

令和7年度		11月		給食献立表		紀の川市立		河南学校給食センター	
月		火		水		木		金	
3		4		5		6		7	
文化の日 		△ 牛乳 716kcal		△ 牛乳 671kcal		△ 牛乳 660kcal		△ 牛乳 737kcal	
		鮭ときのこの混ぜごはん		○ ごはん 瀬戸風味ふりかけ 豚肉のオイスター炒め		△ 親子丼		○ ごはん 大学いも2個	
		○ 米 84 酒 3		△ 豚肉 48 △ 厚揚げ 33.6		○ 米 96 △ とり肉 24		○ さつまいも ○ 砂糖 6.05	
		△ 鮭フレーク 18 △ ちくわ 12		□ 玉ねぎ 42 □ キャベツ 36		□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12		○ 片栗粉 0.49 うすくち	
		□ しめじ 7.2 □ まいたけ 4.8		□ ちんげん菜 6 □ 人参 3.6		□ ねぎ 12 酒 1.56		○ 揚げ油 4.8	
		△ 油揚げ 9.6 □ 人参 8.4		□ しょうが 1.2 酒 1.8		みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18		春雨サラダ	
		□ ねぎ 3.6 □ しょうが 0.48		○ 砂糖 3 みりん 1.8		こいくち ○ 片栗粉 0.48		□ きゅうり 22 ○ 春雨 6.6	
		みりん 1.8 だし		○ 片栗粉 1.2 ○ 米油 1.2		うすくち		△ ロースハム 8.8 □ コーン 8.8	
		こいくち うすくち		オイスターソース 赤みそ		高野豆腐のごまあえ		○ ごま油 0.22 ○ 砂糖 1.65	
		△ つくねのソース焼き		こいくち		△ 高野豆腐 3.3 □ ほうれん草 22		酢 こいくち	
		○ 砂糖 2.76 みりん 1.32		ワンタンスープ		□ もやし 22 □ 人参 5.5		八宝菜	
		とんかつソース ウスターソース		△ ワンタン 16.5 □ 人参 8.8		○ 炒りごま 1.1 ○ 砂糖 1.65		△ 豚肉 36 △ 厚揚げ 18	
		ゆかりあえ		□ もやし 9.9 □ ニラ 3.3		うすくち だし		□ もやし 24 □ ねぎ 14.4	
		□ キャベツ 33 □ きゅうり 16.5		□ 玉ねぎ 16.5 こしょう				□ 人参 14.4 □ 白菜 102	
		ゆかり 0.66 うすくち		中華だし				□ 玉ねぎ 36 □ たけのこ 18	
		さつまいものみそ汁						酒 1.44 こしょう ○ 片栗粉 1.92	
		○ さつまいも 35.2 △ 油揚げ 6.6						○ ごま油 0.44 中華だし	
		△ わかめ 0.66 みそ だし							
10		11		12		13		14	
△ 牛乳 687kcal		△ 牛乳 686kcal		△ 牛乳 669kcal		△ 牛乳 650kcal		△ 牛乳 750kcal	
スタミナそばライス		○ ごはん ちくわの磯辺揚げ		○ ごはん しっとりひじきふりかけ		○ ごはん 野菜炒め		○ 減量ごはん カレーうどん	
○ 米 90 △ 豚ひき肉 45.6		△ ちくわ △ 青のり 0.1		△ ひじき 1.25 ○ 炒りごま 0.58		△ 豚肉 64.8 酒 2.4		○ うどん 60 △ 豚肉 12	
△ とりひき肉 30 △ 高野豆腐 3.6		○ 片栗粉 4.14 ○ 小麦粉 4.14		△ かつお節 0.96 ○ 砂糖 1.92		□ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 43.2		□ 玉ねぎ 36 □ 人参 9.6	
□ キャベツ 42 □ 玉ねぎ 20.4		○ 揚げ油 4.8		みりん 3.46 こいくち		□ 人参 3.6 △ 高野豆腐 1.2		□ ねぎ 6 酒 1.8	
□ 人参 8.4 □ ニラ 3.6		とり肉とごぼうの炒め煮		焼きさばの梅香味かけ		□ しょうが 1.2 □ にんにく 0.6		みりん 1.8 カレールウ	
