


11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。

わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

火 1	水 2	木 3	金 4
<p>△ 牛乳 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボーどろみ</p> <p>△ とうふ 68 △ ぶたひきにく 8.5</p> <p>△ とりひきにく 8.5 □ たまねぎ 51</p> <p>□ ニラ 4.2 □ しょうが 0.45</p> <p>□ にんにく 0.29 ○ さとう 0.85</p> <p>さけ 0.85 ○ ごまあぶら 0.29</p> <p>○ かたくり 1.7 ○ あぶら 0.3</p> <p>みそ あかみそ トリガラスープ</p> <p>こいくちしょうゆ トウハンジャン</p> <p>パンザンスー</p> <p>□ きゅうり 13 □ もやし 10</p> <p>□ にんじん 5 ○ はるさめ 5</p> <p>○ さとう 0.5 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>す こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 564kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あじフライ 1まい</p> <p>○ あげあぶら 4 △ ぶくろウスター</p> <p>はくさいのしおこんぶあえ</p> <p>□ はくさい 40 □ もやし 13</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>ワンダンスー</p> <p>△ いくらワタタン 13</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 5</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 20</p> <p>とりガラスープ ちゅうかスープ</p> <p>しお こしょう</p>	<p>文化の日</p> 	<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんしょくどろみ</p> <p>○ こめ 80g △ とりひきにく 55</p> <p>□ いんげん 20 □ しょうが 0.7</p> <p>○ さとう 2.7 さけ 2.2</p> <p>○ あぶら 0.3 △ いらたまご 35</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ぐたっぴのみぞしる</p> <p>○ さたいも 15 □ たまねぎ 19</p> <p>□ こまつな 7 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんじん 6 だし</p> <p>てづくりみそ みそ</p>

7	8	9	10	11
<p>△ 牛乳 573kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげしゅうまい 1こ</p> <p>○ あげあぶら 2.7</p> <p>くせアケのきんぴら</p> <p>△ ぶたにく 5 □ ごぼう 18</p> <p>□ こんにやく 18 △ きわかめ 4.5</p> <p>□ にんじん 10 ○ さとう 1.2</p> <p>みりん 1.3 ○ ごまあぶら 0.25</p> <p>こいくちしょうゆ ○ あぶら 0.2</p> <p>だし</p> <p>じゃがもちのみぞしる</p> <p>○ じゃがもち 20 □ だいこん 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>□ こんにやく 10 だいこん 20</p> <p>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 677kcal</p> <p>△ ジョア いちごあげ 1ほん</p> <p>こんざいカレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ だいこん 17</p> <p>△ れんこん 10 □ じゃがいも 20</p> <p>□ にんじん 10 □ たまねぎ 65</p> <p>○ あぶら 0.3 ソース</p> <p>カレーウ カレーこ</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○ マカロニ 8 □ キャベツ 15</p> <p>□ にんじん 6 △ ハム 5</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>す しお</p> <p>こしょう マヨネーズ</p>	<p>△ 牛乳 695kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりむねにくのコンフレークやせ</p> <p>△ とりむねにく 1切 ○ コーンフレーク 6</p> <p>○ パンこ 2.4 △ こなチーズ 2.4</p> <p>マヨネーズ しお こしょう</p> <p>キャベツのカーいあえ</p> <p>□ キャベツ 20 □ もやし 10</p> <p>□ にんじん 3 ○ あぶら 0.9</p> <p>○ さとう 0.18 カレーこ</p> <p>す しお こしょう</p> <p>さつまいもとうりゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 25</p> <p>□ にんじん 7 ○ さつまいも 25</p> <p>□ しめじ 5 △ とうりゅう 20</p> <p>とうりゅうホワイトルウ</p> <p>コンソメ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 578kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キムチチゲ</p> <p>△ ぶたにく 20 △ とうふ 60</p> <p>○ じゃがいも 30 □ にんじん 10</p> <p>□ はくさい 35 □ キムチ 12.5</p> <p>□ しめじ 10 □ ニラ 5</p> <p>○ あぶら 0.3 さけ 1.25</p> <p>○ ごまあぶら 1 トリガラスープ</p> <p>みそ あかみそ</p> <p>トウハンジャン しお</p> <p>さんしょくナムル</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 30</p> <p>□ にんじん 7 ○ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3 しお こいくちしょうゆ</p> <p>□ きのかわがき 1せれ</p> <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 635kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>豚ねくのいぞあけ</p> <p>△ ほねく 2/2切 ○ てんぷらこ 3</p> <p>△ あおのり 0.8 ○ あげあぶら 5</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ あじみな 15</p> <p>□ ツナ 7 □ ゆず 0.65</p> <p>○ さとう 1.5 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 10 □ ごぼう 18</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 8</p> <p>△ あぶらあげ 3 □ ねぎ 3</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p>

