

令和7年度

11月

給食献立表(中学校)

紀の川市立

粉河学校給食センター

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。



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。 	火4 △牛乳 ○ごはん 肉じゃが △豚肉 30 ○じゃがいも 72 □人参 12 □上白糖 3 みりん 1.56 油 0.36 こいくちしょうゆ ごまマヨあえ □人参 8.4 □キャベツ 30 □小松菜 12 △ロースハム 6 うすくちしょうゆ ○マヨネーズ 味かつお 味かつおふりかけ 1袋 661kcal しらたき 36 玉ねぎ 60 いんげん 4.8 酒 2.64 水 36 だし	水5 △牛乳 ○ごはん 鶏肉のピーマンあえ △鶏むね(皮つき)66 酒 1.2 油 0.96 ピーマン 11.4 ○上白糖 3.78 こいくちしょうゆ からしあえ □チンゲンサイ 16.5 □りょくとうもやし 27.5 ○はるさめ 3.3 ワンタンスープ △肉入りワンタン 18 □人参 6 □キャベツ 12 □りょくとうもやし 20.4 油 0.08 鶏ガラスープ 660kcal 生姜 1.32 片栗粉 2.5 水 1.32 こいくちしょうゆ からし こいくちしょうゆ ごま(いり) 1.2 中華スープ	木6 △牛乳 ○ごはん はんぺんフライ △はんぺんフライ 1個 金平ごぼろ △豚肉 12 □ごぼう 27.6 □いんげん 5.4 油 0.24 みりん 0.29 ごま油 0.32 こいくちしょうゆ キャベツのみぞ汁 □玉ねぎ 24 □キャベツ 24 人参 7.2 水 120 米みそ 691kcal 揚げ油 4.8 人参 8.64 こんにやく 16.2 焼き竹輪 5.4 上白糖 2.4 酒 0.86 油揚げ 6 葉ねぎ 3.6 だし	金7 △ジョア(ブレン) ○ごはん(減量) カレーうどん ○うどん 120 油揚げ 6 玉ねぎ 36 長ねぎ 6 ぶなしめじ 4.8 水 186 カレールウ こいくちしょうゆ だし 切干大根のハリハリあえ □切干大根 5.5 きゅうり 27.5 上白糖 2.42 食塩 穀物酢 730kcal 豚肉 24 人参 12 みりん 2.4 片栗粉 2.16 こしょう(白、粉) ごま(いり) 0.88 こいくちしょうゆ
月10 △牛乳 ○ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き △さけ 1個 △米みそ ゆでじゃが ○じゃがいも 54 食塩 野菜スープ △豚肉 14.4 □人参 7.2 もやし 16.2 ほうれん草冷凍 9.6 水 120 油 0.24 固形ブイヨン こしょう(白、粉) 625kcal 上白糖 0.6 マヨネーズ	火11 △牛乳 ○ごはん ひじきごはん ○米 85g △鶏もも 8.4 △ひじき 1.2 □人参 9.6 しょうが 0.84 酒 1.2 油 0.08 こいくちしょうゆ コロケ ○豚肉コロケ 1個 ナムル □きゅうり 16.5 りょくとうもやし 30.8 えのきたけ 8.8 ごま(いり) 0.33 大根と小松菜のみぞ汁 □小松菜 8.4 大根 21.6 油揚げ 4.8 米みそ 663kcal 酒 3.6 えだまめ 6 みりん 2.4 食塩 うすくちしょうゆ 揚げ油 6 ごま油 0.22 こいくちしょうゆ 食塩 玉ねぎ 18 人参 7.2 だし	水12 △牛乳 ○ごはん きんちんケ △豚肉 24 ○じゃがいも 36 □白菜 42 ぶなしめじ 12 油 0.36 ごま油 1.2 米みそ 鶏ガラスープ バンサンスー □きゅうり 14.3 りょくとうもやし 11 人参 5.5 春雨 5.5 上白糖 0.55 穀物酢 だし巻玉子 △だしまき玉子 1個 671kcal 木綿豆腐 72 人参 12 キムチ 15 にら(葉、生) 6 酒 1.5 水 48 赤みそ ごま油 0.22 こいくちしょうゆ	木13 △牛乳 ○ごはん コンコンごはん ○米 85g 昆布茶 0.12 みりん 3.6 水 30 紅しょうが 1.2 食塩 こいくちしょうゆ イカメンチカツ △イカメンチカツ 1個 けんちん汁(里芋) □大根 24 □ごぼう 12 こんにやく 18 みりん 1.62 ごま油 0.36 こいくちしょうゆ だし 708kcal 上白糖 6.24 油揚げ 11.4 上白糖 1.8 ごま(いり) 1.2 穀物酢 だし 揚げ油 6 人参 8.4 葉ねぎ 4.8 さといも(生) 24 酒 0.54 うすくちしょうゆ	金14 △牛乳 ○ごはん ホイコウロウ △豚肉 48 厚揚げ 30 □キャベツ 78 ピーマン 7.8 しいたけ 6.6 長ねぎ 12 にんにく 0.84 酒 2.16 片栗粉 1.44 赤みそ こいくちしょうゆ 中華風春雨サラダ □きゅうり 14.3 はるさめ 5 ささみ 6.6 ひじき 0.55 上白糖 0.77 こいくちしょうゆ みかん 701kcal 人参 12 トウバンジャン テンメンジャン 油 0.36 上白糖 1.08 米みそ こしょう(黒、粉) からし ごま油 0.33 穀物酢 フルーツ給食