□ にんにく 1.2 □ しょうが 0.96		△ とり肉 36 □ ごぼう 24		△ さば □ ねぎ 1.2		みりん 1.2 ○ 砂糖 1.8		こいくち だし	
酒 5.28 ○ ごま油 0.6		○ こんにやく 14.4 □ 人参 8.4		△ 梅肉 3 みりん 1.92		○ ごま油 0.24 みそ		ミネラルかき揚げ	
こいくち ウスターソース		□ いんげん 3.6 □ しょうが 0.24		酒 0.96 ○ 砂糖 1.32		こいくち ケチャップ		△ とり肉 24 酒 0.84	
赤みそ 塩		○ 米油 0.6 ○ 砂糖 3		こいくち 赤みそ		ウスターソース		○ さつまいも 24 △ ちくわ 12	
こしょう		みりん 0.42 酒 0.96		野菜の五目煮		沢煮梅		△ ひじき 0.36 ○ 小麦粉 6	
こまつな 16.5 □ きゅうり 33		こいくち だし		△ とり肉 8.4 □ 大根 66		△ 豆腐 24.2 □ 大根 24.2		○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 6.6	
△ ツナ 11 ○ 砂糖 1.65		豆腐のみそ汁		△ 高野豆腐 3 □ 人参 12		□ 水菜 11 □ 人参 11		塩 こしょう	
○ ごま油 0.44 酢		△ 豆腐 27.5 □ 白菜 19.8		□ ごぼう 14.4 ○ こんにやく 36		△ 油揚げ 3.3 みりん 0.84			
うすくち 塩		△ 油揚げ 4.4 □ 玉ねぎ 13.2		△ 平天 7.2 ○ 米油 0.6		うすくち だし			
こしょう		□ ねぎ 5.5 だし		酒 1.8 みりん 1.2		□ みかん フルーツ給食			
		みそ		○ 砂糖 3 こいくち だし					
17		18		19		20		21	
△ 牛乳 674kcal		△ 牛乳 655kcal		△ 牛乳 623kcal		△ 牛乳 757kcal		△ 牛乳 721kcal	
○ ごはん みそだれチキン		○ ごはん アジフライ		○ バーガーパン 照り焼きピーチハンバーグ		△ カレーライス		△ 牛乳 ちらし寿司	
△ とり肉 酒 1.2		○ 揚げ油 4.8		△ ハンバーグ 桃ジャム 2.6		○ 米 108 △ 牛肉 9.6		○ 米 78 ○ 砂糖 11.4	
みりん 3.6 □ しょうが 0.6		にんじんナポリタン		□ ももピューレ 1 ○ 砂糖 1.4		△ 豚肉 24 □ 玉ねぎ 84		△ 卵 18 □ 人参 12	
□ ねぎ 1.2 酒 2.88		△ 豚ひき肉 9.6 △ 大豆 3.6		みりん 2 ○ 片栗粉 0.6		○ じゃがいも 54 □ 人参 14.4		△ 油揚げ 3.6 □ たけのこ 9.6	
○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.36		□ 人参 45.6 □ 玉ねぎ 12		うすくち		ワイン 2.4 □ にんにく 0.24		△ 高野豆腐 4.8 △ かまぼこ 12	
こいくち 赤みそ		□ ピーマン 2.4 ○ 米油 0.36		ピーチマヨサラダ		カレールウ こいくち		酒 0.96 塩	
蒸し野菜		ケチャップ ウスターソース		□ キャベツ 35 □ きゅうり 5		ウスターソース こしょう		みりん 1.44 酢	
○ じゃがいも 24 □ ブロッコリー 24		コンソメ 塩		□ ももピューレ 8.8		コンソメ カレー粉		うすくち だし	
塩		こしょう		マヨネーズ		海藻と野菜のサラダ		△ 味付けのり	
けんちん汁		青菜のみそ汁		塩 こしょう		△ 海藻 0.55 △ わかめ 0.55		じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4	
□ 人参 11 □ ごぼう 11		○ ふ 2.2 □ 青菜 19.8		△ スライスチーズ		□ きゅうり 33 □ キャベツ 16.5		○ じゃがもち 22 △ 油揚げ 4.4	
