令和4年度　中学生用

11月　給食献立表

紀の川市立　河南学校給食センター

1（火）　701kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **春巻き**
○ 揚げ油 6
寒天のピリ辛サラダ
寒天 1.32　△ささみフレーク 11
□ こまつな 11　□ちんげんさい 19.8
○ 砂糖 2.86　○ごま油 0.88
こいくち　酢　トウバンジャン
ロウペンタン
△ 豚肉 16.5　□もやし 22
□ エリンギ 5.5　□白菜 24.2
□ 人参 11　□ねぎ 3.3
□ しょうが 0.44　○片栗粉 1.32
中華だし　こしょう

2（水）　714kcal

△ **牛乳**
○ **コッペパン**
ホットドッグバーグ
△ ホットドッグバーグ　○砂糖 0.36
トマト 2.88　こいくち
○ 片栗粉 0.06　ケチャップ
ブロッコリーのサラダ
□ ブロッコリー 18.7　□キャベツ 22
□ コーン 5.5　□レモン果汁 0.88
○ 砂糖 0.99　塩　うすくち　酢
スイートポタージュ
△ とり肉 24　○さつまいも 38.4
□ 玉ねぎ 66　□人参 20.4
△ 調製豆乳 24　クリームシチュー
クリームポタージュ　コンソメ こしょう 塩

3（木）

文化の日

4（金）　653kcal

△ **牛乳**
五目おこわ
○ 米 72　△鶏肉 36
もち米 12　△油揚げ 3.6
□ しめじ 3.6　□えだまめ 6
□ 人参 8.4　みりん 1.92
○ 砂糖 1.8　こいくち
酒 3
△ **だし巻玉子**
さつまいものみそ汁
○ さつまいも 33　□玉ねぎ 22
□ 白菜 16.5　□ねぎ 3.3
みそ　だし

7（月）　682kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **磯の香フライ**
○ 揚げ油 4.8
ひじきのそぼろ煮
△ 鶏ひき肉 12　△ひじき 2.4
△ 平天 9.6　○こんにゃく 12
□ 人参 12　□いんげん 3.6
□ しょうが 0.12　○米油 0.6
○ 砂糖 1.8　みりん 0.6
こいくち　だし
五目すまし汁
□ 大根 27.5　□人参 11
○ 麩 1.87　△厚揚げ 11
□ こまつな 11　□しめじ 8.8
みりん 0.88　だし　うすくち

8（火）　729kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
みそラーメン
○ 中華めん 99　△豚肉 16.5
□ もやし 22　□コーン 11
□ 白菜 33　□ねぎ 5.5
みりん 1.65　○ごま油 0.22
□ にんにく 0.22　□しょうが 0.33
中華だし　こしょう
みそ　トウバンジャン
かみかみツナサラダ
□ れんこん 9.9　□えだまめ 3.3
□ きゅうり 22　△ツナ 11
□ 人参 5.5　○砂糖 1.1
○ ごま油 0.55　こいくち
酢

9（水）　888kcal

△ **牛乳**
カレーライス
○ 米 108　△豚肉 24
□ 玉ねぎ 90　○じゃがいも 60
□ 人参 14.4　ワイン 2.4
□ にんにく 0.24　カレールウ
ウスター　こいくち
コンソメ　こしょう
カレー粉
フルーツ白玉
○ 白玉だんご 24　□みかん 24
□ パイン 24
はちみつレモンゼリー 24
ピオーネゼリー 18

10（木）　660kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
いわしのねぎ塩だれかけ
△ いわし 40g　○揚げ油 3.6
○ 片栗粉 4.8　○砂糖 3.6
□ 長ネギ 1.2　こいくち 酢
□ レモン果汁 0.96　塩 こしょう
梅昆布和え
□ キャベツ 32.4　□きゅうり 18
□ 人参 3.6　△塩昆布 0.96
□ 梅肉 1.02　○砂糖 1.08
うすくち
なめこのみそ汁
□ なめこ 13.2　□大根 30
△ 油揚げ 5.5　□白菜 15.6
みそ　だし

11（金）　722kcal

△ **牛乳**
スタミナ丼
○ 米 90　△豚肉 68.4
みりん 2.4　○砂糖 1.8
□ しょうが 1.5　□にんにく 1.5
○ ごま 0.6　○ごま油 0.6
□ 玉ねぎ 63.6　□人参 24
□ ちんげんさい 18　□ニラ 6
こいくち　ウスター
トウバンジャン
マカロニサラダ
マカロニ 7.92　□キャベツ 14.85
□ きゅうり 19.8　○砂糖 0.7
△ ロースハム 4.95　塩
酢　マヨネーズ
こしょう

14（月）　731kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
手作り佃煮
△ ちりめんじゃこ 5.18　△かつお節 1.73
△ 塩昆布 0.86　○ごま 0.86
みりん 1.2　○砂糖 0.96
酢　こいくち
肉じゃが
○ じゃがいも 96　△牛肉 30
○ 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
糸かまぼこと野菜のサラダ
△ 糸かまぼこ 11　□キャベツ 27.5
□ あじみ菜 19.8　□人参 7.7
○ 砂糖 1.65　○ごま油 0.44
こいくち　酢

15（火）　676kcal

△ **牛乳**
○ **わかめご飯**
コーンと鶏肉の落とし揚げ
△ とり肉 36　酒 1.2
□ コーン 27.6　○小麦粉 6
○ 片栗粉 3.6　○揚げ油 4.8
塩　こしょう
ちゃんこうどん
○ うどん 60　△ちくわ 9.6
△ 油揚げ 4.8　□白菜 26.4
□ 大根 18　□人参 9.6
□ こまつな 4.8　酒 0.48
みりん 2.4　うすくち
こいくち　だし