14	15	16	17	18
<p>△ 牛乳 711kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのかつおぶしに</p> <p>△ さんま 1せれ さけ 5</p> <p>○ さとう 8 みりん 5</p> <p>□ しょうが 1 △ かつおぶし 0.8</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 32 □ たまねぎ 15</p> <p>△ ハム 5 す しお</p> <p>マヨネーズ こしょう</p> <p>キャベツのみぞしる</p> <p>□ たまねぎ 20 △ あぶらあげ 5</p> <p>□ キャベツ 20 □ にんじん 6</p> <p>□ ねぎ 3 だし</p> <p>てづくりみそ みそ</p>	<p>△ 牛乳 604kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>おやこどん</p> <p>○ こめ 80g △ とりももにく 30</p> <p>△ たまご 40 □ たまねぎ 90</p> <p>□ にんじん 17 □ しいたけ 5</p> <p>さけ 1.8 みりん 3</p> <p>○ さとう 2.2</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>あじみなのごまあえ</p> <p>□ はくさい 30 □ あじみな 15</p> <p>□ えのきたけ 5 ○ ごま 0.5</p> <p>○ すりごま 0.5 ○ さとう 0.5</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 574kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>チキンカツ 1こ</p> <p>△ あげあぶら 5</p> <p>わふうサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ きゅうり 10</p> <p>□ コーン 7 □ わふうドレッシング</p> <p>やさしいスープ</p> <p>△ とりももにく 10 □ たまねぎ 20</p> <p>□ にんじん 6 □ だいこん 20</p> <p>□ こまつな 20 こしょう</p> <p>ブイオン しお</p>	<p>△ 牛乳 559kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ こめ 80g ○ あぶら 0.14</p> <p>○ ごまあぶら 0.95 △ ぶたにく 20</p> <p>□ ニラ 7 □ にんじん 10</p> <p>□ キムチ 24 △ いらたまご 15</p> <p>○ あぶら 0.3 しお こいくちしょうゆ</p> <p>やさしいとんぼごのスーフ</p> <p>□ あじみな 8 ミートボール 25</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>□ はくさい 15 □ しめじ 5</p> <p>○ ごまあぶら 0.3</p> <p>ちゅうかスープ トリガラスープ</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 566kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>わかめごはん</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>□ きゅうり 13 ○ はるさめ 4.5</p> <p>△ さきみフルーツ 6 △ ひじき 0.5</p> <p>○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.3</p> <p>こいくちしょうゆ す からし</p> <p>とりももにくとごぼうのにも</p> <p>△ とりももにく 22 ○ じゃがいも 67</p> <p>□ こんにやく 10 □ たまねぎ 51</p> <p>□ にんじん 8.5 □ いんげん 8.5</p> <p>○ さとう 2.5 さけ 2.2</p> <p>みりん 1.3 だし</p> <p>○ あぶら 1 こいくちしょうゆ</p>

