

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。



火 4	水 5	木 6	金 7
△ 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 △ ぎゅうにゅう 554kcal ○ ごはん と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 ワンタンスープ △ にくいワンタン 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 △ 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こ○ 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 キャベツのみそしる □ 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 △ ぎゅうにゅう 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 カレーうどん 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	△ 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 バンサンスー □ 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 だしまきたまご △ だしまきたまご 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 □ べにしょうが 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 ホイクウロウ △ 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 くるこしょう 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ 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 じゃこだいぼ △ 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 ○ ごはん 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 カレーうどん ウスターソース カレーこ パリパリサラダ □ 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 とりにくとじゃがいものバジルやき △ 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 くろこしょう 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 こめコホワイトルウ 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
11	12	13	14
△ ぎゅうにゅう 568kcal ○ 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そしる □ 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 バンサンスー □ 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 だしまきたまご △ だしまきたまご 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 □ べにしょうが 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 ホイクウロウ △ 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 くるこしょう 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食
18	19	20	21
△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食	△ ぎゅうにゅう 573kcal ○ わかめごはん と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 ○ コッペパン 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 ひばさんやさいのみそしる □ 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 フルーツ給食
25	26	27	28
△ 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 じゃこだいぼ △ 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 ○ ごはん 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 カレーうどん ウスターソース カレーこ パリパリサラダ □ 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 とりにくとじゃがいものバジルやき △ 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 くろこしょう 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 こめコホワイトルウ コンソメ こしょう △ ぎゅうにゅう</			

＜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	たんすいけいぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
		むきしつ 無機質 (カルシウム)	むきしつ 無機質
			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
知りたいですね。

