

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|---|---|---|---|--|----------------------------|---|--------------------------------------|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | | | |
| <p>△ きゅうりゅう ごはん 608kcal</p> <p>○ マーボー豆腐</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 とりがらすープ トウバンジャン</p> <p>△ パンダンス</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>○ おしゅうまい △ しゅうまい 1こ</p> | <p>社会見学</p> <p>お弁当の用意をお願いしま</p> | <p>文化の日</p>  | <p>△ きゅうりゅう さんしょとほうどん 666kcal</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>△ いりたまご 35 さといものみぞしる</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</p>  | <p>△ きゅうりゅう ごはん 626kcal</p> <p>○ ほねくのいそべあげ</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>○ ゆずふうみサラダ</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>△ ぶたじる</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</p> | | | | |
| <p>△ きゅうりゅう さんざいかレー 734kcal</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>○ マカロニサラダ</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>△ きゅうりゅう ごはん 658kcal</p> <p>○ はんぺんフライ</p> <p>△ はんぺんフライ 1こ ○ あげあぶら やさいのおかかあえ</p> <p>□ ほろれんそう 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>○ さといもどだいずのみぞに</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 1 ○ さといも 14 △ ちくわ 11 △ だいち 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>△ ジュア(フレーン) 640kcal</p> <p>○ キュッパン どりのてりやき</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>○ ごぼうサラダ</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>○ さつまいものとうりゅうスープ</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 △ とうりゅう 20 とうりゅうホワイトルウ コンソメ こしょう</p> | <p>△ きゅうりゅう ごはん 545kcal</p> <p>○ キムチに</p> <p>△ ぶたにく 25 △ やきとうふ 30 □ いとこんにやく 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>○ ちんげんさいのナムル</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</p> <p>○ ものかわがき 1きれ</p> | <p>△ きゅうりゅう ごはん 610kcal</p> <p>○ かぼちゃひきにくフライ</p> <p>□ かぼちゃひきフライ 1こ ○ あげあぶら</p> <p>○ ひじきとほるさめのサラダ</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 す</p> <p>○ じゃがもち 1きれ</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> | | | | |
| <p>△ きゅうりゅう おやこどん 604kcal</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>○ あじみのおかかあえ</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>△ きゅうりゅう カレーピラフ 597kcal</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 ブイヨン しお ソース</p> <p>○ ワンダンスープ</p> <p>△ しいりワンタン 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</p> <p>○ とうりゅうアリン 1こ</p> | <p>△ きゅうりゅう 560kcal</p> <p>○ キュッパン どんかつ</p> <p>△ どんかつ 1こ ○ あげあぶら ごぼろソース やさいサラダ</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>○ コンソメスープ</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>△ きゅうりゅう 739kcal</p> <p>○ ごはん さんまのかつおぶしに</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>○ さつまいもサラダ</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>○ はくさいのみぞしる</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>△ きゅうりゅう 574kcal</p> <p>○ わかめごはん パンパンソーサラダ</p> <p>△ さきみ 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>○ とりにくとあつあけのうまに</p> <p>△ とりももにく 25 △ あつあけ 35 △ さつまいも 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> | | | | |
| <p>△ きゅうりゅう 645kcal</p> <p>○ ごはん さばコロッケ</p> <p>○ さばコロッケ 1こ ○ あげあぶら フロッキーのサラダ</p> <p>□ フロッキー 6 □ キャベツ 16 □ もやし 18 △ ハム 5 イタリヤドレッシング</p> <p>○ とみのこのにも</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>勤労感謝の日</p> <p>いただきます! ごちそうさま!</p>  <p>心を込めておいしくお楽しみよう</p> | <p>△ きゅうりゅう 698kcal</p> <p>○ ごはん ハンバーグソースかけ</p> <p>△ ハンバーグ 1こ あかワイン ○ さとう ケチャップ とんかつソース</p> <p>○ クリームシチュー</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 □ ほろれんそう 10 □ しめじ 6 △ ぎゅうにゅう 20 クリームシチュー ブイヨン こしょう</p> <p>○ りんご 1きれ</p> | <p>△ きゅうりゅう 567kcal</p> <p>○ きゅうりゅう きゅうにくとごぼうのおみせ</p> <p>○ こめ ○ さとう す こぶちや しお △ ぎゅうにく 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>○ キャベツのみぞしる</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>○ みかん 1こ</p> | <p>△ きゅうりゅう 576kcal</p> <p>○ ごはん さけのみぞマヨネーズやき</p> <p>△ さけ 1きれ ○ マヨネーズ みそ ○ さとう みりん ○ ひじきのにも</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 1 ○ あぶら さけ みりん ○ さとう 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>□ ほろれんそう 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> | | | | |
| <p>△ きゅうりゅう 642kcal</p> <p>○ きゅうりゅう ピピンパ</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</p> <p>□ ほろれんそう 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>○ わかめスープ</p> <p>△ わかめ 0.5 □ しいたけ 4 △ とうふ 25 □ たまねぎ 20 とりがらすープ ちゅうかスープ しお くらこしょう</p> | <p>△ きゅうりゅう 698kcal</p> <p>○ ごはん(げんりょう) あなかたまたまごじょうどん</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 れんごんのはさみあげ れんごんのはさみあげ 1こ ○ あげあぶら</p> | <p>11月22日は、ふるさとの誕生日</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>＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>食品グループ</p> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>○・・・おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p> </td> <td> <p>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>脂質</p> </td> <td> <p>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> </td> </tr> </table> <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> | | | <p>食品グループ</p> <p>たんぱく質</p> | <p>○・・・おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p> | <p>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>脂質</p> | <p>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> |
| <p>食品グループ</p> <p>たんぱく質</p> | <p>○・・・おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>炭水化物</p> | <p>△・・・おもに体をつくるもとになる食品</p> <p>脂質</p> | <p>□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> <p>ビタミン</p> | | | | | |