

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6							
<p>△ 牛乳 800kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>△ さば 1個</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○ さつまいも 38.4 □ 玉ねぎ 18</p> <p>△ 豚ロースハム 6 ○ マヨネーズ 5.28</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>こしょう</p> <p>春雨スープ</p> <p>□ 小松菜 12 △ 豚肉 6</p> <p>□ もやし 19.2 □ 人参 9.6</p> <p>○ 春雨 4.2 水 120</p> <p>○ ごま油 0.36</p> <p>中華スープ 丸鶏ガラスープの素</p> <p>食塩 うすくちしょうゆ</p>	<p>あっ、</p> <p>その一口食べる前にいただきます!</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すか? 特にひとり食べる時など、あいさつはおそろそかになりがち。しっかりあいさつをする習慣をつけましょう。</p>	<p>△ 牛乳 637kcal</p> <p>○ 黒糖パン</p> <p>ポロニアステーキ</p> <p>△ ポロニアステーキ 1個 みりん 0.72</p> <p>ケチャップ とんかつソース</p> <p>ウスターソース こいくちしょうゆ</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ 鶏成鶏肉さき身(生) 8.8</p> <p>□ きゅうり 16.5 □ 人参 4.4</p> <p>□ コーン 4.4 □ キャベツ 16.5</p> <p>○ ごま 0.33 ○ ごま油 0.11</p> <p>香味ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△ 鶏もも 7.2 □ 白菜 24</p> <p>□ 玉ねぎ 30 □ えのきたけ 8.4</p> <p>□ 人参 7.2 コンソメ</p> <p>こしょう 食塩</p>	<p>△ 牛乳 697kcal</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>○ 米 115g ○ 油 0.17</p> <p>○ ごま油 1.14 △ 豚肉 24</p> <p>□ ニラ 8.4 □ 人参 12</p> <p>□ キムチ 28.8 △ いらり玉子 12</p> <p>○ 油 0.36 こいくちしょうゆ</p> <p>しお</p> <p>肉団子と野菜のスープ</p> <p>□ チンゲンサイ(葉、生) 12</p> <p>ミートボール 24 □ もやし 19.2</p> <p>□ 人参 9.6 □ 玉ねぎ 18</p> <p>しめじ 6 水 120</p> <p>○ ごま油 0.36</p> <p>中華スープ 丸鶏ガラスープの素</p> <p>食塩 うすくちしょうゆ</p>	<p>△ 牛乳 730kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>□ かぼちゃひき肉フライ 1個</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>もやしのカレードレッシング</p> <p>□ もやし 42 □ 人参 9.6</p> <p>△ 豚ロースハム 6 ○ 油 1.2</p> <p>○ 上白糖 0.24 穀物酢</p> <p>パセリ(乾) カレー粉</p> <p>食塩 こしょう</p> <p>大根と小松菜のみそ汁</p> <p>□ 小松菜 8.4 □ 大根 21.6</p> <p>□ 玉ねぎ 18 △ 油揚げ 4.8</p> <p>□ 人参 7.2 □ ねぎ 4.8</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p>							
<p>9</p> <p>△ 牛乳 744kcal</p> <p>切干大根とベーコンのご飯</p> <p>○ 米 90g ○ 陸稲穀粒(玄米) 12</p> <p>○ 油 0.14 ○ ごま油 0.72</p> <p>□ 切干大根 8.4 △ 豚ベーコン 18</p> <p>□ えのきたけ 12 □ 人参 12</p> <p>□ えだまめ 6 ○ ごま 1.8</p> <p>○ 油 0.6 ○ 上白糖 1.2</p> <p>酒 1.2 みりん 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ こいくちしょうゆ</p> <p>うすくちしょうゆ</p> <p>ぶた汁</p> <p>△ 豚肉 7.2 ○ さつまいも 18</p> <p>□ 玉ねぎ 21.6 □ 人参 10.8</p> <p>△ 油揚げ 3.6 △ 木綿豆腐 18</p> <p>□ ねぎ 3.6 手作りみそ</p> <p>だし みそ</p> <p>ミルク</p> <p>ミルクコーヒー 液体 1個</p>	<p>10</p> <p>△ 