

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6								
<p>△ きゅうしょく 641kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばのしおやき</p> <p>さば 1きれ</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 □ マヨネーズ 4.4</p> <p>す しお</p> <p>こしよ</p> <p>はるさめスープ</p> <p>□ こまつな 10 △ ぶたにく 5</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>○ はるさめ 3.5 みず 100</p> <p>○ ごまあぶら 0.3</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>しお</p> <p>うすくちしよゆ</p>	<p>△ きゅうしょく 572kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>あっ.</p> <p>その一口食べる前にいただきます!</p> <p><small>食事の前後的にあいさつ。「めんどろり」だから「恥ずかしいから」などの理由で、無言で食べている人はいますか? 特にひとりでお食事をしているとき、あいさつはおそろそかになりがち。しっかりとあいさつをする習慣をつけましょう。</small></p>	<p>△ きゅうしょく 572kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ポロニアステーキ</p> <p>△ ポロニアステーキ 1こ みりん 0.6</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスター こいくちしよゆ</p> <p>パンパンジーサラダ</p> <p>△ ささき 8 □ きゅうり 15</p> <p>□ にんじん 4 □ コーン 4</p> <p>□ キャベツ 15 □ ごま 0.3</p> <p>○ ごまあぶら 0.1 こいくちしよゆ</p> <p>こらみごまドレッシング</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ とりにく 6 □ はくさい 20</p> <p>□ たまねぎ 25 □ えのきたけ 7</p> <p>□ にんじん 6 しお</p> <p>コンソメ こしよ</p>	<p>△ きゅうしょく 548kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ 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 10</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>にくでんごやさいのスーフ</p> <p>□ ちんげんさい 10 ミートボール 20</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 8</p> <p>□ たまねぎ 15 □ しめじ 5</p> <p>みず 100 □ ごまあぶら 0.3</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>しお</p> <p>うすくちしよゆ</p>	<p>△ きゅうしょく 572kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひきにくフライ</p> <p>□ かぼちゃひきにくフライ 1こ</p> <p>○ あぶら 4</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>□ もやし 35 □ にんじん 8</p> <p>△ ハム 5 □ あぶら 1</p> <p>○ さとう 0.2 す</p> <p>パセリ(乾) カレーこ</p> <p>しお こしよ</p> <p>だいこんとごまつなのみぞしる</p> <p>□ こまつな 7 □ だいこん 18</p> <p>□ たまねぎ 15 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ にんじん 6 □ ねぎ 4</p> <p>てづくりみそ</p> <p>みそ</p>								
<p>△ きゅうしょく 596kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</p> <p>○ こめ 60g ○ げんまい 10</p> <p>○ あぶら 0.12 □ ごまあぶら 0.6</p> <p>□ きりぼしだいこん 7 △ ベーコン 15</p> <p>□ にんじん 10 □ えのきたけ 10</p> <p>□ ごま 1.5 □ えだまめ 5</p> <p>○ さとう 1 □ あぶら 0.5</p> <p>みりん 1 さけ 1</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>ぶたじる</p> <p>△ ぶたにく 6 □ さつまいも 15</p> <p>□ たまねぎ 18 □ にんじん 9</p> <p>△ あぶらあげ 3 △ とうふ 15</p> <p>□ ねぎ 3 みそ</p> <p>てづくりみそ</p> <p>ミルクーク</p> <p>ミルクークコーヒー 1こ</p>	<p>△ きゅうしょく 571kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりにくとあつあけのうまに</p> <p>△ とりにく 25 △ あつあけ 40</p> <p>△ さつまあげ 6</p> <p>□ てづくりこんにやく 20</p> <p>□ にんじん 12 □ たまねぎ 45</p> <p>□ ほうれんそう 5 □ いんげん 4</p> <p>○ さとう 2 みりん 0.6</p> <p>みず 38 □ あぶら 0.3</p> <p>だし</p> <p>からしあえ</p> <p>□ ほうれんそう 18 □ もやし 26</p> <p>○ はるさめ 3 □ ごま 1.1</p> <p>からし こいくちしよゆ</p> <p>ふりかけ</p> <p>せとふうみふりかけ 1ふくら</p>	<p>△ きゅうしょく 607kcal</p> <p>○ コッパバン</p> <p>オムレツ(ソースかけ)</p> <p>オムレツ 1こ □ さとう 0.2</p> <p>しるワイン 0.5</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ゆでじゃが</p> <p>△ じゃがいも 45</p> <p>しお</p> <p>はくさいのクリームスーフ</p> <p>△ ぶたにく 20 □ はくさい 45</p> <p>□ にんじん 10 □ たまねぎ 15</p> <p>△ ぎゅうにゆう 20 みず 110</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>クリームシチュー</p> <p>こしよ</p>	<p>△ ジョア 