令和6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

＜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。

金 1
622kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ちくわのカレーあげ
△ ちくわ 25　○ かたくりこ 4
○ こむぎこ 4　○ あげあぶら 4
カレーこ
すじょうゆあえ
□ きゅうり 30　□ にんじん 10
□ えのきたけ 10　△ かつおぶし 0.6
○ さとう 0.14　す　こいくち
すきやきに
△ ぶたにく 35　□ たまねぎ 40
□ にんじん 15　□ はくさい 40
□ ねぎ 10　△ やきとうふ 25
○ こんにゃく 30　○ すきやきふ 4.25
○ さとう 3　さけ 1.1
みりん 1.1　こいくち

月 4
ぶんかのひ

火 5
578kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
マーボーどうふ
△ とうふ 100　△ ぶたひきにく 20
□ しょうが 0.5　□ にんにく 0.1
□ たまねぎ 40　□ ねぎ 10
□ しいたけ 0.6　□ たけのこ 10
さけ 1　○ さとう 2
○ かたくりこ 0.8　あかみそ
こいくち　トウバンジャン
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 5　□ にんじん 5
□ コーン 5　□ キャベツ 20
○ いりごま 1　○ さとう 0.7
○ ごまあぶら 0.4　こいくち　す

水 6
627kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
やさいいため
△ ぶたにく 40　△ とりにく 14
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
こいくち　みそ
ウスターソース　ケチャップ
だいこんのみそしる
□ だいこん 30　△ あぶらあげ 8
□ ねぎ 5　みそ　だし
○ **スイートポテト**

木 7
558kcal

△ **牛乳**
チキンライス
○ こめ 70　△ とりにく 30
□ たまねぎ 35　□ にんじん 10
□ いんげん 5　○ こめあぶら 0.5
ケチャップ　しお
こしょう　コンソメ
ウスターソース
さつまいもとうにゅうスープ
△ ぶたにく 10　□ にんじん 7
○ さつまいも 25　□ しめじ 5
□ たまねぎ 25　△ とうにゅう 19
コンソメ　こしょう
とうにゅうルウ

金 8
579kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
とりにくとコーンのおとしあげ
△ とりにく 30　さけ 1　しお　こしょう
□ コーン 23　○ こむぎこ 5
○ かたくりこ 3　○ あげあぶら 4
こうやどうふのごまあえ
△ こうやどうふ 3　○ さとう 1.5
□ もやし 20　□ ほうれんそう 20
○ いりごま 1　□ にんじん 5
うすくち　だし
あじみなのみそしる
□ あじみな 10　□ たまねぎ 22.9
□ にんじん 9.16　△ あぶらあげ 2.75
みそ　だし

11
丸栖小学校運動会の振替休業日

12
602kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
やきさばのみそだれがけ
△ さば　○ さとう 3.1
みりん 0.56　さけ 1.82
□ ゆず 0.5　みそ
きりぼしだいこんのいためもの
△ ぶたにく 10　△ ひらてん 10
□ きりぼしだいこん 3.　○ こんにゃく 10
△ こうやどうふ 1　○ さとう 1
□ にんじん 10　さけ 0.8
□ えだまめ 2　こいくち　だし
みりん 0.3　○ こめあぶら 0.5
さわにわん
△ とうふ 20　□ だいこん 20
□ にんじん 15　□ ごぼう 5
□ ねぎ 3　みりん 0.76
うすくち　だし

13
729kcal

△ **牛乳**
カレーライス
○ こめ 90　△ ぎゅうにく 5
△ ぶたにく 20　□ たまねぎ 75
○ じゃがいも 50　□ 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
マカロニサラダ
マカロニ 8　□ キャベツ 15
□ きゅうり 20　○ さとう 0.7
△ ロースハム 8　しお
す　マヨネーズ
こしょう

14
569kcal

△ **牛乳**
○ **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
かまぼこのあえもの
△ かまぼこ 10　□ キャベツ 30
□ あじみな 15　□ にんじん 5
○ さとう 1.5　○ ごまあぶら 0.4
こいくち　す
やさいのふくめに
△ とりにく 25　△ あつあげ 42
□ だいこん 60　□ にんじん 25
○ こんにゃく 25　□ いんげん 4
○ さとう 2　みりん 1
こいくち　だし

15
634kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ささみのレモンソースあげ
△ ささみ　さけ 2
○ かたくりこ 6.5　○ あげあぶら 6
○ さとう 4.5　こいくち　しお
□ レモン 2.8　フルーツきゅうしょく
みそきんぴら
△ ぶたにく 12　○ こめあぶら 0.3
□ ごぼう 20　△ だいず 7
□ にんじん 8　○ こんにゃく 14
○ さとう 1.7　○ ごまあぶら 0.25
こいくち　す　あかみそ
ほうれんそうのすましじる
□ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8
○ ふ 2　□ ねぎ 5
みりん 0.76　だし
うすくち

18
572kcal

△ **牛乳**
コンコンごはん
○ こめ 65　○ さとう 8.1
△ あぶらあげ 15　みりん 2.2
○ いりごま 0.9　□ べにしょうが 1.3
す　しお
こいくち　だし
△ **あつやきたまご**
おかかあえ
□ ブロッコリー 12　□ キャベツ 30
□ にんじん 8　○ さとう 1
△ かつおぶし 0.8　うすくち
じゃがもちスープ
○ じゃがもち 20　△ あぶらあげ 2
○ こんにゃく 10　□ だいこん 20
□ ねぎ 5　□ にんじん 6
さけ 1.43　みりん 0.57
うすくち　だし　こいくち

