

月	火	水	木	金								
1	2	3	4	5								
<p>△牛乳 774kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>△木綿豆腐 81.6 △豚ひき肉 10.2 △鶏ひき肉 10.2 □玉ねぎ 61.2 □ニラ 5.04 □生姜 0.54 □にんにく 0.35 ○砂糖 ○油 ○ごま油 赤みそ みそ こいくちしょうゆ 鶏ガラスープ トウバンジャン</p> <p>○かたくり粉</p> <p>パンサンスー</p> <p>□きゅうり 14.3 □もやし 11 □人参 5.5 ○春雨 5.5 ○砂糖 ○ごま油 酢 こいくちしょうゆ</p> <p>蒸ししょうまい</p> <p>△焼売 2個</p>	<p>△牛乳 797kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>わかさぎフリッター</p> <p>△わかさぎフリッター 3匹</p> <p>○揚げ油</p> <p>小袋ソース</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>□かぼちゃ 31.2 △豚肉 10.8 □いんげん 3 □人参 6.72 □生姜 0.37 ○砂糖 みりん だし こいくちしょうゆ 塩</p> <p>○かたくり粉</p> <p>塩こうじスープ</p> <p>△鶏もも肉 18 □大根 36 □人参 12 □しめじ 9.6 □ねぎ 4.8 □生姜 1.08 塩こうじ だし さけ こしょう</p>	<p>文化の日</p> 	<p>△牛乳 814kcal</p> <p>三色どぼろ丼</p> <p>○米 △鶏ひき肉 66 □いんげん 24 □生姜 0.84 ○砂糖 酒 ○油 △いり玉子 42</p> <p>こいくちしょうゆ</p> <p>里芋のみぞ汁</p> <p>○里いも 24 □玉ねぎ 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 手作りみそ みそ だし</p> 	<p>△牛乳 735kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ほねくの磯辺揚げ</p> <p>△ほねく 2/2個 ○天ぷら粉 3 △あおのり 0.8 ○揚げ油</p> <p>ゆず風味サラダ</p> <p>□キャベツ 33 □味美菜 18 △ツナ 7.7 □ゆず果汁</p> <p>○砂糖 こいくちしょうゆ</p> <p>ぶた汁</p> <p>△豚肉 12 □白菜 21.6 □玉ねぎ 21.6 □人参 9.6 △油揚げ 3.6 □ねぎ 3.6 手作りみそ みそ だし</p>								
8	9	10	11	12								
<p>△牛乳 883kcal</p> <p>根菜カレー</p> <p>○米 ○押麦 △豚肉 30 □大根 20.4 □れんこん 12 ○じゃがいも 24 □人参 12 □玉ねぎ 78 ○油 カレー粉 カレールー ソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>○マカロニ 8.8 □キャベツ 16.5 □人参 6.6 △ハム 5.5 ○砂糖 ○マヨネーズ 酢 塩 こしょう</p>	<p>△牛乳 810kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>△はんぺんフライ 1個 ○揚げ油</p> <p>野菜のおかか和え</p> <p>□ほうれん草 13.2 □白菜 30.8 □人参 5.5 △かつお節 1.08 こいくちしょうゆ</p> <p>里芋と大豆のみぞ煮</p> <p>△豚肉 24 □ごぼう 21.6 □人参 13.2 □いんげん 8.4 □手作りこんにやく 21.6 ○里いも 16.8 △大豆 18 △竹輪 13.2 酒 ○砂糖 みりん だし ○油 こいくちしょうゆ みそ 赤みそ</p>	<p>△ジョア(フレーン) 756kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>鶏の照り焼き</p> <p>△鶏もも肉 2個 さけ みりん ○砂糖 □生姜 こいくちしょうゆ □かたくり粉</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>□ごぼう 17.6 □きゅうり 24.2 □コーン 11 ○ごま 0.55 ○練りごま 0.66 ○マヨネーズ こいくちしょうゆ 塩</p> <p>さつまいも豆乳スープ</p> <p>△豚肉 12 □玉ねぎ 30 □人参 8.4 ○さつまいも 30 □しめじ 6 △豆乳 24 豆乳ホワイトルウ コンソメ こしょう</p>	<p>△牛乳 660kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>キムチ煮</p> <p>△豚肉 30 △焼き豆腐 36 □糸こんにやく 12 □もやし 22.8 □えのきたけ 9.6 □白菜 66 □キムチ 24 □ニラ 6 □にんにく 0.72 みりん だし ○油 ○ごま油 こいくちしょうゆ みそ あかみそ</p> <p>ちんげん菜のナムル</p> <p>□ちんげん菜 12 □もやし 33 □人参 5.5 ○ごま油 ○ごま 0.33 こいくちしょうゆ 塩</p> <p>紀の川柿 1切 フルーツ給食</p>	<p>△牛乳 772kcal</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</p> <p>ひじきはるさめのサラダ</p> <p>△ひじき 0.55 □きゅうり 14.3 △ハム 6.6 ○春雨 5 ○砂糖 ○ごま油 こいくちしょうゆ 酢 からし</p> <p>じゃがもち入りみぞ汁</p> <p>○じゃがもち 24 □大根 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 □小松菜 12 手作りみそ みそ だし</p>								