593kcal</p> <p>ジョア(プレーン)11ぼん</p> <p>こうやどうふのとほろとん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 23</p> <p>△ とりにく 10 □ しよが 1.5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ ごぼろ 18</p> <p>□ にんじん 18 □ いんげん 14</p> <p>○ さとう 4.2 さけ 5</p> <p>みず 35 △ こうやどうふ 6</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>ゆずふうみサラダ</p> <p>□ キャベツ 30 □ こまつな 15</p> <p>□ ツナ 7 □ ゆず 0.65</p> <p>○ さとう 1.6</p> <p>こいくちしよゆ</p>	<p>△ きゅうしょく 634kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>くじらのたつたあげ</p> <p>△ くじらにく 50</p> <p>さけ 4</p> <p>□ しよが 2.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.33 みりん 5.8</p> <p>あけあぶら 5 □ かたくりこ 18.2</p> <p>おろしんにく こいくちしよゆ</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>○ ツナ 7 □ さとう 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお こいくちしよゆ</p> <p>どうふとわかめのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.6 □ しめじ 7</p> <p>□ えのきたけ 7 △ とうふ 25</p> <p>みず 130</p> <p>だし</p> <p>てづくりみそ</p> <p>みそ</p>								
<p>△ きゅうしょく 628kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>おでん</p> <p>△ ぎゅうにく 5 □ じゃがいも 35</p> <p>□ だいこん 48 □ にんじん 10</p> <p>△ さつまあげ 14 △ あつあけ 20</p> <p>□ てづくりこんにやく 18</p> <p>△ うずらたまご 15 □ さとう 1</p> <p>みりん 2.7 さけ 2.2</p> <p>みず 60 だし</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>もちきんちゃく</p> <p>○ もちきんちゃく 1こ □ さとう 1</p> <p>みりん 1.4 みず 36</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>きゅうりとわかめのすのもの</p> <p>□ きゅうり 25 △ わかめ 1.2</p> <p>○ さとう 1.9 □ ごま 0.5</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>しお</p>	<p>△ きゅうしょく 700kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>こんさいカレー</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ だいこん 20</p> <p>□ れんこん 13 □ じゃがいも 25</p> <p>□ にんじん 12 □ たまねぎ 75</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>カレールー②</p> <p>カレールー①</p> <p>ウスター</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ プロックリー 6 □ キャベツ 17</p> <p>○ もやし 20</p> <p>△ ハム 5</p> <p>イタリアンドレッシング</p>	<p>△ きゅうしょく 644kcal</p> <p>○ コッパバン</p> <p>ポーケピンス</p> <p>△ ぶたにく 25 □ じゃがいも 30</p> <p>□ たまねぎ 40 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 △ だいず 20</p> <p>□ トマト 25 □ さとう 1</p> <p>みず 30 □ あぶら 0.3</p> <p>コンソメ こしよ</p> <p>ウスター</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8 □ にんじん 6</p> <p>□ きゅうり 15 △ ハム 5</p> <p>○ マヨネーズ 4.7</p> <p>す しお</p> <p>こしよ</p> <p>ほたてふうみフライ</p> <p>△ ほたてふうみフライ 1こ</p> <p>○ あけあぶら 2</p>	<p>△ きゅうしょく 688kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのみりんぼし</p> <p>△ さんまのみりんぼし 1きれ</p> <p>やさいのみかかあえ</p> <p>□ ほうれんそう 7 □ ほうれんそう 7</p> <p>□ はくさい 32 □ にんじん 5</p> <p>△ かかつおぶし 1</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>さといものみぞしる</p> <p>○ さといも 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</p> <p>みそ</p> <p>だし</p> <p>みかん</p> <p>□ みかん 1こ</p>	<p>△ きゅうしょく 601kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とりのうめのみぞやき</p> <p>△ とりにく 2こ みりん 1</p> <p>さけ 2.2 しろみそ</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>ひじきのにもの</p> <p>△ ひじき 2.6 □ にんじん 7</p> <p>△ だいず 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>こいくちしよゆ</p> <p>だし</p> <p>ちゅうかスーフ</p> <p>□ はくさい 15 △ ぶたにく 5</p> <p>□ もやし 16 □ にんじん 6</p> <p>□ たまねぎ 18 とりガラススーフ</p> <p>○ ごまあぶら 0.3 うすくちしよゆ</p> <p>ちゅうかスーフ</p> <p>しお</p>								
