令和7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
3	**4**	**5**	**6**	**7**
ぶんかのひ **文化の日** 	△ **牛乳** 640kcal **さけときのこのまぜごはん** ○ こめ 70　さけ 2.5 △ さけフレーク 15　△ ちくわ 10 □ しめじ 6　□ まいたけ 4 △ あぶらあげ 8　□ にんじん 7 □ ねぎ 3　□ しょうが 0.4 みりん 1.5　だし こいくち　うすくち △ **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 **ゆかりあえ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 15 ゆかり 0.6　うすくち **さつまいものみそしる** ○ さつまいも 32　△ あぶらあげ 6 △ わかめ 0.6　みそ　だし	△ **牛乳** 587kcal ○ **ごはん** **せとふうみふりかけ** **ぶたにくのオイスターいため** △ ぶたにく 40　△ あつあげ 28 □ たまねぎ 35　□ キャベツ 30 □ ちんげんさい 5　□ にんじん 3 □ しょうが 1　さけ 1.5 ○ さとう 2.5　みりん 1.5 ○ かたくりこ 1　○ こめあぶら 1 オイスターソース　あかみそ こいくち **ワンタンスープ** △ ワンタン 15　□ にんじん 8 □ もやし 9　□ ニラ 3 □ たまねぎ 15　こしょう ちゅうかだし	△ **牛乳** 576kcal **おやこどん** ○ こめ 80　△ とりにく 20 □ たまねぎ 100　□ にんじん 10 △ かまぼこ 10　□ ねぎ 10 △ たまご 30　さけ 1.3 みりん 1.3　○ さとう 1.82 こいくち　○ かたくりこ 0.4 うすくち **こうやどうふのごまあえ** △ こうやどうふ 3　□ ほうれんそう 20 □ もやし 20　□ にんじん 5 ○ いりごま 1　○ さとう 1.5 うすくち　だし 	△ **牛乳** 646kcal ○ **ごはん** **だいがくいも2こ** ○ さつまいも　○ さとう 5.04 ○ かたくりこ 0.41　うすくち ○ あげあぶら 4 **はるさめサラダ** □ きゅうり 20　○ はるさめ 6 △ ロースハム 8　□ コーン 8 ○ ごまあぶら 0.2　○ さとう 1.5 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 12 □ にんじん 12　□ はくさい 85 □ たまねぎ 30　□ たけのこ 15 さけ 1.2　こしょう　○ かたくりこ 1.6 ○ ごまあぶら 0.37　ちゅうかだし
10	**11**	**12**	**13**	**14**
△ **牛乳** 600kcal **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 **こまツナサラダ** □ こまつな 15　□ きゅうり 30 △ ツナ 10　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.4　す うすくち　しお こしょう	△ **牛乳** 601kcal ○ **ごはん** **ちくわのいそべあげ** △ 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 **とりにくとごぼうのいためた** △ とりにく 30　□ ごぼう 20 ○ こんにゃく 12　□ にんじん 7 □ いんげん 3　□ しょうが 0.2 ○ こめあぶら 0.5　○ さとう 2.5 みりん 0.35　さけ 0.8 こいくち　だし **とうふのみそしる** △ とうふ 25　□ はくさい 18 △ あぶらあげ 4　□ たまねぎ 12 □ ねぎ 5　だし みそ	△ **牛乳** 597kcal ○ **ごはん** **しっとりひじきふりかけ** △ ひじき 1.04　○ いりごま 0.48 △ かつおぶし 0.8　○ さとう 1.6 みりん 2.88　こいくち **やきさばのうめこうみかけ** △ さば　□ ねぎ 1 □ ばいにく 2.5　みりん 1.6 さけ 0.8　○ さとう 1.1 こいくち　あかみそ **やさいのごもくに** △ とりにく 7　□ だいこん 55 △ こうやどうふ 2.5　□ にんじん 10 □ ごぼう 12　○ こんにゃく 30 △ ひらてん 6　○ こめあぶら 0.5 さけ 1.5　みりん 1 ○ さとう 2.5　こいくち　だし	△ **牛乳** 571kcal ○ **ごはん** **やさいいため** △ ぶたにく 54　さけ 2 □ キャベツ 35　□ たまねぎ 36 □ にんじん 3　△ こうやどうふ 1 □ しょうが 1　□ にんにく 0.5 みりん 1　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.2　みそ こいくち　ケチャップ ウスターソース **さわにわん** △ とうふ 22　□ だいこん 22 □ みずな 10　□ にんじん 10 △ あぶらあげ 3　みりん 0.76 うすくち　だし □ **みかん**　フルーツきゅうしょく	△ **牛乳** 647kcal ○ **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 8 □ ねぎ 5　さけ 1.5 みりん 1.5　カレールウ こいくち　だし **ミネラルかきあげ** △ とりにく 20　さけ 0.7 ○ さつまいも 20　△ ちくわ 10 △ ひじき 0.3　○ こむぎこ 5 ○ かたくりこ 3　○ あげあぶら 5.5 しお　こしょう