16（水）　739kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
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 51.6　□ねぎ 8.4
□ しいたけ 0.72　□たけのこ 12
□ ニラ 4.8　酒 1.2
○ 砂糖 2.4　○片栗粉 0.96
こいくち　赤みそ
トウバンジャン
春雨の中華サラダ
□ ブロッコリー 12　□キャベツ 14.4
○ 春雨 7.2　□きゅうり 12
○ 砂糖 1.8　○ごま油 0.84
酢　こいくち
□ **みかん**

17（木）　727kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
照焼きチキン
△ とり肉　□しょうが 0.84
みりん 6　○砂糖 2.4
酒 3　○片栗粉 0.48
こいくち
きんぴらごぼう
△ 豚肉 9.6　□人参 9.6
□ ごぼう 24　○こんにゃく 18
□ いんげん 6　△ちくわ 6
○ 砂糖 2.4　みりん 0.36
酒 0.96　こいくち
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 0.88　だし　うすくち

18（金）　689kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
焼きさばのソースだれかけ
△ さば　□しょうが 0.48
○ 砂糖 3　酒 2.4
ウスター　みそ
あじみ菜のおかか和え
□ あじみ菜 13.2　□キャベツ 26.4
□ 人参 6.6　○砂糖 0.88
△ かつお節 0.79　うすくち
大根のみそ汁
□ 大根 35.2　△油揚げ 8.8
□ ねぎ 4.4　みそ
だし

21（月）　676kcal

△ **牛乳**
キムチチャーハン
○ 米 90　○押麦 9.6
△ 豚肉 24　酒 1.2
□ キムチ 30　○ごま油 0.24
□ 玉ねぎ 30　△卵 14.4
こしょう　中華だし
塩　こいくち
鶏つくねと白菜のスープ
△ つくね 33　□人参 8.8
□ もやし 8.8　□白菜 27.5
□ ちんげんさい 8.8　こしょう
中華だし
○ **やさいゼリー**

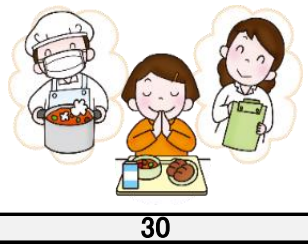
22（火）　809kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ハンバーグ
△ ハンバーグ　みりん 0.48
ワイン 0.48　とんかつソース
ケチャップ　こいくち
ウスター　コンソメ
蒸しじゃがいも
○ じゃがいも 54　△青のり 0.04　塩
とふの粉の煮物
△ とふの粉 18　△鶏肉 18
□ 白菜 60　□大根 29.7
□ 人参 8.8　□ねぎ 6
△ 油揚げ 6　酒 0.84
○ 砂糖 3　こいくち
みりん 0.84　だし

23（水）

みかんは、和歌山県から
いただきます

勤労感謝の日



24（木）　667kcal

△ **ジョア**
○ **ごはん**
△ **カジキカツ**
○ 揚げ油 6
切干し大根の炒め煮
△ 豚ひき肉 3.6　△鶏ひき肉 2.4
□ 切干し大根 4.2　△高野豆腐 1.8
△ 油揚げ 7.2　△ちくわ 4.8
□ ねぎ 2.4　□人参 13.2
○ 米油 0.6　○砂糖 1.2
酒 0.6　みりん 0.36
こいくち　だし
豆腐のすまし汁
△ 豆腐 33　□こまつな 11
△ わかめ 1.1　みりん 0.88
うすくち　だし

25（金）　683kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
味かつおふりかけ
豚肉のしょうが焼き
△ 豚肉 72　酒 3.6
□ 玉ねぎ 84　□しょうが 1.8
○ 砂糖 0.96　こいくち
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
□ あじみ菜 4.4　だし
みそ

28（月）　655kcal

△ **牛乳**
ちらし寿司
○ 米 78　○砂糖 11.4
△ 卵 18　□人参 12
△ ひじき 0.36　△油揚げ 3.6
□ たけのこ 6　△高野豆腐 4.8
△ かまぼこ 12　酒 0.96
酢　だし　みりん 1.44
うすくち　塩
のっぺい汁
△ とり肉 22　□大根 37.4
□ 人参 5.5　○里いも 11
○ こんにゃく 11　酒 1.1
○ 片栗粉 1.32　うすくち
こいくち　だし
□ **みかん**　**フルーツ給食**

29（火）　702kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **肉しゅうまい 2個**
こまつなとわかめの和え物
□ こまつな 22　△わかめ 0.66
□ きゅうり 19.8　□コーン 5.5
○ 砂糖 0.55　○ごま油 0.55
酢　うすくち
根菜の中華煮
△ 鶏肉 18　□大根 56.4
□ れんこん 12　□人参 15.6
□ 玉ねぎ 18　△厚揚げ 30
□ ちんげんさい 6　□しょうが 1.2
酒 0.96　○砂糖 0.36
○ 片栗粉 1.68　○ごま油 0.48
中華だし　こいくち　オイスターソース

30（水）　668kcal

△ **牛乳**
○ **食パン2枚**
△ **マヨたまフライ**
○ 揚げ油 5
じゃがいものケチャップソテー
○ じゃがいも 42　□ピーマン 2.4
△ ウインナー 12　塩
□ 玉ねぎ 15.6　こしょう
○ 米油 0.12　ウスター
ケチャップ
野菜スープ
△ とり肉 6.6　□人参 8.8
□ 玉ねぎ 19.8　□キャベツ 18.7
□ あじみ菜 7.7　こしょう
コンソメ

＜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。