○ 里いも 22 ○ こんにやく 22		△ 油揚げ 5.5 □ 大根 22		ABCミネストローネ		○ 砂糖 1.65 ○ 米油 0.55		□ 大根 27.5 □ ちんげん菜 11	
□ 大根 33 みりん 1.57		□ ねぎ 5.5 だし		△ 豚肉 16.5 ○ じゃがいも 22		こいくち こしょう		□ ねぎ 5.5 □ 人参 6.6	
酒 0.74 ○ ごま油 0.42		みそ		△ ABCマカロニ 4.4 □ 玉ねぎ 44		酢		酒 1.57 みりん 0.63	
こいくち うすくち				□ トマト 16.5 コンソメ				うすくち こいくち だし	
だし				□ 人参 11 こしょう				△ はんぺんフライ	
								○ 揚げ油 4.8	
24		25		26		27		28	
振替休日 		△ 牛乳 745kcal		△ 牛乳 638kcal		△ 牛乳 693kcal		△ ジョア 629kcal	
		ジャンバラヤ		○ ごはん とり肉の甘辛煮		○ ごはん 厚焼きたまご ツナポテト		○ ごはん いわしのねぎ塩だれかけ	
		○ 米 90 ○ 押麦 9.6		△ とり肉 50.4 酒 0.96		○ じゃがいも 42 △ ツナ 6.72		△ いわし ○ 揚げ油 4.8	
		△ とり肉 24 △ 豚ひき肉 24		□ しょうが 0.18 ○ 片栗粉 4.56		○ じゃがいも 42 △ ツナ 6.72		○ 片栗粉 4.8 ○ 砂糖 5.4	
		□ 玉ねぎ 36 □ 人参 9.6		○ 揚げ油 4.8 □ 玉ねぎ 18		○ ごま油 0.42 ○ 砂糖 0.64		□ 長ネギ 1.2 こいくち こしょう	
		□ ピーマン 6 □ トマト 7.8		□ 人参 12 □ れんこん 8.4		こいくち こしょう		□ 長ネギ 1.2 こいくち こしょう	
		□ にんにく 0.6 ○ オリーブオイル 0.4		□ 人参 12 □ れんこん 8.4		こいくち こしょう		□ レモン 4	
		○ 砂糖 0.12 ケチャップ		○ 砂糖 2.52 みりん 1.32		パセリ		塩 酢	
		カレー粉 塩		塩 こいくち		すき焼き煮		切干し大根のペペロンチーノ	
		コンソメ ウスターソース		△ フロッキーのおかかあえ		△ 牛肉 12 △ 豚肉 30		△ 豚肉 8.4 □ 切干し大根 4.8	
		こしょう チリパウダー		□ ブロッコリー 22 □ キャベツ 16.5		□ 玉ねぎ 42 △ 焼き豆腐 30		□ キャベツ 30 □ ブロッコリー 18	
		キャベツの豆乳スープ		□ コーン 5.5 △ かつお節 1.1		□ 白菜 30 □ 人参 21.6		□ にんにく 0.48 ○ オリーブオイル 0.72	
		△ 豚肉 11 □ 人参 5.5		こいくち		□ ねぎ 7.2 ○ こんにやく 36		こいくち コンソメ	
		□ しめじ 5.5 □ キャベツ 44		豚もやしスープ		○ すき焼きふ 5.1 ○ 砂糖 3.36		一味唐辛子	
		□ 玉ねぎ 22 △ 豆乳 20.9		△ 豚肉 11 □ にんにく 0.22		酒 1.2 みりん 1.2		きこのみそ汁	
		コンソメ こしょう		□ もやし 22 □ ちんげん菜 19.8		こいくち		□ 大根 33 □ しめじ 8.8	
		豆乳ルウ		□ 人参 8.8 □ ねぎ 5.5				□ えのきたけ 5.5 △ 油揚げ 4.4	
		○ スイートポテト		□ きくらげ 0.44 □ しょうが 0.33				□ 人参 5.5 □	

＜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
たいようそ 栄養素	たんすいりあつ 炭水化物	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
	ししつ 脂質	むきしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。