15	16	17	18	19								
<p>△牛乳 753kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○米 △鶏もも肉 36 △卵 48 □玉ねぎ 108 □人参 20.4 □しいたけ 6 酒 みりん ○砂糖 だし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ</p> <p>味美菜のごま和え</p> <p>□白菜 36 □味美菜 18 □えのきたけ 6 ○ごま 0.55 ○すりごま 0.55 ○砂糖 こいくちしょうゆ</p>	<p>△牛乳 713kcal</p> <p>カレーピラフ</p> <p>○米 ○油 △豚ひき肉 12 △ジビエソーセージ 24 □玉ねぎ 36 □人参 21.6 □ピーマン 7.2 ○油 0.36 こいくちしょうゆ カレー粉 ブイヨン 塩 ソース</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>△肉入りワンタン 15.4 △豚肉 12 □人参 6 □小松菜 9.6 □もやし 24 中華スープ 塩 こしょう</p> <p>豆乳プリン 1個</p>	<p>△牛乳 668kcal</p> <p>○コッペパン</p> <p>とんかつ</p> <p>△とんかつ 1個 ○揚げ油</p> <p>小袋ソース</p> <p>野菜サラダ</p> <p>□キャベツ 36 □きゅうり 12 □コーン 8.4 和風ドレッシング</p> <p>コンソメスープ</p> <p>△鶏もも肉 7.2 ○じゃがいも 24 □玉ねぎ 30 □えのきたけ 6 □人参 7.2 コンソメ 塩 こしょう</p>	<p>△牛乳 852kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さんまのかつお節煮</p> <p>△さんま 1切 酒 みりん ○砂糖 □しょうが 1.2 こいくちしょうゆ △かつお節 0.96</p> <p>さつまいもサラダ</p> <p>○さつまいも 35.2 □玉ねぎ 16.5 △ハム 5.5 ○マヨネーズ 酢 塩 こしょう</p> <p>白菜のみぞ汁</p> <p>□白菜 24 □大根 24 △油揚げ 4.8 □人参 7.2 □ねぎ 3.6 手作りみそ みそ だし</p>	<p>△牛乳 694kcal</p> <p>○わかめごはん</p> <p>バンバンジーサラダ</p> <p>△ささ身フレーク 8.8 □きゅうり 19.2 □人参 4.4 □コーン 6 □キャベツ 19.2 ○ごま 0.33 ○ごま油 ごまドレッシング こいくちしょうゆ</p> <p>鶏肉と厚揚げのうま煮</p> <p>△鶏もも肉 30 △厚揚げ 42 △さつまいも 7.2 ○里いも 18 □手作りこんにやく 24 □玉ねぎ 48 □人参 14.4 □いんげん 6 □しいたけ 6 みりん だし ○砂糖 ○油</p>								
22	23	24	25	26								
<p>△牛乳 805kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>さばコロッケ</p> <p>○さばコロッケ 1個 ○揚げ油</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□フロッキー 6.6 □キャベツ 19.2 □もやし 21.6 △ハム 5.5 イタリアンドレッシング</p> <p>とふの粉の煮物</p> <p>△とふのこ 13.68 △油揚げ 6 □大根 12 □白菜 36 □人参 6 □玉ねぎ 24 □いんげん 3.6 □しいたけ 3.6 ○砂糖 みりん だし こいくちしょうゆ ○油</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>いただきます! ごちそうさま!</p>  <p>心を込めてあいさつをしましょう</p>	<p>△牛乳 863kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>ハンバーグソースかけ</p> <p>△ハンバーグ 1個 ○砂糖 赤ワイン ケチャップ とんかつソース</p> <p>クリームシチュー</p> <p>△鶏もも肉 24 □玉ねぎ 72 □人参 18 ○じゃがいも 48 □ほうれん草 12 □しめじ 7.2 △牛乳 24 クリームシチュー ブイヨン こしょう</p> <p>りんご 1切</p>	<p>△牛乳 671kcal</p> <p>牛肉とごぼうのおませ</p> <p>○米 ○砂糖 酢 昆布茶 塩 △牛肉 12 △豚肉 18 □ごぼう 24 □えだまめ 6 □人参 12 ○ごま 2.4 □生姜 1.2 ○砂糖 酒 こいくちしょうゆ</p> <p>キャベツのみぞ汁</p> <p>□玉ねぎ 24 △油揚げ 6 □キャベツ 24 □人参 7.2 △わかめ 0.72 だし 手作りみそ みそ だし</p> <p>みかん 1個</p> 	<p>△牛乳 707kcal</p> <p>○ごはん</p> <p>鮭の味噌マヨネーズ焼き</p> <p>△鮭 1切れ ○マヨネーズ みそ ○砂糖 みりん</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>△ひじき 2.9 □人参 7.7 △鶏もも肉 7.7 □いんげん 5.5 □手作りこんにやく 11 ○油 こいくちしょうゆ ○砂糖 みりん 酒 だし</p> <p>ほうれん草のすまし汁</p> <p>□ほうれん草 18 □えのきたけ 9.6 ○麩 2.4 □ねぎ 6 みりん 塩 だし うすくちしょうゆ</p>								
