令和7年度

11月　きゅうしょくこんだて表（小学校）

紀の川市立　粉河学校給食センター

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。

4（火）　553kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
にくじゃが
△ ぶたにく 25　□ いとこんにゃく 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ふくろ

5（水）

6年生
陸上大会の
ため給食なし

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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
△ にくいりワンタン 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

6（木）　592kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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　□ こんにゃく 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

7（金）　610kcal

ジョア（プレーン）
△ ジョア（プレーン）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
カレールウ
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

10（月）　543kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
さけのみそマヨネーズやき
△ さけ 1きれ　○ さとう 0.6
みそ　○ マヨネーズ
ゆでじゃが
○ じゃがいも 45
しお
やさいスープ
△ ぶたにく 12　□ たまねぎ 20
□ にんじん 6　□ もやし 13.5
□ ほうれんそう 8　みず 100
○ あぶら 0.2
ブイヨン　しお
こしょう

11（火）　568kcal

△ **ぎゅうにゅう**
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
コロッケ
○ ぶたにくコロッケ 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

12（水）　571kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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

13（木）　614kcal

△ **ぎゅうにゅう**
コンコンごはん
○ こめ 65g　○ さとう 5.2
こぶちゃ 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
□ こんにゃく 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

14（金）　600kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
ホイコウロウ
△ 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　くろこしょう
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

17（月）　641kcal

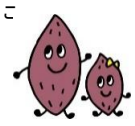
△ **ぎゅうにゅう**
こうやどうふのそぼろどん
○ こめ 80g　△ ぶたひきにく 43
□ しょうが 1.5　□ たまねぎ 20
□ ごぼう 18　□ にんじん 18
□ いんげん 14　○ さとう 4.2
さけ 5　みず 35
△ こうやどうふ 6　○ あぶら 0.45
こいくちしょうゆ
たまごスープ
△ たまご 20　□ レタス 10
□ えのきたけ 5　□ たまねぎ 15
○ かたくりこ 0.7
△ みそ　だし

18（火）　573kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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
□ こんにゃく 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

19（水）　581kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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



20（木）　551kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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

21（金）　569kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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
じ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

24（月）

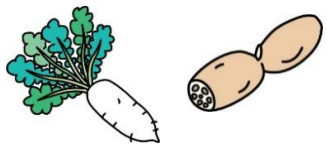
振替休日

25（火）　583kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **ごはん**
おでん
うずら卵はよくかんで食べよう
○ 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　□ こんにゃく 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
じゃこだいず
△ 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

26（水）　628kcal

△ **ぎゅうにゅう**
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
カレールウ
ウスターソース　カレーこ
パリポリサラダ
□ 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



27（木）　549kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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
はくさいいり　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
こめこホワイトルウ　コンソメ
こしょう

28（金）　615kcal

△ **ぎゅうにゅう**
○ **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
かいそうサラダ
□ 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

＜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

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っていきたいですね。

給食だより 11 月

粉河学校給食センター

秋が深まってきました。間もなく冬の足音も聞こえてきます。

今月は、２３日に勤労感謝の日があります。農業 、漁業 、畜産業 などにかかわっている人や配送や食事をつくったりする人など、いろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

食べ物の命をいただいています！！

わたしたちが食べている食べ物は、どれも生き物の命をいただいているものばかりです。

また、生産者や料理をつくってくれた人たちなど、さまざまな人びとの手を経ることで、毎日の食卓に並んでいます。食事をする時には、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

そして、苦手な食べ物がある場合には一口でも挑戦して、できるだけ食べるように努力をしてみましょう。

ごはんをしっかり食べよう！！

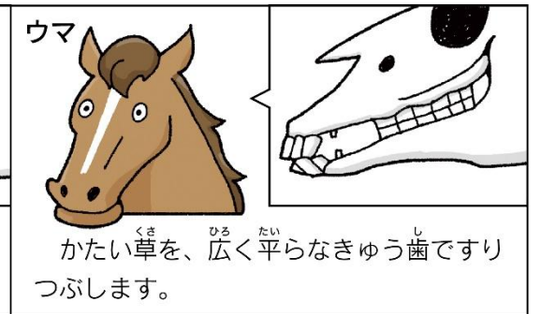
お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。最近では米不足やお米の高騰でなかなか今までのようにお米が手に入りにくくなっています。給食でも今までのようにお米を手に入れるのは難しいですが、今年も紀の川市内産のお米を使う予定としています。

いつも給食のごはんが残りがちなので、地場産の美味しい新米をしっかり食べてくれると嬉しいです。

よくかんで食べましょう

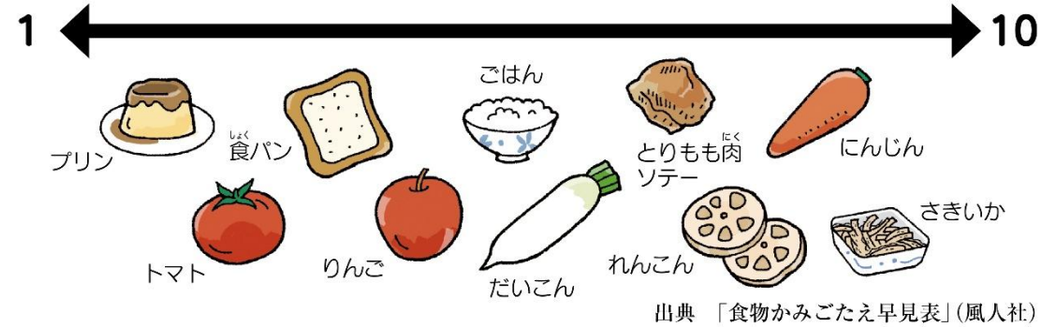
食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

くらべてみよう　動物の歯・ヒトの歯



トラなどの肉食動物には鋭くとがった歯が、ウマなどの草食動物には大きなきゅう歯があります。そして肉も野菜も食べるヒトの歯はどちらの機能も備えています。このように食べるものによって歯の形はかわるのです。

食品のかみごたえ度



出典　「食物かみごたえ早見表」(風人社)

※かみごたえ度は数値が増えるほどかみごたえが大きくなります。この数値は、器械による測定値と筋電図による人のそしゃく筋活動量に基づいたものです。