

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6												
<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 641kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p>さばのしおやき</p> <p>△ さば 1きれ</p> <p><b>さつまいもサラダ</b></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>こしょう</p> <p><b>はるさめスープ</b></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>とりガラスープ</p> <p>うすくちしょうゆ</p>	<p><b>あっ、</b></p>  <p>その一口食べる前に <b>いただきます!</b></p> <p>食事の前後のあいさつ。「めんど うだから」「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 せんか? 特にひとりて食べる時な ど、あいさつはおろそかになりがち。 しっかりあいさつをする習慣をつけ ましょう。</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 572kcal</p> <p>○ <b>こくとうパン</b></p> <p><b>ポロニアステーキ</b></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 こいくちしょうゆ</p> <p><b>バンバンジーサラダ</b></p> <p>△ ささみ 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 こいくちしょうゆ</p> <p>こうみごまドレッシング</p> <p><b>コンソメスープ</b></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 こしょう</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 548kcal</p> <p><b>キムチチャーハン</b></p> <p>○ こめ 80g ○ 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>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p><b>にくだんごやさいのスープ</b></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>うすくちしょうゆ</p>	<p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 572kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>かぼちゃひきにくフライ</b></p> <p>□ かぼちゃひきにくフライ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p><b>もやしのカレードレッシング</b></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 こしょう</p> <p><b>だいこんとこまつなのみぞしる</b></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>だし</p>												
<p>9</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 596kcal</p> <p><b>きりぼしだいこんとベーコンのごはん</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><b>ぶたじる</b></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>だし</p> <p><b>ミルメーク</b></p> <p>ミルメークコーヒー 1こ</p>	<p>10</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 571kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>とりにくとあつあげのうまに</b></p> <p>△ とりにく 25 △ あつあげ 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>□ しいたけ 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><b>からしあえ</b></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 こいくちしょうゆ</p> <p><b>ふいかけ</b></p> <p>せとふうみふりかけ 1ふくら</p>	<p>11</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 607kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b></p> <p><b>オムレツ(ソースかけ)</b></p> <p>オムレツ 1こ ○ さとう 0.2</p> <p>しろワイン 0.5</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p><b>ゆでじゃが</b></p> <p>○ じゃがいも 45</p> <p>しお</p> <p><b>はくさいのクリームスープ</b></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>△ ぎゅうにゅう 20 みず 110</p> <p>○ あぶら 0.3</p> <p>クリームシチュー</p> <p>ブイヨン</p> <p>こしょう</p> 	<p>12</p> <p><b>ジョア</b></p> <p>△ ジョア(プレーン)11ぼん</p> <p><b>こうやどうふのそぼろどん</b></p> <p>○ こめ 80g △ ぶたひきにく 23</p> <p>△ とりひきにく 20 □ しょうが 1.5</p> <p>□ たまねぎ 20 □ ごぼう 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>こいくちしょうゆ</p> <p><b>ゆずふうみサラダ</b></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>こいくちしょうゆ</p>	<p>13</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 634kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>くじらのたつたあげ</b></p> <p>△ くじらにく 50</p> <p>さけ 4</p> <p>□ しょうが 2.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.33 みりん 5.8</p> <p>○ あげあぶら 5 ○ かたくりこ 18.2</p> <p>おろしにんにく こいくちしょうゆ</p> <p><b>はくさいのしおこんぶあえ</b></p> <p>□ はくさい 40 □ もやし 13</p> <p>□ にんじん 4 ○ ごま 0.3</p> <p>○ すりごま 0.2 △ しおこんぶ 1</p> <p>しお こいくちしょうゆ</p> <p><b>とうふとわかめのみぞしる</b></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>16</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 628kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>おでん</b></p> <p>△ ぎゅうにゅう 5</p> <p>○ 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 △ あつあげ 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</p> <p>だし</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p><b>もちきんちゃく</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p><b>きゅうりとわかめのすのもの</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p> <p>しお</p>	<p>17</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 700kcal</p> <p><b>こんさいカレー</b></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>カレールーウ②</p> <p>ウスター</p> <p>カレーこ</p> <p><b>フロッキーのサラダ</b></p> <p>□ ブロッコリー 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>18</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 644kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b></p> <p><b>ポークピンス</b></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</p> <p>こしょう</p> <p><b>スパゲティサラダ</b></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>こしょう</p> <p><b>ほたてふうみフライ</b></p> <p>△ ほたてふうみフライ 1こ</p> <p>○ あげあぶら 2</p>	<p>19</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 688kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>さんまのみりんぼし</b></p> <p>△ さんまのみりんぼし 1きれ</p> <p><b>やさいのおかかあえ</b></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>△ かつつおぶし 1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p><b>さといものみぞしる</b></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><b>みかん</b></p> <p>□ みかん 1こ</p> <p>和歌山県からいた だいたものです</p>	<p>20</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 601kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>とりのうめみぞやき</b></p> <p>△ とりにく 2こ みりん 1</p> <p>さけ 2.2 しろみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>きざみょうめ</p> <p><b>ひじきのにも</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>ちゅうかスープ</b></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</p> <p>とりガラスープ</p> <p>○ ごまあぶら 0.3</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>しお</p>												
<p>23</p> <p><b>勤労感謝の日</b></p> 	<p>24</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 628kcal</p> <p><b>やながわふうとん</b></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 □ ごぼう 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>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>ごますあえ</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p>25</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 656kcal</p> <p>○ <b>コッペパン</b></p> <p><b>サーモンフライ</b></p> <p>△ サーモンフライ 1こ ○ あげあぶら 4</p> <p>○ タルタルソース</p> <p><b>ミネストローネ</b></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>ブイヨン</p> <p>しお</p> <p>こしょう</p> <p><b>ひじきサラダ</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p>26</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 662kcal</p> <p>○ <b>ごはん</b></p> <p><b>マーボー豆腐</b></p> <p>△ とうふ 83 △ ぶたひきにく 11</p> <p>△ とりひきにく 11 □ たまねぎ 67</p> <p>□ ニラ 5 □ しょうが 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</p> <p>とりガラスープ</p> <p>みそ</p> <p>あかみそ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>トウバンジャン</p> <p><b>あけしゅうまい</b></p> <p>△ シュウマイ 2こ ○ あぶら 3.6</p> <p><b>ナムル</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p>	<p>27</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 628kcal</p> <p><b>だいこんごはん</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p><b>あんかけうどん</b></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>おろししょうが</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p><b>きのかわがき</b></p> <p>□ きのかわがき 1きれ</p>												
<p>30</p> <p>△ <b>ぎゅうにゅう</b> 683kcal</p> <p><b>ハヤシライス</b></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>こしょう</p> <p>ケチャップ</p> <p><b>切干大根のサラダ</b></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>こいくちしょうゆ</p> <p>す</p>	<p><b>フルーツ給食</b></p> <p>11/27(金)</p> <p>紀の川柿</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>しょくひん 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>えいようそ 栄養素</p> </td> <td> <p>たんずいゆぶつ 炭水化物</p> </td> <td> <p>しじつ 脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td> <p>たんぱく質</p> </td> <td> <p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p> </td> </tr> </table>	<p>しょくひん 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>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいゆぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p>			<p>たんぱく質</p>	<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>	<p><b>11月22日は、ふるさとの誕生日</b></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た。</p>	<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>しょくひん 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>えいようそ 栄養素</p>	<p>たんずいゆぶつ 炭水化物</p>	<p>しじつ 脂質</p>	<p>たんぱく質</p>													
		<p>たんぱく質</p>	<p>むきしつ 無機質 (カルシウム)</p>													