牛乳 689kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鶏肉と厚揚げのうき煮</p> <p>△ 鶏もも 30 △ 厚揚げ 48</p> <p>△ さつま揚げ 7.2</p> <p>□ 手作りこんにやく 24</p> <p>□ 人参 14.4 □ 玉ねぎ 54</p> <p>□ 生しいたけ 6 □ いんげん 4.8</p> <p>○ 上白糖 2.4 みりん 0.72</p> <p>水 45.6 ○ 油 0.36</p> <p>だし</p> <p>からしあえ</p> <p>□ ほうれん草 21.6 □ もやし 31.2</p> <p>○ 春雨 3.6 ○ ごま 1.32</p> <p>からし(練り) こいくちしょうゆ</p> <p>ふりかけ</p> <p>瀬戸風味 1袋</p>	<p>11</p> <p>△ 牛乳 695kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>オムレツ(ソースかけ)</p> <p>プレーンオムレツ 1個</p> <p>○ 上白糖 0.24 白ワイン 0.6</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 54</p> <p>食塩</p> <p>白菜のクリームスープ</p> <p>△ 豚肉 24 □ 白菜 54</p> <p>□ 人参 12 □ 玉ねぎ 18</p> <p>△ 牛乳 24 水 132</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>クリームシチュー</p> <p>こしょう</p> <p>ブイヨン</p> 	<p>12</p> <p>757kcal</p> <p>ジョア</p> <p>△ ジョア(プレーン) 1本</p> <p>高野豆腐のどぼろ丼</p> <p>○ 米 112g △ 豚ひき肉 24</p> <p>△ 鶏ひき肉 24 □ 生姜 1.8</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ ごぼう 21.6</p> <p>□ 人参 21.6 □ いんげん 16.8</p> <p>○ 上白糖 5.04 酒 6</p> <p>水 42 △ 高野豆腐 7.2</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>□ キャベツ 36 □ 小松菜 18</p> <p>△ ツナ 8.4</p> <p>○ 上白糖 1.92 □ ゆず果汁 0.78</p> <p>こいくちしょうゆ</p>	<p>13</p> <p>766kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>鮭の電田あげ</p> <p>△ 鮭くじら肉 60</p> <p>□ しょうが 2.88 酒 4.8</p> <p>みりん 6.96 ○ ごま油 0.4</p> <p>○ かたくり粉 21.84 ○ 揚げ油 6</p> <p>にんにく(おろし) こいくちしょうゆ</p> <p>白菜の塩昆布和え</p> <p>□ 白菜 44 □ 人参 4.4</p> <p>□ もやし(生) 14.3 ○ すりごま 0.22</p> <p>食塩 ○ ごま 0.33</p> <p>穀物酢 △ 塩昆布 1.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>豆腐とわかめのみそ汁</p> <p>△ カットわかめ 0.72 □ しめじ 8.4</p> <p>□ えのきたけ 8.4 △ 木綿豆腐 30</p> <p>水 156 だし</p> <p>手作りみそ みそ</p>							
<p>16</p> <p>745kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>おでん</p> <p>△ 和牛もも(赤肉、生) 6</p> <p>○ じゃがいも 42 □ 大根 57.6</p> <p>□ 人参 12 △ さつま揚げ 16.8</p> <p>△ 厚揚げ 24 △ うずら卵(水煮缶詰)</p> <p>□ 手作りこんにやく 21 ○ 上白糖 1.2</p> <p>酒 2.64 みりん 3.24</p> <p>こいくちしょうゆ 水 72</p> <p>だし うすくちしょうゆ</p> <p>もちきんちゃく</p> <p>もちきんちゃく 1個 ○ 上白糖 1</p> <p>みりん 1.4 水 36</p> <p>こいくちしょうゆ 食塩</p> <p>きゅうりとわかめの酢の物</p> <p>□ きゅうり 27.5 △ カットわかめ 1.32</p> <p>○ 上白糖 2.1 ○ ごま 0.55</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>食塩</p>	<p>17</p> <p>839kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>根菜カレー</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 □ 大根 24</p> <p>□ れんこん(根茎、生) 