<p>勤労感謝の日</p> <p></p>	<p>△ きゅうしょく 628kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>やなわふうとん</p> <p>○ こめ 80g △ ぶたにく 28</p> <p>□ たまねぎ 75 □ にんじん 13</p> <p>□ しいたけ 5 □ ごぼろ 19</p> <p>△ たまご 50 □ いんげん 4</p> <p>さけ 1.5 みりん 2</p> <p>○ さとう 2.7 みず 40</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>だし</p> <p>ごますあえ</p> <p>□ はくさい 32 △ わかめ 0.6</p> <p>□ きゅうり 16 □ ごま 0.8</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>す</p>	<p>△ きゅうしょく 656kcal</p> <p>○ コッパバン</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1こ ○ あけあぶら 4</p> <p>○ タルタルソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ ベーコン 8 □ キャベツ 20</p> <p>□ たまねぎ 20 □ かぼちゃ 22</p> <p>□ いんげん 5 □ トマト 16</p> <p>□ にんにく 0.4 □ オリーブオイル 0.3</p> <p>○ さとう 0.25 みず 110</p> <p>パイヨン しお</p> <p>こしよ</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 0.95 □ もやし 25</p> <p>△ ツナ 5 □ コーン 7.5</p> <p>○ ごま 0.3 □ すりごま 0.2</p> <p>○ さとう 0.8 □ ごまあぶら 0.6</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>す</p>	<p>△ きゅうしょく 662kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>△ とうふ 83 △ ぶたひきにく 11</p> <p>△ とりにく 11 □ たまねぎ 67</p> <p>□ ニラ 5 □ しよが 0.5</p> <p>□ にんにく 0.35 □ さとう 1</p> <p>さけ 1 □ ごまあぶら 0.35</p> <p>○ かたくりこ 2 みず 50</p> <p>○ あぶら 0.3 とりガラススーフ</p> <p>みそ あかみそ</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p>あげしよまい</p> <p>△ シウマイ 2こ ○ あぶら 3.6</p> <p>□ きゅうり 15 □ もやし 28</p> <p>□ えのきたけ 8 □ ごまあぶら 0.2</p> <p>○ ごま 0.3</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>しお</p>	<p>△ きゅうしょく 628kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>だいこんごはん</p> <p>○ こめ 65g ○ あぶら 0.1</p> <p>□ だいこん 33 □ いんげん 7</p> <p>□ にんじん 6 △ とりにく 6</p> <p>○ さとう 0.7</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>しお</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>あんかけうどん</p> <p>○ うどん 100 △ かまぼこ 8</p> <p>△ とりにく 12 □ はくさい 20</p> <p>□ しめじ 6 □ みりん 2.4</p> <p>○ かたくりこ 4.5</p> <p>おろししよが</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>だし</p> <p>きのかわがき</p> <p>□ きのかわがき 1きれ</p>								
<p>△ きゅうしょく 683kcal</p> <p>○ ハヤシライス</p> <p>○ こめ 88g ○ むぎ 5</p> <p>△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80</p> <p>□ にんじん 13 □ しめじ 5</p> <p>○ じゃがいも 24 □ トマト 8</p> <p>○ さとう 0.2 みず 106</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>ハヤシルウ</p> <p>コンソメ</p> <p>こしよ</p> <p>ケチャップ</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>□ きりぼしだいこん 3.7</p> <p>□ きゅうり 11 □ にんじん 8.5</p> <p>△ ハム 5 □ さとう 1.6</p> <p>こいくちしよゆ</p> <p>す</p>	<p>フルーツ給食</p> <p>11/27(金)</p> <p>紀の川柿</p> <p></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>しょうゆ</p> <p>食品グループ</p> </td> <td> <p>○・おもにエネルギーのもとになる食品</p> </td> <td> <p>△・おもに体をつくるもとになる食品</p> </td> <td> <p>□・おもに体の調子を整えるもとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>ビタミン</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>ビタミン</p> </td> </tr> </table>			<p>しょうゆ</p> <p>食品グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくるもとになる食品</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>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン</p>
<p>しょうゆ</p> <p>食品グループ</p>	<p>○・おもにエネルギーのもとになる食品</p>	<p>△・おもに体をつくるもとになる食品</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>たんぱく質</p>	<p>たんぱく質</p>	<p>ビタミン</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・新宮が統合して、今の和歌山県になりました。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。和歌山県の特産物や郷土料理について知りましょう。</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。