21	22	23	24	25
<p>△ 牛乳 557kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>つくねのソース焼き</p> <p>△ キャベツいりつくね 1こ</p> <p>○ さとう 2.5 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>からしあえ</p> <p>□ ちんげんさい 15 □ もやし 25</p> <p>○ はるさめ 3 ○ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしょうゆ</p> <p>もずくスープ</p> <p>△ とりももにく 10 △ もずく 9</p> <p>□ はくさい 23 □ しめじ 5</p> <p>□ にんじん 6 □ しょうが 0.45</p> <p>○ ごまあぶら 0.27 こしょう</p> <p>ちゅうかスープ トリガラスープ</p> <p>しお うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 664kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>コロケ</p> <p>○ ほしがたコロッケ 1こ ○ あげあぶら 5</p> <p>スロウコリーのわかあえ</p> <p>□ ブロッコリー 35 □ キャベツ 10</p> <p>△ かつおぶし 1 こいくちしょうゆ</p> <p>とふのこのにも</p> <p>△ とふのこ 11.4 △ とりももにく 5</p> <p>△ あぶらあげ 30 □ だいこん 10</p> <p>□ はくさい 30 □ にんじん 5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ いんげん 3</p> <p>□ しいたけ 3 ○ さとう 1.9</p> <p>みりん 1 こいくちしょうゆ</p> <p>○ あぶら 0.3 だし</p>	<p>勤労感謝の日</p>  <p>「いただきます」「ごちそうさま」を心を込めてあいさつしましょう。</p>	<p>△ 牛乳 711kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ソーセージ</p> <p>△ ソーセージ 1ほん みりん 0.3</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ソース こいくちしょうゆ</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△ とりももにく 20 □ たまねぎ 60</p> <p>□ にんじん 15 ○ じゃがいも 40</p> <p>□ ほうれんそう 10 □ しめじ 6</p> <p>△ きゅうりにゅう 20 こしょう</p> <p>クリームシチュー ブイオン</p> <p>りんご 1こ</p>	<p>△ 牛乳 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せうにくとごぼうのおせじ</p> <p>○ こめ 66g ○ さとう 6.2</p> <p>こぶちや 0.16 △ きゅうりにく 13.5</p> <p>△ ぶたにく 13.5 □ ごぼう 20</p> <p>□ えだまめ 5 □ にんじん 10</p> <p>○ ごま 2 □ しょうが 1</p> <p>さけ 1 ○ さとう 3.8</p> <p>す しお こいくちしょうゆ</p> <p>あじやさいのみぞしる</p> <p>○ さたいも 20 □ たまねぎ 20</p> <p>△ あぶらあげ 4 □ にんじん 6</p> <p>てづくりみそ みそ</p> <p>だし</p> <p>みかん 1こ</p>

28	29	30
<p>△ 牛乳 563kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さけのみぞマヨネーズやせ</p> <p>△ さけ 1せれ ○ さとう 0.5</p> <p>みそ マヨネーズ</p> <p>ひじきのにも</p> <p>△ ひじき 2.6 □ にんじん 7</p> <p>△ とりももにく 7 □ いんげん 5</p> <p>□ てづくりこんにやく 10</p> <p>○ あぶら 0.2 ○ さとう 1.7</p> <p>みりん 1 さけ 1</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>ほうれんそうのすましじる</p> <p>□ ほうれんそう 15 □ えのきたけ 8</p> <p>○ ふ 2 □ ねぎ 5</p> <p>みりん 0.8 だし</p> <p>うすくちしょうゆ しお</p>	<p>△ 牛乳 632kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグのソースかけ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン 0.65</p> <p>○ さとう 0.7 とんかつソース</p> <p>ケチャップ</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>□ ごぼう 16 □ きゅうり 22</p> <p>□ コーン 10 ○ ごま 0.5</p> <p>○ ねりごま 0.6 しお</p> <p>マヨネーズ こいくちしょうゆ</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ たまねぎ 15</p> <p>□ にんじん 5 □ エリンギ 7</p> <p>□ こまつな 8 □ もやし 10</p> <p>ちゅうかスープ トリガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ こしょう</p>	<p>△ 牛乳 670kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>げんりょうごはん</p> <p>あんかけたまごとうどん</p> <p>○ うどん 100 △ かまぼこ 8</p> <p>△ とりももにく 12 △ たまご 20</p> <p>□ はくさい 20 □ しめじ 6</p> <p>ねぎ 4.5 □ しょうが 1.1</p> <p>みりん 2.62 さけ 1</p> <p>○ かたくり 3.5 だし</p> <p>うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>イカリングフライ</p> <p>△ イカリング 2こ ○ あげあぶら 4</p>

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てから今年で151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。

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。

22日・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。

25日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。



＜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
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂肪	無機質	無機質
		(カルシウム)	

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。