15.6</p> <p>○ じゃがいも 30 □ 人参 14.4</p> <p>□ 玉ねぎ 90 ○ 油 0.36</p> <p>カレールー② カレールー①</p> <p>ウスターソース カレー粉</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ ブロッコリー(花序、生) 6.6</p> <p>□ キャベツ 19.7</p> <p>□ ブラックマッペもやし(生) 22</p> <p>△ 豚ロースハム 5.5</p> <p>イタリアンドレッシング</p> 	<p>18</p> <p>774kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッペパン</p> <p>ポークピンス</p> <p>△ 豚肉 30 ○ じゃがいも 36</p> <p>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 12</p> <p>□ いんげん 6 △ 大豆 24</p> <p>□ トマト 30 ○ 上白糖 1.2</p> <p>水 36 ○ 油 0.36</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>ウスターソース</p> <p>スパゲティサラダ</p> <p>○ スパゲティ 8.8 □ 人参 6.6</p> <p>□ きゅうり 16.5 △ 豚ロースハム 5.5</p> <p>○ マヨネーズ 5.64</p> <p>穀物酢 食塩</p> <p>こしょう</p> <p>ほたてふうみフライ</p> <p>△ ほたて風味フライ 2個</p> <p>○ 揚げ油 4</p>	<p>19</p> <p>788kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>さんまのみりん干し</p> <p>△ さんま(みりん干し) 1切</p> <p>野菜のおかか和え</p> <p>□ ほうれん草 7.7 □ ほうれん草冷凍 7.7</p> <p>□ 白菜 35.2 □ 人参 5.5</p> <p>△ かつお節 1.1</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>里芋のみそ汁</p> <p>○ 里芋 24 □ 玉ねぎ 24</p> <p>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 7.2</p> <p>手作りみそ みそ</p> <p>だし</p> <p>みかん</p> <p>□ みかん 1個</p> <p>和歌山県からいただいたものです</p>	<p>20</p> <p>748kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>鶏のつめみそ焼き</p> <p>△ 鶏もも 2個 みりん 1.2</p> <p>酒 2.64 しろみそ</p> <p>こいくちしょうゆ きざみ梅</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>△ ひじき 3.12 □ 人参 8.4</p> <p>△ 大豆 8.4 □ いんげん 6</p> <p>□ 手作りこんにやく 10 油 0.24</p> <p>みりん 1.2 ○ 上白糖 2.04</p> <p>水 12 酒 1.2</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>中華スープ</p> <p>□ 白菜 18 △ 豚肉 6</p> <p>□ もやし 19.2 □ 人参 7.2</p> <p>□ 玉ねぎ 21.6 水 120</p> <p>○ ごま油 0.36</p> <p>中華スープ 丸鶏ガラスープの素</p> <p>食塩 うすくちしょうゆ</p>							
<p>23</p> <p>勤労感謝の日</p> 	<p>24</p> <p>782kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>やながわ風井</p> <p>○ 米 112g △ 豚肉 33.6</p> <p>□ 玉ねぎ 90 □ 人参 15.6</p> <p>□ 生しいたけ 6 □ ごぼう 22.8</p> <p>△ 卵 60 □ いんげん 4.8</p> <p>酒 1.8 みりん 2.4</p> <p>○ 上白糖 3.24 水 48</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>だし</p> <p>ごま酢あえ</p> <p>□ 白菜 35.2 △ カットわかめ 0.66</p> <p>□ きゅうり 17.6 ○ ごま 0.88</p> <p>○ 上白糖 0.77</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p>25</p> <p>779kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ コッペパン</p> <p>サーモンフライ</p> <p>△ サーモンフライ 1個 ○ 揚げ油 6</p> <p>タルタルソース</p> <p>ミネストローネ</p> <p>△ 