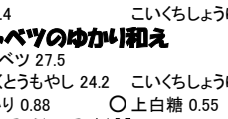
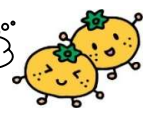
令和8年度　**11月**　**給食献立表（中学校）**　紀の川市立　粉河学校給食センター

月	火	水	木	金
2 △ 牛乳　698kcal **チャーハン** ○ 米 110g　○ 油 0.42 △ 豚肉 24　□ 玉ねぎ 50.4 □ 葉ねぎ 7.2　△ いり玉子 12.6 酒 0.72　○ 油 0.36 ○ ごま油 0.6　中華スープ こいくちしょうゆ　食塩 こしょう(白、粉)　こいくちしょうゆ **バンサンスー** □ きゅうり 14.3 □ りょくとうもやし 11 □ 人参 5.5　穀物酢 ○ はるさめ 5.5　こいくちしょうゆ ○ 上白糖 0.55　○ ごま油 0.22 **中華スープ（肉団子）** □ 小松菜 12　□ 玉ねぎ 18 △ ミートボール 30　水 120 □ りょくとうもやし 19.2　○ 油 0.24 □ 人参 9.6　鶏ガラスープ □ ぶなしめじ 6　うすくちしょうゆ ○ ごま油 0.36　中華スープ　食塩	**3** **文化の日** 	**4** △ 牛乳　689kcal ○ ごはん **キムチ煮** △ 豚肉 26.4　みりん 1.2 ○ 上白糖 1.44　△ 焼き豆腐 36 □ しらたき 15.6 □ りょくとうもやし(生) 24 □ えのきたけ 9.6　□ 白菜 66 □ キムチ 24　□ にら 6 □ にんにく 0.72　みりん 1.08 ○ 油 0.36　○ ごま油 0.72 水 21.6 こいくちしょうゆ　△ 米みそ △ 赤みそ　だし **恵ししゅうまい** △ 焼売 2個 **紀の川柿** □ 紀の川柿 1個  フルーツ給食	**5** △ 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) 51 ○ オリーブ油 1.2　○ 油 2.4 ○ じゃがいも 30 食塩　こしょう(白、粉) こしょう(黒、粉)　バジル(粉) **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 **ミネストローネ** △ ベーコン 11.4 □ 玉ねぎ 36　○ マカロニ 4.8 □ 人参 6　□ いんげん 7.2 □ トマト 20.4　□ にんにく 0.48 ○ オリーブ油 0.36　○ 上白糖 0.3 水 132 固形ブイヨン　食塩 こしょう(白、粉)	**6** △ 牛乳　756kcal ○ ごはん **イカメンチカツ** △ イカメンチカツ 1個　○ 揚げ油 6 **きゅうりの塩昆布和え** □ きゅうり 44　□ 人参 5.5 ○ ごま(いり) 0.6　△ 塩昆布 1.9 食塩 **里芋と大豆のみそ煮** △ 豚肉 24　□ ごぼう 21.6 □ 人参 14.4　□ いんげん 8.4 □ こんにゃく 21.6　○ さといも 16.8 △ 大豆 18　△ 焼きちくわ 12 酒 3.84　○ 上白糖 1.32 みりん 4.44　水 45.6 ○ 油 0.36 こいくちしょうゆ　△ 米みそ △ 赤みそ　だし
9 △ 牛乳　758kcal **柳川風玉子とじ丼** ○ 米 112g　△ 豚肉 33.6 □ 玉ねぎ 90　□ 人参 15.6 □ 生しいたけ 6 □ ごぼう 22.8　△ 鶏卵 60 □ いんげん 6.6　酒 1.8 みりん 2.4　○ 上白糖 3.24 水 48 こいくちしょうゆ　うすくちしょうゆ だし **切干大根のハリハリ和え** □ 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 	**10** △ 牛乳　663kcal ○ ごはん **ちくわの磯辺あげ** △ 焼き竹輪 2こ　○ 天ぷら粉 12 △ あおのり 0.28 ○ 揚げ油 6 **ごま酢あえ** □ 白菜 35.2　△ カットワカメ 0.66 □ きゅうり 17.6　○ ごま(いり) 0.88 ○ 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ　穀物酢 **塩こうじスープ** △ 鶏もも(皮無) 18 □ 大根 36　□ 人参 12 □ ぶなしめじ 9.6　□ 葉ねぎ 4.8 □ 生姜 1.08 酒 2.16 塩こうじ　