29	30	<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、現在の和歌山県が誕生してから今年で150年を迎えます。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>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。</p> <p>22日・・・「さばコロッケ」は、日高町で水揚げされたさばを使ったコロッケです。</p> <p>・・・「とふの粉の煮物」は、伊都地方の郷土料理です。</p> <p>25日・・・「みかん」は、県から頂いたものです。</p> <p style="text-align: center;">< 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 ></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"> <small>しょうじょう</small> しょうじょう 食品グループ </td> <td style="width: 25%;"> <small>しょうじょう</small> おもとにエネルギーの もとになる食品 </td> <td style="width: 25%;"> <small>しょうじょう</small> おもとに体をつくる もとになる食品 </td> <td style="width: 25%;"> <small>しょうじょう</small> おもとに体の調子を整える もとになる食品 </td> </tr> <tr> <td> <small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質 </td> <td> <small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質 </td> <td> <small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質 </td> <td> <small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質 </td> </tr> </table> <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>			<small>しょうじょう</small> しょうじょう 食品グループ	<small>しょうじょう</small> おもとにエネルギーの もとになる食品	<small>しょうじょう</small> おもとに体をつくる もとになる食品	<small>しょうじょう</small> おもとに体の調子を整える もとになる食品	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質
<small>しょうじょう</small> しょうじょう 食品グループ	<small>しょうじょう</small> おもとにエネルギーの もとになる食品	<small>しょうじょう</small> おもとに体をつくる もとになる食品	<small>しょうじょう</small> おもとに体の調子を整える もとになる食品									
<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質	<small>しょうじょう</small> たんぱく質 炭水化物 脂質									
<p>△牛乳 804kcal</p> <p>ピビンバ</p> <p>○米 △豚ひき肉 48 △鶏ひき肉 36 □ぜんまい 4.8 □長ねぎ 3.6 □生姜 1.2 ○砂糖 酒 みりん 赤みそ コチュジャン □ほうれん草 24 □人参 9.5 □もやし 42 ○ごま油 こいくちしょうゆ 塩</p> <p>わかめスープ</p> <p>△わかめ 0.6 □しいたけ 4.8 △木綿豆腐 30 □ 鶏ガラスープ 中華スープ 塩 黒こしょう</p>	<p>△牛乳 852kcal</p> <p>○ごはん(減量)</p> <p>あんかけ玉子とじうどん</p> <p>○うどん 120 △かまぼこ 9.6 △鶏もも肉 14.4 △卵 24 □白菜 24 □しめじ 7.2 □ねぎ 5.4 □生姜 1.2 みりん 酒 ○かたくり粉 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だし</p> <p>れんこんのはさみ揚げ</p> <p>△れんこんのはさみ揚げ 1個 ○揚げ油</p>											

