

令和7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

11月紀の川市産の野菜は・・・
大根、白菜、里芋、小松菜
ねぎ など
米・・・きぬむすめ
(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)・・・
11/14 みかん
11/21 紀の川柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



11月紀の川市産の野菜は・・・ 大根、白菜、里芋、小松菜 ねぎ など 米・・・きぬむすめ (紀の川市産) フルーツ給食 (市内産のフルーツ)・・・ 11/14 みかん 11/21 紀の川柿		火 4 △ ぎゅうにゅう 553kcal ○ ごはん にくじゃが △ ぶたにく 25 □ いとこんにやく 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 □ こまつな 10 △ ハム 5 ○ ごま 0.4 うすくちしょうゆ す ○ マヨネーズ 味かつお あじかつおふりかけ 1ふくら		水 5 △ ぎゅうにゅう 554kcal ○ ごはん ど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 からしあえ □ ちんげんさい 15 □ もやし 25 ○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1 からし こいくちしょうゆ ワンダンスープ △ にくいりワندان 15 △ ぶたにく 5 □ にんじん 5 □ キャベツ 10 □ もやし 17 ○ あぶら 0.07 しお こしょう とりガラスープ ちゅうかスープ		木 6 △ ぎゅうにゅう 592kcal ○ ごはん はんぺんフライ △ はんぺんフライ 1に○ あげあぶら 4 きんぴらごぼう △ ぶたにく 10 □ にんじん 7.2 □ ごぼう 23 □ こんにやく 13.5 □ いんげん 4.5 △ ちくわ 4.5 ○ あぶら 0.2 ○ さとう 2 みりん 0.24 さけ 0.72 ○ ごまあぶら 0.27 こいくちしょうゆ キャベツのみぞしる □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 みず 100 △ みそ だし		金 7 ジョア(ブレン) 610kcal △ ジョア(ブレン) 1本 ○ 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 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	
月 10		11		12		13		14	
△ ぎゅうにゅう 543kcal ○ ごはん さけのみぞマヨネーズやき △ さけ 1きれ ○ さとう 0.6 みそ ○ マヨネーズ ゆでじゃが ○ じゃがいも 45 しお やさいスープ △ ぶたにく 12 □ たまねぎ 20 □ にんじん 6 □ もやし 13.5 □ ほうれんそう 8 みず 100 ○ あぶら 0.2 ブイヨン しお こしょう 		△ ぎゅうにゅう 568kcal ○ ごはん ひじきごはん ○ こめ 65g さけ 3 △ とりももにく 7 △ ひじき 1 □ にんじん 8 □ えだまめ 5 □ しょうが 0.7 さけ 1 みりん 2 ○ あぶら 0.07 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお コロケ ○ ぶたにくコロケ 1こ ○ あげあぶら 5 ナムル □ きゅうり 15 □ もやし 28 □ えのきたけ 8 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 こいくちしょうゆ しお だいこんとこまつなのみぞしる □ こまつな 7 □ だいこん 18 □ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 △ みそ だし		△ ぎゅうにゅう 571kcal ○ ごはん キムチチゲ △ ぶたにく 20 △ とうふ 60 ○ じゃがいも 30 □ にんじん 10 □ はくさい 35 □ キムチ 12.5 □ しめじ 10 □ ニラ 5 ○ あぶら 0.3 さけ 1.25 ○ ごまあぶら 1 みず 40 △ みそ △ あかみそ とりガラスープ バンザンスー □ 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 だしききたまご △ だしききたまご 1こ		△ ぎゅうにゅう 614kcal ○ ごはん コンコンごはん ○ こめ 65g ○ さとう 5.2 こぶちや 0.1 △ あぶらあげ 9.5 みりん 3 △ さとう 1.5 みず 25 ○ ごま 1 □ ペにしょうが 1 しお す こいくちしょうゆ だし イカメンチカツ △ イカメンチカツ 1個 ○ あげあぶら 6 けんちんじる(さといも) □ だいこん 20 □ にんじん 7 □ ごぼう 10 □ ねぎ 4 □ こんにやく 15 ○ さといも 20 みりん 1.35 さけ 0.45 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ だし		△ ぎゅうにゅう 600kcal ○ ごはん ホイコウロク △ ぶたにく 40 □ にんじん 10 △ あつあげ 25 □ キャベツ 65 □ ピーマン 6.5 □ しいたけ 5.5 □ ながねぎ 10 □ にんにく 0.7 ○ あぶら 0.3 さけ 1.8 ○ さとう 0.9 ○ かたくりこ 1.2 トウバンジャン テンメンジャン △ あかみそ △ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう ちゅうかふうはるさめサラダ □ きゅうり 13 ○ はるさめ 4.5 △ ささみフレーク 6 △ ひじき 0.5 ○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.3 こいくちしょうゆ す からし □ みかん	
17		18		19		20		21	
