

月	火	水	木	金												
1	2	3	4	5												
<p><b>きゅうにゅう</b> 608kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>マーボー豆腐</b></p> <p>△ 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 さけ ○ ごまあぶら ○ かたくりこ ○ あぶら みそ あかみそ こいくちしょうゆ とりがらスープ トウバンジャン</p> <p><b>パンサンスー</b></p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10 □ にんじん 5 ○ はるさめ 5 ○ さとう ○ ごまあぶら す こいくちしょうゆ</p> <p><b>むししょうまい</b> △ しゅうまい 1こ</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 628kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>わかさぎフリッター</b></p> <p>△ わかさぎフリッター 2ひき ○ あげあぶら</p> <p><b>こぶくろソース</b> <b>かぼちゃのもの</b></p> <p>□ かぼちゃ 26 △ ぶたにく 9 □ いんげん 2.5 □ にんじん 5.6 □ しょうが 0.31 ○ さとう みりん こいくちしょうゆ だし しお ○ かたくりこ</p> <p><b>しほこうスープ</b></p> <p>△ 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 だし こしょう しおこうじ</p>	<p><b>文化の日</b></p> 	<p><b>きゅうにゅう</b> 666kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>さんしょくそぼろどん</b></p> <p>○ こめ △ とりひきにく 55 □ いんげん 20 □ しょうが 0.7 ○ さとう さけ ○ あぶら こいくちしょうゆ</p> <p>△ いらたまご 35</p> <p><b>さといものみそしる</b></p> <p>○ さといも 20 □ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 てづくりみそ みそ だし</p> 	<p><b>きゅうにゅう</b> 626kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ほねくのいそべあげ</b></p> <p>△ ほねく 2/2まい ○ てんぷらこ 3 △ あおのり 0.8 ○ あげあぶら</p> <p><b>ゆずふうみサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ あじみな 15 △ ツナ 7 □ ゆず 0.6 ○ さとう こいくちしょうゆ</p> <p><b>ぶたじる</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □ はくさい 18 □ たまねぎ 18 □ にんじん 8 △ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3 てづくりみそ みそ だし</p>												
8	9	10	11	12												
<p><b>きゅうにゅう</b> 734kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>こんさいカレー</b></p> <p>○ こめ ○ むぎ △ ぶたにく 25 □ 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 カレールー カレーこ ソース</p> <p><b>マカロニサラダ</b></p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15 □ にんじん 6 △ ハム 5 ○ さとう ○ マヨネーズ す しお こしょう</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 658kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>はんぺんフライ</b></p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら</p> <p><b>やさしいおかかあえ</b></p> <p>□ ほうれんそう 12 □ はくさい 28 □ にんじん 5 △ かつおぶし 0.9 こいくちしょうゆ</p> <p><b>さといもどだいずのみそに</b></p> <p>△ ぶたにく 20 □ ごぼう 18 □ にんじん 11 □ いんげん 7 □ てづくりこんにやく 10 ○ さといも 14 △ ちくわ 11 △ だいず 15 ○ あぶら さけ みりん ○ さとう だし みそ あかみそ こいくちしょうゆ</p>	<p><b>ジョア(フレン)</b> 640kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>とりのていやき</b></p> <p>△ とりももにく 2きれ □ しょうが こいくちしょうゆ ○ さとう さけ みりん ○ かたくりこ</p> <p><b>ごぼうサラダ</b></p> <p>□ 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</p> <p><b>さつまいものとうにゅうスープ</b></p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25 □ にんじん 7 ○ さつまいも 25 □ しめじ 5 △ とうにゅう 20 とうにゅうホワイトルコンソメ こしょう</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 545kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>キムチに</b></p> <p>△ ぶたにく 25 △ やきとうふ 30 □ いたこんにやく 10 □ もやし 19 □ 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 だし ○ あぶら ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ みそ あかみそ</p> <p><b>ちんげんさいのナムル</b></p> <p>□ ちんげんさい 10 □ もやし 30 □ にんじん 5 ○ ごまあぶら 0.2 ○ ごま 0.3 しお こいくちしょうゆ □ <b>きのかわがき 1きれ</b></p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 610kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>かぼちゃひきにくフライ</b></p> <p>□ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら</p> <p><b>ひじきとほるさめのサラダ</b></p> <p>△ ひじき 0.5 □ きゅうり 13 △ ハム 6 ○ はるさめ 4.5 ○ 砂糖 ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ からし</p> <p><b>じゃがもちいみそしる</b></p> <p>○ じゃがもち 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ こまつな 10 だし てづくりみそ みそ</p>												
15	16	17	18	19												
<p><b>きゅうにゅう</b> 604kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>おやくとん</b></p> <p>○ こめ △ とりももにく 30 △ たまご 40 □ たまねぎ 90 □ にんじん 17 □ しいたけ 5 さけ みりん ○ さとう だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p><b>あじみなのごまあえ</b></p> <p>□ はくさい 30 □ あじみな 15 □ えのきたけ 5 ○ ごま 0.5 ○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5 こいくちしょうゆ</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 597kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>カレーピラフ</b></p> <p>○ こめ ○ あぶら △ ぶたひきにく 10 △ ジビエソーセージ 2 □ たまねぎ 30 □ にんじん 18 □ ピーマン 6 ○ あぶら こいくちしょうゆ カレーこ パイヨン しお ソース</p> <p><b>ワンタンスーフ</b></p> <p>△ にくいりワンタン 13 △ ぶたにく 10 □ にんじん 5 □ こまつな 8 □ もやし 20 ちゅうかスープ しお こしょう <b>とうにゅうプリン 1こ</b></p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 560kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b> <b>とんかつ</b></p> <p>△ とんかつ 1こ ○ あげあぶら</p> <p><b>こぶくろソース</b> <b>やさしいサラダ</b></p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10 □ コーン 7 □ わふうドレッシング</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>△ とりももにく 6 ○ じゃがいも 20 □ たまねぎ 25 □ えのきたけ 5 □ にんじん 6 コンソメ しお こしょう</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 739kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>さんまのかつおぶしに</b></p> <p>△ さんま 1きれ さけ ○ さとう みりん □ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8 こいくちしょうゆ</p> <p><b>さつまいもサラダ</b></p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15 △ ハム 5 ○ マヨネーズ す しお こしょう</p> <p><b>はくさいのみそしる</b></p> <p>□ はくさい 20 □ だいこん 20 △ あぶらあげ 4 □ にんじん 6 □ ねぎ 3 だし てづくりみそ みそ</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 574kcal</p> <p>○ <b>わかめごはん</b> <b>パンパンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみ 8 □ きゅうり 16 □ にんじん 4 □ コーン 5 □ キャベツ 16 ○ ごま 0.3 ○ ごまあぶら ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p><b>とりにくとあつあげのうまに</b></p> <p>△ とりももにく 25 △ あつあげ 35 △ さつまあげ 6 ○ さといも 15 □ てづくりこんにやく 20 □ にんじん 12 □ たまねぎ 40 □ しいたけ 5 □ いんげん 5 ○ さとう みりん ○ あぶら こいくちしょうゆ だし</p>												
22	23	24	25	26												
<p><b>きゅうにゅう</b> 645kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>さばコロッケ</b></p> <p>○ さばコロッケ 1こ ○ あげあぶら</p> <p><b>フロッキーのサラダ</b></p> <p>□ フロッキー 6 □ キャベツ 16 □ もやし 18 △ ハム 5 イタリアンドレッシング</p> <p><b>とふのこののもの</b></p> <p>△ とふのこ 11.4 △ あぶらあげ 5 □ だいこん 10 □ はくさい 30 □ にんじん 5 □ たまねぎ 20 □ いんげん 3 □ しいたけ 3 ○ さとう みりん だし こいくちしょうゆ ○ あぶら</p>	<p><b>勤労感謝の日</b></p> <p>いただきます! ごちそうさま!