ じゃがいも 25 □ しめじ 5　△ とうにゅう 20 みず 75　○ あぶら 0.25 こめこホワイトルウ　コンソメ こしょう	**13** △ ぎゅうにゅう 643kcal ○ ごはん（げんりょう） **サンラータンメン** ○ ちゅうかめん 100　□ はくさい 40 □ たまねぎ 10　□ ねぎ 5 □ しめじ 5　□ レモン 8 △ たまご 18　□ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4　みず 110 ちゅうかのもと　ちゅうかスープ トウバンジャン **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 8　□ きゅうり 15 □ にんじん 4　□ コーン 4 □ キャベツ 15　○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら 0.1 ごまドレッシング　こいくちしょうゆ **のりかつおふりかけ** のりかつお 1ふくろ フルーツ給食 
16 △ ぎゅうにゅう 550kcal **ちゅうかどん** ○ こめ 80g　△ ぶたにく 32 □ はくさい 70　□ たまねぎ 25 □ しいたけ 4.5　□ もやし 35 □ にんじん 12　△ イカ 10 △ やきちくわ 8　○ あぶら 0.3 □ しょうが 1.8　さけ 2 みず 45　○ かたくりこ 3 ○ ごまあぶら 0.8 しお　こいくちしょうゆ こしょう　とりガラスープ **ひじきサラダ** △ ひじき 0.95　□ もやし 27.5 △ ツナ 5.5　□ コーン 5 ○ ごま 0.3　○ すりごま 0.2 ○ さとう 0.8　○ ごまあぶら 0.6 こいくちしょうゆ　す	**17** △ ぎゅうにゅう 600kcal ○ ごはん **マーボーどうふ** △ とうふ 68　△ ぶたひきにく 8.5 △ とりひきにく 8.5　□ たまねぎ 51 □ ニラ 4.2　□ しょうが 0.45 □ にんにく 0.29　○ さとう 0.85 さけ 0.85　○ ごまあぶら 0.29 ○ かたくりこ 1.7　みず 42.5 ○ あぶら 0.3　トウバンジャン △ みそ　△ あかみそ こいくちしょうゆ　とりガラスープ **わかさぎのチリソースかけ** △ わかさぎフリッター 2こ ○ あげあぶら 2.2　□ にんにく 0.25 □ しょうが 0.4　○ ごまあぶら 0.3 ○ さとう 0.5　みず 0.6　ケチャップ ○ あぶら 0.2　トウバンジャン **ナムル** □ ほうれんそう 5　□ ほうれんそう 5 □ もやし 30　□ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2　○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ　しお	**18** △ ぎゅうにゅう 591kcal ○ ごはん **クリームシチュー** △ とりももにく 15　□ たまねぎ 68 □ にんじん 18　○ じゃがいも 45 △ ぎゅうにゅう 20　みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー　ブイヨン こしょう **れんこんサラダ** □ れんこん 10　□ きゅうり 15 □ キャベツ 10　△ わかめ 0.7 わふうドレッシング **にくだんご（ケチャップ）** △ ケチャップにくだんご 1こ 	**19** △ ぎゅうにゅう 620kcal **だいこんごはん** ○ こめ 65g　○ あぶら 0.1 さけ 3.45　□ だいこん 33 □ いんげん 7　□ にんじん 6 △ とりももにく 10　○ さとう 0.7 ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　しお **はんぺんフライ** △ はんぺんフライ 1個　○ あげあぶら 4 **じばさんやさいのみそしる** □ はくさい 10　□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 3　□ にんじん 5 ○ さつまいも 20 みそ　だし **みかん** □ みかん 1こ フルーツ給食 	**20** △ ぎゅうにゅう 636kcal ○ ごはん（げんりょう） **カレーうどん** ○ うどん 100　△ ぶたにく 20 △ あぶらあげ 5　□ にんじん 10 □ たまねぎ 30　□ ながねぎ 5 □ しめじ 4　みりん 2 みず 155　○ かたくりこ 1.8 カレールウ こいくちしょうゆ　こしょう だし **ゆずふうみサラダ** □ キャベツ 30　□ こまつな 15 △ ツナ 7　□ ゆずかじゅう 0.65 ○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ 
23 **勤労感謝の日** 	**24** △ ぎゅうにゅう 552kcal ○ わかめごはん **にくじゃが** △ ぶたにく 25　□ いとこんにゃく 30 ○ じゃがいも 60　□ たまねぎ 50 □ にんじん 10　□ いんげん 4 ○ さとう 2.5　さけ 2.2 みりん 1.3　みず 30 ○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　だし **ごまマヨあえ** □ にんじん 7　□ キャベツ 25 □ あじみな 10　△ ツナ 5 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ　す マヨネーズ	**25** △ ぎゅうにゅう 566kcal ○ ごはん **ハンバーグ（てりやきソース）** △ ハンバーグ 1こ　○ さとう 1.2 みりん 4　みず 10 さけ 2.2　○ かたくりこ 0.65 こいくちしょうゆ **ゆでじゃが** ○ じゃがいも 45 しお **やさいスープ** △ ぶたにく 10　□ たまねぎ 20 □ にんじん 6　□ はくさい 16 □ ほうれんそう 6　みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン　しお こしょう	**26** △ ぎゅうにゅう 613kcal ○ ごはん **さばのみそに** △ さばのみそに 1こ **コールスローサラダ** □ キャベツ 20　□ コーン 7 □ きゅうり 18　△ ハム 5 ○ さとう 0.4 す　しお ○ マヨネーズ **さといものみそしる** ○ さといも 20　□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4　□ にんじん 6 □ ねぎ 3 △ みそ　だし	**27** △ ぎゅうにゅう 579kcal ○ ごはん **とりにくとあつあげのうまに** △ とりももにく 25　△ あつあげ 40 △ さつまあげ 6　□ こんにゃく 20 □ にんじん 12　□ たまねぎ 45 □ しいたけ 5　□ えだまめ 5 ○ さとう 2　みりん 0.6 みず 38　○ あぶら 0.3 こいくちしょうゆ　だし **やさいのごまあえ** □ はくさい 32　□ こまつな 10 □ にんじん 7　○ ごま 0.5　○ すりごま0.5 こいくちしょうゆ　○ さとう 0.5 **しっとりひじきふりかけ** △ ひじき 1.3　○ ごま 0.6 △ かつおぶし 1　○ さとう 2.7 みりん 4.5　こいくちしょうゆ
30 △ ぎゅうにゅう 621kcal ○ ごはん **さんまのかばやきふう** △ さんま 1まい　さけ 1.5 ○ かたくりこ 6　○ あげあぶら 4 □ しょうが 1　みりん 2 ○ さとう 2　みず 2 ○ ごま 0.3　こいくちしょうゆ **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 25　□ もやし 22 ゆかり 0.8　○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ **あじみなのみそしる** □ あじみな 10　△ とうふ 20 □ にんじん 6　□ たまねぎ 15 △ みそ　だし				

＜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

紀の川市産の野菜‥‥白菜、大根、あじみな、小松菜、さつまいも、たまねぎ
きゅうり　など
米‥‥にじのきらめき（紀の川市産）
フルーツ給食‥‥紀の川柿（11/4）レモン（11/13）みかん（11/19）



☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

