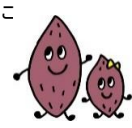
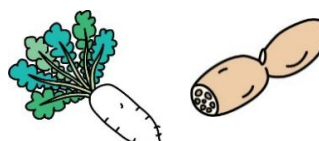
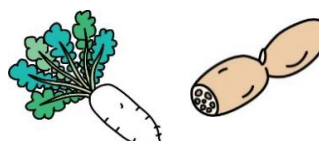


11月紀の川市産の野菜は…
大根、白菜、里芋、小松菜
ねぎ など
米…きぬむすめ
(紀の川市産)
フルーツ給食
(市内産のフルーツ)…
11/14 みかん
11/21 紀の川柿

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



月		あじかつおふりかけ 1ふくら		とりガラスープ ちゅうかスープ		す			
10		11		12		13		14	
△ ぎゅうにゅう 543kcal		△ ぎゅうにゅう 568kcal		△ ぎゅうにゅう 571kcal		△ ぎゅうにゅう 614kcal		△ ぎゅうにゅう 600kcal	
○ ごはん さけのみそマヨネーズやき		○ ごはん ひじきごはん		○ ごはん キムチケ		○ ごはん コンコンごはん		○ ごはん ホイコウロウ	
△ さけ 1きれ ○ さとう 0.6 みそ ○ マヨネーズ		△ 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		△ 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		○ 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		△ 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 1.2 トウバンジャン テンメンジャン	
ゆでじゃが		コロッケ		とりガラスープ バンザンスー		イカメンチカツ		△ あかみそ △ みそ こいくちしょうゆ くらこしょう	
○ やさいスープ		○ ぶたにくコロッケ 1に ○ あげあぶら 5 ナムル		□ 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		△ 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)		ちゅうかふうはるさめサラダ	
△ 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		□ 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 □ 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		□ 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		□ 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 	
				△ だしまきたまご △ だしまきたまご 1に					
17		18		19		20		21	
△ ぎゅうにゅう 641kcal		△ ぎゅうにゅう 573kcal		△ ぎゅうにゅう 581kcal		△ ぎゅうにゅう 551kcal		△ ぎゅうにゅう 569kcal	
○ ごはん こうやどうふのどろうどん		○ わかめごはん とりにくとあつあけのうまに		○ コッパパン さつまいものシチュー		○ ごはん あかうおのからあげ		○ ごはん やきにく	
○ 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		△ 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		△ 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		△ あかうお 1きれ ○ かたくり 9 ○ あげあぶら 5 しお こしょう		△ 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 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	
たまごスープ		ツナあえ		イタリアンサラダ		やさいのごまあえ		ひばさんやさいのみそしる	
△ たまご 20 □ レタス 10 □ えのきたけ 5 □ たまねぎ 15 ○ かたくり 0.7 △ みそ だし		□ 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 す うすくちしょうゆ		□ 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に 		□ 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		□ 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 	
24		25		26		27		28	
振替休日		振替休日		△ ぎゅうにゅう 628kcal		△ ぎゅうにゅう 549kcal		△ ぎゅうにゅう 615kcal	
				○ こんさいカレー		○ ごはん とりにくとじゃがいものバジルやき		○ ごはん(げんりょう) わかやまラーメン	
				○ 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		△ 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)		○ 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	
				パリパリサラダ		やさいサラダ		かいどうサラダ	
				□ 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		□ 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		□ 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＞

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	たんぱく質 炭水化物 脂質	たんばく質 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。