</p>  <p>心を込めてあいさつをしましょう</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 698kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>ハンバーグソースかけ</b></p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン ○ さとう</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p><b>クリームシチュー</b></p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 60 □ にんじん 15 ○ じゃがいも 40 □ ほうれんそう 10 □ しめじ 6 △ きゅうにゅう 20 クリームシチュー パイヨン こしょう</p> <p>□ <b>りんご 1きれ</b></p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 567kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>きゅうにくとごぼうのおませ</b></p> <p>○ こめ ○ さとう す こぶちや しお △ きゅうにく 10 △ ぶたにく 15 □ ごぼう 20 □ えだまめ 5 □ にんじん 10 ○ ごま 2 □ しょうが 1 ○ さとう さけ こいくちしょうゆ</p> <p><b>キャベツのみそしる</b></p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5 □ キャベツ 20 □ にんじん 6 △ わかめ 0.6 だし てづくりみそ みそ</p> <p>□ <b>みかん 1こ</b></p> 	<p><b>きゅうにゅう</b> 576kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>さけのみそマヨネーズやき</b></p> <p>△ さけ 1きれ ○ マヨネーズ みそ ○ さとう みりん</p> <p><b>ひじきのもの</b></p> <p>△ ひじき 2.6 □ にんじん 7 △ とりももにく 7 □ いんげん 5 □ てづくりこんにやく 10 ○ あぶら さけ みりん ○ さとう こいくちしょうゆ だし</p> <p><b>ほうれんそうのすましじる</b></p> <p>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8 ○ ふ 2 □ ねぎ 5 だし みりん しお うすくちしょうゆ</p>												
29	30	<p><b>11月22日は、ふるさとの誕生日</b></p> <p>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てから今年で150年を迎えます。和歌山県の特産物や郷土料理について知りましょう。</p> <p>11月も県内でとれた野菜や果物をたくさん使っています。</p> <p>22日・・・「さばコロッケ」は、日高町で水揚げされたさばを使ったコロッケです。</p> <p>・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。</p> <p>25日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。</p>														
<p><b>きゅうにゅう</b> 642kcal</p> <p>△ <b>きゅうにゅう</b> <b>ピピンバ</b></p> <p>○ こめ △ ぶたひきにく 40 △ とりひきにく 30 □ ぜんまい 4 □ ながねぎ 3 □ しょうが 1 ○ さとう 0.9 さけ みりん あかみそ コチュジャン □ ほうれんそう 20 □ にんじん 6 □ もやし 35 ○ ごまあぶら こいくちしょうゆ しお</p> <p><b>わかめスープ</b></p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 25 □ たまねぎ 20 とりがらスープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p>	<p><b>きゅうにゅう</b> 698kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b> <b>あんかけたまごとうどん</b></p> <p>○ うどん 100 △ かまぼこ 8 △ とりももにく 12 △ たまご 20 □ はくさい 20 □ しめじ 6 □ ねぎ 4.5 □ しょうが 1 みりん さけ だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>○ かたくりこ</p> <p><b>れんこんのはさみあげ</b></p> <p>れんこんはさみあげ 1こ ○ あげあぶら</p>	<p>&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しよくひん 食品 グループ</p> </td> <td> <p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p> </td> <td> <p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p> </td> <td> <p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいぱうそ 栄養素</p> </td> <td> <p>さんずいぶつ 炭水化物</p> </td> <td> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質 むねしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> </td> </tr> </table>			<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>	<p>えいぱうそ 栄養素</p>	<p>さんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 むねしつ 無機質 (カルシウム)</p>			<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン</p>
<p>しよくひん 食品 グループ</p>	<p>○・・・おもにエネルギーの もとになる食品</p>	<p>△・・・おもに体をつくる もとになる食品</p>	<p>□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品</p>													
<p>えいぱうそ 栄養素</p>	<p>さんずいぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質 むねしつ 無機質 (カルシウム)</p>													
		<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン</p>													
				<p>☆材料購入の都合により 献立を変更することが あります。</p>												