





| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
|--|--|--|--|---|------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------|------------------------|-------------------|--|--|--|--|---------------------|
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>△ 牛乳 703kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>瀬戸風味ふりかけ<br/>とふの粉の煮物</p> <p>△ とふの粉 18 △ 鶏肉 18<br/>□ 白菜 60 □ 大根 30<br/>□ 人参 12 □ ねぎ 6<br/>△ 油揚げ 6 酒 0.84<br/>○ 砂糖 3 こいくち<br/>みりん 0.84 だし</p> <p>野菜のツナ和え</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 22<br/>□ 人参 3 △ ツナ 11<br/>○ 砂糖 2.16 こいくち<br/>酢 うすくち</p>   | <p>△ 牛乳 710kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ 揚げたこ焼き<br/>揚げ油 4.2</p> <p>パンバンジーサラダ</p> <p>△ ささみフレーク 6 □ 人参 6<br/>□ コーン 6 酢 □ キャベツ 24<br/>○ ごま 1.2 ごま油 0.4 ○ 砂糖 0.84 こいくち</p> <p>八宝菜</p> <p>△ 豚肉 36 △ 厚揚げ 18<br/>□ もやし 24 □ ねぎ 6<br/>□ 人参 12 □ 白菜 102<br/>□ 玉ねぎ 41 □ たけのこ 12<br/>□ しいたけ 1.2 こしょう 酒 1.44 中華だし<br/>○ 片栗粉 1.92 ○ ごま油 0.44</p>       | <p>文化の日</p>    | <p>△ 牛乳 619kcal</p> <p>さつまいもごはん</p> <p>○ 米 78 ○ さつまいも 30<br/>酒 2.4 塩<br/>白身魚の照り焼き</p> <p>△ シイラ ○ 砂糖 3.6<br/>酒 1.2 こいくち みりん 3.6</p> <p>梅酢和え</p> <p>□ キャベツ 24 □ もやし 24<br/>□ 人参 12 梅酢 2.4<br/>○ 砂糖 2.16 うすくち</p> <p>根菜汁</p> <p>□ 大根 36 □ ごぼう 10<br/>△ 油揚げ 4.8 □ 人参 6<br/>□ あじみ菜 10 だし みそ</p>   | <p>△ 牛乳 678kcal</p> <p>親子丼</p> <p>○ 米 96 △ 鶏肉 26.4<br/>□ 玉ねぎ 120 □ 人参 12<br/>△ かまぼこ 12 □ ねぎ 6<br/>△ 卵 36 酒 1.56<br/>みりん 1.56 ○ 砂糖 2.18<br/>○ 片栗粉 0.48 うすくち<br/>こいくち</p> <p>たくあん和え</p> <p>□ キャベツ 41 □ きゅうり 12<br/>□ こまつな 5 □ 刻みたくあん 7<br/>△ 塩昆布 1.2 △ かつお節 0.6</p>   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>8</p> <p>△ 牛乳 802kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ 米 108 △ 牛肉 10<br/>△ 豚肉 14 □ 玉ねぎ 90<br/>○ じゃがいも 60 □ 人参 14<br/>ワイン 2.4 □ にんにく 0.24<br/>カレールウ こいくち<br/>ウスター こしょう<br/>コンソメ カレー粉</p> <p>くきわかめのサラダ</p> <p>△ くきわかめ 7 △ 海藻 0.6<br/>□ きゅうり 29 ○ こんにゃく 17<br/>□ コーン 6 ○ 砂糖 1.72<br/>○ 米油 0.58 こしょう<br/>こいくち 酢</p>                                   | <p>9</p> <p>△ 牛乳 699kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグデミグラスソース</p> <p>△ ハンバーグ □ 玉ねぎ 25<br/>□ トマト 3.4 ○ 砂糖 0.35<br/>デミグラスソース ウスター ケチャップ</p> <p>切干し大根の酢の物</p> <p>□ 切干し大根 1.8 △ わかめ 0.84<br/>□ きゅうり 36 △ ちりめんじゃこ 2.4<br/>○ ごま 1.2 ○ 砂糖 2.4<br/>酢 うすくち</p> <p>豆腐とあじみ菜の味噌汁</p> <p>△ 豆腐 24 □ あじみ菜 12<br/>△ 油揚げ 4.8 □ 玉ねぎ 30<br/>□ 人参 6 だし みそ</p> | <p>10</p> <p>△ 牛乳 682kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>△ 