月17 △牛乳 高野豆腐のどぼろけ ○米 104g しょうが 1.8 玉ねぎ 24 人参 21.6 上白糖 5.04 水 42 油 0.54 こいくちしょうゆ たまごスープ △鶏卵 24 レタス 12 えのきたけ 6 片栗粉 0.84 米みそ だし 775kcal 豚ひき肉 51.6 ごぼう 21.6 いんげん 16.8 酒 6 高野豆腐 7.2 玉ねぎ 18	火18 △牛乳 ○わかめごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 △鶏もも 30 △さつま揚げ 7.2 こんにやく 24 玉ねぎ 48 生しいたけ 6 いんげん 7.2 みりん 0.72 油 0.36 こいくちしょうゆ ツナあえ □キャベツ 33 きゅうり 22 ツナ 8.8 上白糖 1.65 穀物酢 689kcal 厚揚げ 42 さといも(生) 16.8 人参 14.4 上白糖 2.4 水 45.6 だし 人参 3.3 ごま油 0.44 うすくちしょうゆ	水19 △牛乳 ○コッパパン さつまいものシチュー △鶏もも 18 人参 21.6 さつまいも 36 牛乳 24 油 0.36 クリームシチュー ブイヨン イタリアンサラダ □キャベツ 22 りょくとうもやし 14.3 コーン 6 パプリカ 3.85 イタリアンドレッシング 肉団子(ケチャップ) △ケチャップ肉団子 2個 697kcal 玉ねぎ 81.6 水 90 パセリ(乾) こしょう(白、粉)	木20 △牛乳 ○ごはん 赤魚の唐揚げ △赤魚 1切 揚げ油 6 食塩 野菜のごま和え □キャベツ 35.2 ほうれん草 5.5 ほうれん草冷凍 11 ごま(いり) 0.55 上白糖 0.55 鶏もも 12 沖縄もずく 10.8 白菜 27.6 人参 7.2 しょうが 0.54 ごま油 0.32 中華スープ 649kcal 片栗粉 10.8 こしょう(白、粉) 人参 6.6 すりごま 0.55 こいくちしょうゆ ぶなしめじ 6 食塩 うすくちしょうゆ こしょう(白、粉) 油 0.18 鶏ガラスープ	金21 △牛乳 ○ごはん 焼肉 △豚肉 84 りんご 3.24 しょうが 0.72 上白糖 1.32 ごま油 0.42 米みそ ケチャップ ウスターソース 地場産野菜のみぞ汁 □白菜 24 油揚げ 4.8 葉ねぎ 3.6 米みそ 紀の川柿 675kcal 玉ねぎ 80.4 片栗粉 1.2 油 0.36 人参 6 こいくちしょうゆ 大根 24 人参 6 だし フルーツ給食
振替休日 	火25 △牛乳 ○ごはん おでん ○じゃがいも 42 □人参 12 厚揚げ 24 うずら卵 18 上白糖 1.2 酒 2.64 こいくちしょうゆ じゃこ大豆 △大豆 29.4 上白糖 1.26 片栗粉 0.22 揚げ油 2.94 白菜の塩昆布あえ □白菜 41 りょくとうもやし 15.4 人参 4.4 すりごま 0.22 693kcal 大根 57.6 さつま揚げ 16.8 こんにやく 21.6 みりん 3.24 水 72 だし うすくちしょうゆ ちりめん みりん 0.84 水 4.8 こいくちしょうゆ ちりめん 塩昆布 1.1 食塩 こいくちしょうゆ	水26 △牛乳 根菜カレー ○米 115g 麦 6 △豚肉 24 れんこん 12 じゃがいも 24 玉ねぎ 78 カレールウ ウスターソース パリパリサラダ □大根 14.3 人参 7.7 こいくちしょうゆ 759kcal 大根 20.4 人参 12 油 0.36 カレー粉 きゅうり 18.7 福神漬 8.3 穀物酢	木27 △牛乳 ○ごはん 鶏肉とじゃが芋のバジル焼き △鶏もも(皮無し) 48 オリーブ油 1.2 じゃがいも 30 食塩 黒こしょう 野菜サラダ □キャベツ 33 きゅうり 11 コーン 7.7 和風ドレッシング 白菜入り豆乳スープ △豚肉 12 人参 12 ほうれん草冷凍 6 調製豆乳 24 油 0.36 米粉ホワイトルー 656kcal 油 2.4 こしょう バジル 水 90 コンソメ こしょう(白、粉)	金28 2学期末テストのため 給食なし

< 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	たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質
		しつ たんぱく質	むきしつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン

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。