19
606kcal

△ **ジョア**
○ **ごはん**
△ **イカメンチカツ**
○ あげあぶら 6
あつあげのカレーいため
△ ぶたひきにく 16　△ あつあげ 32
□ たまねぎ 12　□ にんじん 8
□ ねぎ 4　□ しょうが 0.4
○ ごまあぶら 0.4　さけ 0.5
○ さとう 1.1　○ かたくりこ 0.6
うすくち　みそ
カレーこ
わかめのみそしる
△ わかめ 0.8　□ しめじ 7
□ えのきたけ 7　みそ
だし

20
601kcal

△ **牛乳**
○ **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 0.18　○ さとう 1.05
す　こしょう　うすくち　しお
△ **スライスチーズ**
ごこくまいスープ
△ とりにく 10　○ こめあぶら 0.06
□ たまねぎ 20　□ にんじん 10
○ じゃがいも 30　△ だいず　ごしゅまめ
○ ごこくまい 10　こしょう
コンソメ

21
575kcal

△ **牛乳**
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
○ かたくりこ 0.03　ウスターソース
こいくち　しお
あかみそ　こしょう
ナムル
□ きゅうり 30　□ ブロッコリー 20
□ にんじん 4　○ すりごま 0.36
○ ごまあぶら 0.45　こいくち
す　しお

22
700kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **ぎゅうにくコロッケ**
○ あげあぶら 8
だいずのいために
△ ぶたにく 9　△ きざみこんぶ 1.5
△ だいず 16　□ にんじん 8
△ ひらてん 7　○ こんにゃく 12
△ あぶらあげ 2　○ こめあぶら 0.5
○ さとう 1.53　さけ 0.45
みりん 0.45　だし
こいくち
こんさいやさいのみそしる
□ だいこん 30　□ ごぼう 8
△ あぶらあげ 4　□ にんじん 5
□ あじみな 8　みそ
だし

25
574kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
あんかけとうふハンバーグ
△ とうふハンバーグ　□ ねぎ 1.6
□ はくさい 5　みりん 1.6
□ にんじん 2　○ かたくりこ 0.2
こいくち　だし
きりぼしだいこんのすのもの
□ きりぼしだいこん 1.4　□ きゅうり 29
△ わかめ 0.67　○ すりごま 1.43
△ ちりめんじゃこ 1.8　うすくち
○ さとう 1.9　す
ちゃんこに
△ とりにく 12　△ ひらてん 10
□ はくさい 28　□ にんじん 10
○ こんにゃく 30　□ だいこん 90
□ しょうが 0.5　みりん 3.5　こいくち
○ さとう 1.5　さけ 1.5　だし

26
579kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
ごもくうどん
○ うどん 50　△ とりにく 15
□ にんじん 8　△ かまぼこ 8
△ あぶらあげ 3　□ だいこん 10
□ ねぎ 5　さけ 0.4
みりん 2　うすくち
こいくち　だし
△ **はんぺんフライ**
○ あげあぶら 4
しおこんぶあえ
□ キャベツ 45　□ にんじん 4
△ しおこんぶ 1.3　△ かつおぶし 1

27
553kcal

△ **牛乳**
ひじきごはん
○ こめ 70　△ とりにく 20
△ ひじき 2　□ にんじん 10
○ こんにゃく 7　□ いんげん 4
△ たまご 10　さけ 0.8
みりん 1.2　○ さとう 3
こいくち　だし　うすくち
ツナあえ
□ キャベツ 30　□ きゅうり 15
□ ブロッコリー 8　△ ツナ 10
○ さとう 1.9　ぽんず
す　うすくち
こいくち
あきふゆやさいのみそしる
○ さつまいも 30　□ はくさい 25
△ あぶらあげ 4　□ あじみな 7
みそ　だし

28
550kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **ぎょうざ2こ**
チャプチェ
△ ぶたにく 12　○ はるさめ 5.5
□ にんじん 10　□ ながねぎ 4
□ たまねぎ 15　□ しょうが 0.2
○ いりごま 0.7　さけ 1
○ さとう 0.7　○ ごまあぶら 0.2
こいくち　コチュジャン
しお　こしょう
ちゅうかスープ
△ とりにく 10　○ こめあぶら 0.06
□ こまつな 10　□ もやし 10
△ とうふ 30　こしょう
ちゅうかだし　うすくち

29
576kcal

△ **牛乳**
○ **ごはん**
△ **いわしのやくみだれかけ**
△ いわし　○ あげあぶら 4
○ かたくりこ 4　□ しょうが 0.25
□ ながねぎ 1　○ さとう 4.5
□ にんにく 0.15　こいくち
しお　す　こしょう
ばいにくあえ
□ キャベツ 24　□ きゅうり 17
□ にんじん 7　□ ばいにく 2.5
みりん 1.5　○ さとう 0.75
こいくち
すましじる
□ だいこん 25　□ にんじん 10
○ ふ 1.7　△ あつあげ 10
□ あじみな 10　みりん 0.76
うすくち　だし