豚ベーコン 9.6 □ キャベツ 24</p> <p>□ 玉ねぎ 24 □ かぼちゃ 26.4</p> <p>□ いんげん 6 □ トマト 19.2</p> <p>□ にんにく 0.48 ○ オリーブ油 0.36</p> <p>○ 上白糖 0.3 水 132</p> <p>ブイヨン 食塩</p> <p>こしょう</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>△ ひじき 1.14 □ もやし 30</p> <p>△ ツナ 6 □ コーン 9</p> <p>○ ごま 0.36 ○ すりごま 0.24</p> <p>○ 上白糖 0.96 ○ ごま油 0.72</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p>26</p> <p>782kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>○ ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△ 木綿豆腐 99.6 △ 豚ひき肉 13.2</p> <p>△ 鶏ひき肉 13.2 □ 玉ねぎ 80.4</p> <p>□ ニラ 6 □ 生姜 0.6</p> <p>□ にんにく 0.42 ○ 上白糖 1.2</p> <p>酒 1.2 ○ ごま油 0.42</p> <p>○ かたくり粉 2.4 水 60</p> <p>○ 油 0.36 みそ</p> <p>こいくちしょうゆ 赤みそ</p> <p>トウバンジャン 丸鶏ガラスープの素</p> <p>揚げしょうまい</p> <p>△ シュウマイ 2個 ○ 油 4.32</p> <p>ナムル(きゅうり、えのき)</p> <p>□ きゅうり 16.5 □ もやし 30.8</p> <p>□ えのきたけ 8.8 ○ ごま油 0.22</p> <p>○ ごま 0.33</p> <p>こいくちしょうゆ 食塩</p>	<p>27</p> <p>750kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>大根ごはん</p> <p>○ 米 86g ○ 米ぬか油 0.12</p> <p>□ 大根 39.6 □ いんげん 6</p> <p>□ 人参 7.2 △ 鶏もも 7.2</p> <p>○ 上白糖 0.84</p> <p>こいくちしょうゆ 食塩</p> <p>こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>あんかけうどん</p> <p>○ うどん 120</p> <p>△ 焼き抜きかまぼこ 9.6</p> <p>△ 鶏成鶏肉もも(皮付、生) 14.4</p> <p>□ 白菜 24 □ しめじ 7.2</p> <p>みりん 2.88 ○ かたくり粉 5.4</p> <p>しょうが(おろし) うすくちしょうゆ</p> <p>こいくちしょうゆ だし</p> <p>紀の川柿</p> <p>□ 紀の川柿 1切</p>							
<p>30</p> <p>823kcal</p> <p>△ 牛乳</p> <p>ハヤシライス</p> <p>○ 米 115g ○ 押麦 6</p> <p>△ 豚肉 30 □ 玉ねぎ 96</p> <p>□ 人参 15.6 □ しめじ 6</p> <p>○ じゃがいも 28.8 □ トマト 9.6</p> <p>○ 上白糖 0.24 水 127.2</p> <p>○ 油 0.36</p> <p>ハヤシルウ コンソメ</p> <p>こしょう ケチャップ</p> <p>切干大根のサラダ</p> <p>□ 切干大根 4.4 □ きゅうり 13.2</p> <p>□ 人参 10.2 △ 豚ロースハム 6</p> <p>○ 上白糖 1.92</p> <p>こいくちしょうゆ 穀物酢</p>	<p>フルーツ給食</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>しょうひん 食品 グループ</td> <td>○..おもにエネルギーの もとになる食品</td> <td>△..おもに体をつくる もとになる食品</td> <td>□..おもに体の調子を整える もとになる食品</td> </tr> <tr> <td>えいようそ 栄養素</td> <td>たんぱく質 炭水化物</td> <td>しじつ 脂質</td> <td>むぎしつ 無機質 (カルシウム)</td> </tr> </table>	しょうひん 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	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)	<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> <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>
しょうひん 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	しじつ 脂質	むぎしつ 無機質 (カルシウム)								