こしょう(白、粉) だし	**11** △ 牛乳　620kcal ○ コッペパン **鶏肉のピーマンあえ** △ 鶏むね皮付き 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 **ごぼうサラダ** □ ごぼう 17.6　□ きゅうり 24.2 □ コーン 11　食塩 ○ ごま(いり) 0.55　○ 練りごま 0.66 ○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ(全卵型)　こいくちしょうゆ **ABCマカロニスープ** ○ アルファベットマカロニ 6 △ 豚肉 6　□ 玉ねぎ 18 □ 人参 7.2　□ 大根 24 □ キャベツ 24　○ 油 0.3 水 120　食塩 ブイヨン　こしょう(白、粉)	**12** △ ジョア(プレーン)　712kcal ○ ごはん **かぼちゃひき肉フライ** □ かぼちゃひき肉フライ 1個 ○ 揚げ油 6 **焼き肉サラダ** △ 豚肉 14.4　○ 油 0.18 □ 生姜 0.1 □ にんにく 0.1　酒 0.72 ○ 上白糖 0.43　□ きゅうり 9.6 □ 人参 4.8 □ りょくとうもやし 9.6　○ 上白糖 0.12 □ キャベツ 14.4　○ 油 0.67 ○ ごま(いり) 1.15　穀物酢 ○ ごま油 0.48　こいくちしょうゆ **豆乳スープ** △ 鶏もも 12　□ 玉ねぎ 30 □ 人参 8.4　○ じゃがいも 30 □ ぶなしめじ 6　△ 調製豆乳 24 水 90　○ 油 0.3 米粉ホワイトルウ　コンソメ	**13** △ 牛乳　767kcal ○ ごはん（減量） **サンラータンメン** ○ 中華めん 120　□ 白菜 48 □ 玉ねぎ 12　□ 葉ねぎ 6 □ ぶなしめじ 6 □ レモン 9.6 △ 鶏卵 21.6　□ にんにく 0.3 ○ ごま油 0.48　水 132 中華のもと　中華スープ トウバンジャン フルーツ給食 **バンバンジーサラダ** △ ささみ 8.8 □ きゅうり 16.5 □ コーン 4.4 □ キャベツ 16.5　□ 人参 4.6 ○ ごま(いり) 0.33　○ ごま油 0.11 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袋
16 △ 牛乳　685kcal **中華丼** ○ 米 112g　△ 豚肉 38.4 □ 白菜 84　□ 玉ねぎ 30 □ 生しいたけ 5.4 □ りょくとうもやし 42 □ 人参 14.4　△ イカ 12 △ 焼きちくわ 9.6　○ 油 0.36 □ 生姜 2.16 酒 2.4　水 54 ○ 片栗粉 3.6 ○ ごま油 0.96 食塩　こいくちしょうゆ こしょう(白、粉)　鶏ガラスープ **ひじきサラダ** △ ひじき 1.05 □ りょくとうもやし 30 △ ツナ 6 □ コーン 5.5 ○ ごま(いり) 0.36　○ すりごま 0.22 ○ 上白糖 0.8　○ ごま油 0.66 こいくちしょうゆ　穀物酢	**17** △ 牛乳　699kcal ○ ごはん **マーボー豆腐** △ 木綿豆腐 81.6　△ 豚ひき肉 10.2 △ 鶏ひき肉 10.2　□ 玉ねぎ 61.2 □ にら 5.04 □ 生姜 0.54 □ にんにく 0.35　○ 上白糖 1.02 酒 1.02　○ ごま油 0.35 ○ 片栗粉 2.04　水 51 ○ 油 0.36　トウバンジャン △ 米みそ　△ 赤みそ こいくちしょうゆ　鶏ガラスープ **わかさぎの千リソースかけ** △ わかさぎのフリッター 2個 ○ 揚げ油 2.64　□ にんにく 0.3 □ 生姜 0.48 ○ ごま油 0.36　○ 上白糖 0.6 水 0.72　○ 油 0.24 ケチャップ　トウバンジャン **ナムル** □ ほうれん草 5.5　○ ごま(いり) 0.33 □ ほうれん草冷凍 5.5　○ ごま油 0.22 □ りょくとうもやし 33　こいくちしょうゆ □ 人参 5.5　食塩	**18** △ 牛乳　746kcal ○ ごはん **クリームシチュー** △ 鶏もも 18　□ 玉ねぎ 81.6 □ 人参 21.6　○ じゃがいも 54 △ 普通牛乳 24　水 90 ○ 油 0.36 クリームシチュー　ブイヨン こしょう(白、粉) **れんこんサラダ** □ れんこん11 □ きゅうり 18 □ キャベツ 11 △ カットワカメ 0.84 和風ドレッシング **肉団子（ケチャップ）** △ ケチャップ肉団子 2個 	**19** △ 牛乳　720kcal **大根ごはん** ○ 米 86g　○ 油 0.12 酒 4.14　□ 大根 39.6 □ いんげん 8.4　□ 人参 7.2 △ 鶏もも 12　○ 上白糖 0.84 ○ 油 0.08 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ　食塩 **はんぺんフライ** △ はんぺんフライ 1個　○ 揚げ油 4.8 **地場産野菜のみそ汁** □ 白菜 12　□ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ3.6　□ 人参 6 ○ さつまいも24 米みそ　だし **みかん** □ みかん 1こ フルーツ給食 	**20** △ 牛乳　759kcal ○ 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 **ゆず風味サラダ** □ キャベツ 36 □ こまつな 18 △ ツナ 8.4 □ ゆず果汁 0.78　○ 上白糖 1.8 こいくちしょうゆ 
23 **勤労感謝の日** 	**24** △ 牛乳　664kcal ○ わかめごはん **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 7.7 □ キャベツ 27.5 □ 味美菜 11 △ ツナ 5.5 ○ ごま(いり) 0.44 うすくちしょうゆ　穀物酢 ○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	**25** △ 牛乳　691kcal ○ ごはん **ハンバーグ（照り焼きソース）** △ ハンバーグ 1個　○ 上白糖 1.44 みりん 4.8　水 12 酒 2.64　○ 片栗粉 0.78 こいくちしょうゆ **ゆでじゃが** ○ じゃがいも 54 食塩 **野菜スープ** △ 豚肉 12　□ 玉ねぎ 24 □ 人参 7.2　□ 白菜 19.2 □ ほうれん草冷凍 7.2　水 120 ○ 油 0.24 固形ブイヨン　食塩 こしょう(白、粉)	**26** △ 牛乳　699kcal ○ ごはん **さばのみそ煮** △ さばのみそ煮 1個 **コールスローサラダ** □ キャベツ 22 □ コーン 7.7 □ きゅうり 19.8　△ ロースハム 5.5 ○ 上白糖 0.44 穀物酢　食塩 ○ ﾏﾖﾈｰｽﾞ **里芋のみそ汁** ○ さといも 24　□ 玉ねぎ 24 △ 油揚げ 4.8　□ 人参 7.2 □ 葉ねぎ 3.6 △ 米みそ　だし	**27** △ 牛乳　692kcal ○ ごはん **鶏肉と厚揚げのうま煮** △ 鶏もも 30　△ 厚揚げ 48 △ さつま揚げ 7.2　□ 板こんにゃく 24 □ 人参 14.4　□ 玉ねぎ 54 □ 生しいたけ 6　こいくちしょうゆ □ えだまめ 6　○ 上白糖 2.4 みりん 0.72　水 45.6 ○ 油 0.36　だし **野菜のごま和え** □ 白菜 35.2 □ こまつな 11　こいくちしょうゆ □ 人参 7.7　○ ごま(いり) 0.55 ○ すりごま 0.55　○ 上白糖 0.55 **しっとりひじきふりかけ** △ ひじき 1.56　こいくちしょうゆ ○ ごま(いり) 0.72　みりん 5.4 △ かつお節 1.2　○ 上白糖3.24
30 △ 牛乳　716kcal ○ ごはん **さんまのかば焼き風** △ さんま 1個　酒 1.8 ○ 片栗粉 7.2　○ 揚げ油 4.8 □ 生姜 1.2　○ 上白糖 2.4 みりん 2.4　○ ごま(いり) 0.36 水 2.4　こいくちしょうゆ **キャベツのゆかり和え** □ キャベツ 27.5 □ りょくとうもやし 24.2　こいくちしょうゆ ゆかり 0.88　○ 上白糖 0.55 **あじみなのみそ汁** □ 味美菜 12　△ 木綿豆腐 24 □ 人参 7.2　□ 玉ねぎ 18 △ 米みそ　だし				

＜３つの食品グループ（しょくひん）と多（おお）くふくまれる栄養素（えいようそ）＞

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。