△ ぎゅうにゅう 641kcal こやどうふのそぼろどん ○ こめ 80g △ ぶたひきにく 43 □ しょうが 1.5 □ たまねぎ 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 18 □ いんげん 14 ○ さとう 4.2 さけ 5 みず 35 △ こやどうふ 6 ○ あぶら 0.45 こいくちしょうゆ たまごスープ △ たまご 20 □ レタス 10 □ えのきたけ 5 □ たまねぎ 15 ○ かたくりこ 0.7 △ みそ だし 		△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん どりにくとあつあげのうまに △ とりももにく 25 △ あつあげ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 14 □ こんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 6 ○ 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 ツナあえ □ キャベツ 30 □ きゅうり 20 □ にんじん 3 △ ツナ 8 ○ ごまあぶら 0.4 ○ さとう 1.5 す うすくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう 581kcal ○ コッパパン さつまいものシチュー △ とりももにく 15 □ たまねぎ 68 □ にんじん 18 ○ さつまいも 30 △ ぎゅうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 クリームシチュー パセリ ブイヨン こしょう イタリアンサラダ □ キャベツ 20 □ もやし 13 □ コーン 5.5 □ あかパプリカ 3.5 イタリアンドレッシング にくだんご(ケチャップ) △ ケチャップにくだんご 1こ 		△ ぎゅうにゅう 551kcal ○ ごはん あかうおのからあげ △ あかうお 1きれ ○ かたくりこ 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう やさいのごまあえ □ キャベツ 32 □ ほうれんそう 5 □ ほうれんそう 10 □ にんじん 6 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ もずくスープ △ とりももにく 10 △ もずく 9 □ はくさい 23 □ しめじ 5 □ にんじん 6 □ しょうが 0.45 ○ ごまあぶら 0.27 ○ あぶら 0.15 ちゅうかスープ とりガラスープ しお こしょう うすくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう 569kcal ○ ごはん やきにく △ ぶたにく 70 □ たまねぎ 67 □ りんご 2.7 □ しょうが 0.6 ○ さとう 1.1 ○ かたくりこ 1 ○ ごまあぶら 0.35 ○ あぶら 0.3 △ みそ ケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ しばさんやさいのみぞしる □ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 5 □ ねぎ 3 △ みそ だし □ きのかわがき 	
24		25		26		27		28	
振替休日 		△ ぎゅうにゅう 583kcal ○ ごはん おでん ○ じゃがいも 35 □ だいこん 48 □ にんじん 10 △ さつまあげ 14 △ あつあげ 20 □ こんにやく 18 △ うずらたまご 15 ○ さとう 1 みりん 2.7 さけ 2.2 みず 60 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ じゃこだいず △ だいず 24.5 △ じゃこ 4.5 ○ さとう 1.05 みりん 0.7 ○ かたくりこ 0.18 みず 4 ○ あげあぶら 2.45 こいくちしょうゆ はくさいのしおこんぶあえ □ はくさい 38 □ もやし 14 □ にんじん 4 ○ ごま 0.3 ○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1 しお す こいくちしょうゆ		△ ぎゅうにゅう 628kcal ○ こんさいカレー ○ こめ 88g ○ むぎ 5 △ ぶたにく 20 □ だいこん 17 □ れんこん 10 ○ じゃがいも 20 □ にんじん 10 □ たまねぎ 65 ○ あぶら 0.3 カレールウ ウスターソース カレーこ パプリカサラダ □ だいこん 13 □ きゅうり 17 □ にんじん 7 □ ふくじんづけ 7.6 こいくちしょうゆ す 		△ ぎゅうにゅう 549kcal ○ ごはん どりにくとじゃがのバジルやき △ とりももにく 40 ○ オリーブ油 1 ○ あぶら 2 ○ じゃがいも 25 しお こしょう くらこしょう バジル(粉) 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 はくさいのいとうにゅうスープ △ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 10 □ はくさい 15 □ ほうれんそう 5 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 みず 75 ○ あぶら 0.3 こめこホワイトルウ コンソメ こしょう		△ ぎゅうにゅう 615kcal ○ ごはん(げんりょう) わかやまラーメン ○ ちゅうかめん 100 △ ぶたにく 18 ○ あぶら 0.2 □ キャベツ 25 □ たまねぎ 12 □ にんじん 8 □ もやし 11 □ ねぎ 3 □ しょうが 0.35 □ にんにく 0.25 ○ ごまあぶら 0.4 ちゅうかスープ とんこつしょうゆラーメンスープ トウバンジャン かいどうサラダ □ キャベツ 13 □ きゅうり 18 △ わかめ 0.9 ○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.23 ○ ごま 0.3 ちゅうかごまドレッシング こいくちしょうゆ す	

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しょくひん 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
えいようそ 栄養素	たんぱいけつ 炭水化物	しつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
		たんぱく質	ビタミン

11月22日は、ふるさとの誕生日

明治4年11月22日に和歌山・
田辺・新宮が統合し、現在の和歌
山県が誕生しました。一日早いで
すが、21日は地場産の野菜や紀
の川柿を使った給食です。和歌山
県の地場産物や郷土料理について
知っていきたいですね。