17	**18**	**19**	**20**	**21**
△ **牛乳** 611kcal ○ **ごはん** **みそだれチキン** △ とりにく　さけ 1 みりん 3　□ しょうが 0.5 □ ねぎ 1　さけ 2.4 ○ さとう 2　○ かたくりこ 0.3 こいくち　あかみそ **むしやさい** ○ じゃがいも 20　□ ブロッコリー 20 しお **けんちんじる** □ にんじん 10　□ ごぼう 10 ○ さといも 20　○ こんにゃく 20 □ だいこん 30　みりん 1.43 さけ 0.67　○ ごまあぶら 0.38 こいくち　うすくち だし	△ **牛乳** 579kcal ○ **ごはん** △ **アジフライ** ○ あげあぶら 4 **にんじんナポリタン** △ ぶたひきにく 8　△ だいず 3 □ にんじん 38　□ たまねぎ 10 □ ピーマン 2　○ こめあぶら 0.3 ケチャップ　ウスターソース コンソメ　しお こしょう **あおなのみそしる** △ ふ 2　□ あおな 18 △ あぶらあげ 5　□ だいこん 20 □ ねぎ 5　だし みそ	△ **牛乳** 601kcal ○ **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 0.2　○ さとう 1.05 す　しお こしょう　うすくち △ **スライスチーズ** **ABCミネストローネ** △ ぶたにく 15　○ じゃがいも 20 ○ ABCマカロニ 4　□ たまねぎ 40 □ トマト 15　コンソメ □ にんじん 10　こしょう	△ **牛乳** 653kcal **カレーライス** ○ こめ 90　△ ぎゅうにく 8 △ ぶたにく 20　□ たまねぎ 70 ○ じゃがいも 45　□ にんじん 12 ワイン 2　□ にんにく 0.2 カレールウ　こいくち ウスターソース　こしょう コンソメ　カレーこ **かいそうとやさいのサラダ** △ かいそう 0.5　△ わかめ 0.5 □ きゅうり 30　□ キャベツ 15 ○ さとう 1.5　○ こめあぶら 0.5 こいくち　こしょう す 	△ **牛乳** 638kcal **ちらしずし** ○ こめ 65　○ さとう 9.5 △ たまご 15　□ にんじん 10 △ あぶらあげ 3　□ たけのこ 8 △ こうやどうふ 4　△ かまぼこ 10 さけ 0.8　しお みりん 1.2　す うすくち　だし △ **あじつけのり** **じゃがもちのすましじる** ○ じゃがもち 20　△ あぶらあげ 4 □ だいこん 25　□ ちんげんさい 10 □ ねぎ 5　□ にんじん 6 さけ 1.43　みりん 0.57 うすくち　こいくち　だし △ **はんぺんフライ** ○ あげあぶら 4
24	**25**	**26**	**27**	**28**
ふりかえきゅうじつ **振替休日** 	△ **牛乳** 664kcal **ジャンバラヤ** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 △ とりにく 20　△ ぶたひきにく 20 □ たまねぎ 30　□ にんじん 8 □ ピーマン 5　□ トマト 6.5 □ にんにく 0.5　○ オリーブオイル 0.3 ○ さとう 0.1　ケチャップ カレーこ　しお コンソメ　ウスターソース こしょう　チリパウダー **キャベツのとうにゅうスープ** △ ぶたにく 10　□ にんじん 5 □ しめじ 5　□ キャベツ 40 □ たまねぎ 20　△ とうにゅう 19 コンソメ　こしょう とうにゅうルウ ○ **スイートポテト**	△ **牛乳** 556kcal ○ **ごはん** **とりにくのあまからに** △ とりにく 42　さけ 0.8 □ しょうが 0.15　○ かたくりこ 3.8 ○ あげあぶら 4　□ たまねぎ 15 □ にんじん 10　□ れんこん 7 ○ さとう 2.1　みりん 1.1 しお　こいくち **ブロッコリーのおかかあえ** □ ブロッコリー 20　□ キャベツ 15 □ コーン 5　△ かつおぶし 1 こいくち **ぶたもやしスープ** △ ぶたにく 10　□ にんにく 0.2 □ もやし 20　□ ちんげんさい 18 □ にんじん 8　□ ねぎ 5 □ きくらげ 0.4　□ しょうが 0.3 ちゅうかだし　こしょう	△ **牛乳** 606kcal ○ **ごはん** △ **あつやきたまご** **ツナポテト** ○ じゃがいも 35　△ ツナ 5.6 ○ ごまあぶら 0.35　○ さとう 0.53 こいくち　こしょう パセリ **すきやきに** △ ぎゅうにく 10　△ ぶたにく 25 □ 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	△ **ジョア** 552kcal ○ **ごはん** **いわしのねぎしおだれかけ** △ いわし　○ あげあぶら 4 ○ かたくりこ 4　○ さとう 4.5 □ ながねぎ 1　こいくち　こしょう □ レモン 3.7　フルーツきゅうしょく しお　す **きりぼしだいこんのペペロンチーノ** △ ぶたにく 7　□ ブロッコリー 15 □ きりぼしだいこん 4　○ オリーブオイル 0.6 □ キャベツ 25　コンソメ □ にんにく 0.4　こいくち いちみとうがらし **きのこのみそしる** □ だいこん 30　□ しめじ 8 □ えのきたけ 5　△ あぶらあげ 4 □ にんじん 5　□ ねぎ 5 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

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。