牛肉コロケ</p> <p>○ 揚げ油 8.4</p> <p>フロッキーのサラダ</p> <p>□ ブロッコリー 24 □ キャベツ 26<br/>△ ツナ 7 □ コーン 5<br/>□ レモン果汁 1.68 ○ 砂糖 1.54<br/>酢 うすくち</p> <p>塩</p> <p>野菜スープ</p> <p>△ ウインナー 12<br/>□ 人参 12 □ 玉ねぎ 24<br/>□ 大根 18 □ ちんげんさい 18<br/>コンソメ こしょう</p>   | <p>11</p> <p>△ 牛乳 677kcal</p> <p>チャーハン</p> <p>○ 米 90 ○ 押麦 9.6<br/>○ 米油 0.6 △ 豚肉 30<br/>□ 玉ねぎ 48 □ 人参 12<br/>□ ねぎ 7 △ 大豆フレーク 3.6<br/>酒 0.72 こいくち<br/>塩 こしょう<br/>中華だし</p> <p>ワンダンスープ</p> <p>△ ワンタン 18 □ ちんげんさい 8<br/>□ もやし 10 □ ニラ 6<br/>□ 玉ねぎ 18 こしょう<br/>中華だし</p> <p>みかんゼリー</p>  | <p>12</p> <p>△ 牛乳 828kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>メンチカツ</p> <p>○ 揚げ油 6</p> <p>サワーキャベツ</p> <p>□ キャベツ 34 □ きゅうり 11<br/>□ コーン 11 ○ 砂糖 1.54<br/>○ ごま 1.54 塩 酢 うすくち</p> <p>筑前煮</p> <p>△ とり肉 24 □ 人参 24<br/>□ ごぼう 24 ○ こんにゃく 36<br/>△ ちくわ 24 □ 大根 24<br/>□ いんげん 6 □ しいたけ 0.84<br/>○ 米油 0.6 酒 1.8 こいくち<br/>みりん 1.2 だし ○ 砂糖 3</p>       |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>15</p> <p>△ 牛乳 762kcal</p> <p>そばろ丼</p> <p>○ 米 90 △ 鶏ひき肉 60<br/>△ 豚ひき肉 30 □ 人参 24<br/>□ いんげん 18 □ しょうが 1.56<br/>○ 砂糖 6.6 みりん 0.96<br/>酒 2.4 こいくち</p> <p>ほうれん草のごま和え</p> <p>□ ほうれん草 24 □ 白菜 30<br/>△ 油揚げ 6 ○ 砂糖 1.08<br/>○ ごま 1.2 こいくち</p>              | <p>16</p> <p>△ 牛乳 669kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>鶏肉と大根のピリ辛煮</p> <p>△ 鶏肉 30 □ 大根 74<br/>△ 厚揚げ 20 □ 人参 24<br/>□ いんげん 4 □ 里いも 24<br/>○ こんにゃく 32 △ 平天 10<br/>○ 砂糖 2.64 酒 1.57<br/>○ ごま油 0.4 うすくち<br/>こいくち みそ<br/>コチュジャン だし</p> <p>ツナのぼん酢和え</p> <p>□ あじみ菜 6 △ ツナ 14<br/>□ きゅうり 30 □ 玉ねぎ 16<br/>□ えのきたけ 5 ぼん酢</p>                               | <p>17</p> <p>△ 牛乳 640kcal</p> <p>ちらし寿司</p> <p>○ 米 78 ○ 砂糖 7.8<br/>△ 卵 18 □ 人参 12<br/>□ しいたけ 1.2 △ 油揚げ 4<br/>□ たけのこ 12 △ 高野豆腐 4.8<br/>△ かまぼこ 12 酒 0.96<br/>○ 砂糖 3.6 みりん 1.44<br/>酢 うすくち 塩 だし</p> <p>味付けのり<br/>沢庵梅</p> <p>△ 豆腐 24 □ 大根 24<br/>△ 水菜 12 □ 人参 11<br/>□ ごぼう 6 △ 油揚げ 3.6<br/>みりん 0.96 うすくち だし</p> <p>みかん</p> <p>和歌山県からいただきます</p>  | <p>18</p> <p>△ 牛乳 761kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ヤンニョムチキン</p> <p>△ ささみ ○ 揚げ油 7.2<br/>○ 片栗粉 7.8 ○ 砂糖 6<br/>酒 6 コチュジャン<br/>塩 こいくち ケチャップ</p> <p>かみかみ和え</p> <p>△ イカ 17 □ 切干し大根 2.3<br/>寒天 0.4 □ きゅうり 12<br/>□ キャベツ 18 □ レモン果汁 1.08<br/>○ 砂糖 2.28 ○ 米油 0.47<br/>酢 うすくち</p> <p>白菜のみそ汁</p> <p>□ 白菜 24 □ 玉ねぎ 22<br/>□ 人参 6 □ あじみ菜 10<br/>○ 麩 0.96 みそ △ 油揚げ 3.6 だし</p>                                   | <p>19</p> <p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>焼きそばのみそだれがけ</p> <p>△ さば ○ 砂糖 3.72<br/>みりん 0.67 酒 2.18<br/>□ ゆず果汁 0.48 みそ</p> <p>塩昆布和え</p> <p>□ キャベツ 48 □ きゅうり 11<br/>△ 塩昆布 1.52 △ かつお節 1.18</p> <p>けんちん汁</p> <p>□ 人参 12 □ ごぼう 12<br/>○ 里いも 23 ○ こんにゃく 24<br/>□ 大根 42 □ みりん 1.8<br/>酒 0.84 ○ ごま油 0.48<br/>こいくち うすくち<br/>だし</p> |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>22</p> <p>△ 牛乳 740kcal</p> <p>わかめご飯</p> <p>コーンと鶏肉の落とし揚げ</p> <p>△ とり肉 36 酒 1.2<br/>□ コーン 28 ○ 小麦粉 6<br/>○ 片栗粉 3.6 ○ 揚げ油 4.8<br/>塩 こしょう</p> <p>あんかけうどん</p> <p>○ うどん 60 △ かまぼこ 10<br/>△ 油揚げ 3.6 □ 白菜 26<br/>□ 玉ねぎ 12 □ しいたけ 0.36<br/>□ ねぎ 5 □ しょうが 0.54<br/>酒 0.48 みりん 2.4<br/>○ 片栗粉 2.82 うすくち<br/>こいくち だし</p>                             | <p>23</p> <p>勤労感謝の日</p>   | <p>24</p> <p>△ 牛乳 770kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>フラウンシチュー</p> <p>△ 豚肉 18 ○ じゃがいも 54<br/>□ 玉ねぎ 60 □ 人参 14<br/>△ 大豆 12 □ トマト 12<br/>ワイン 1.44 こしょう<br/>シチューールウ ウスター<br/>ケチャップ コンソメ</p> <p>とんかつソース</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>マカロニ 9.6<br/>□ きゅうり 24 □ キャベツ 18<br/>△ ロースハム 10 ○ 砂糖 0.84<br/>酢 塩<br/>こしょう マヨネーズ</p> <p>りんご</p>  | <p>25</p> <p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>ひじきご飯</p> <p>○ 米 84 △ とり肉 24<br/>△ ひじき 2.4 □ 人参 12<br/>○ こんにゃく 8 □ いんげん 5<br/>△ 卵 12 酒 0.96<br/>みりん 1.44 ○ 砂糖 3.6<br/>こいくち うすくち だし</p> <p>ポロニアム<br/>あじみ菜のみかか和え</p> <p>□ あじみ菜 14 □ もやし 36<br/>□ 人参 10 ○ 砂糖 1.2<br/>△ かつお節 0.96 うすくち</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 24 △ 油揚げ 4.8<br/>○ こんにゃく 12 □ 大根 30<br/>□ ちんげんさい 13.2 酒 1.8<br/>みりん 0.72 だし うすくち こいくち</p> | <p>26</p> <p>△ 牛乳 655kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○ 揚げ物 4.8</p> <p>粉ふきいも</p> <p>○ じゃがいも 60 △ 青のり 0.14<br/>塩</p> <p>大根とわかめのみそ汁</p> <p>□ 大根 36 □ 人参 6<br/>△ 豆腐 24 △ わかめ 0.48<br/>みそ だし</p>                                      |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>29</p> <p>△ 牛乳 798kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ぎょうざ(2個)</p> <p>春雨の中巻サラダ</p> <p>□ きゅうり 23 ○ 春雨 6.8<br/>△ ささみフレーク 9 □ コーン 9<br/>○ ごま油 0.23 酢 ○ 砂糖 1.72 こいくち</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>△ 豆腐 120 △ 豚ひき肉 24<br/>□ しょうが 0.6 □ にんにく 0.12<br/>□ 玉ねぎ 48 □ ねぎ 12<br/>□ しいたけ 0.72 □ たけのこ 12<br/>□ ニラ 8 酒 1.2<br/>○ 砂糖 2.4 ○ 片栗粉 0.96<br/>こいくち 赤みそ トウバンジャン</p> | <p>30</p> <p>△ 牛乳 683kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>とんかつ</p> <p>○ 揚げ油 4.8</p> <p>ソース(小袋)</p> <p>コールスローサラダ</p> <p>□ キャベツ 48 □ きゅうり 5<br/>□ 人参 6 ○ オリーブ油 0.24<br/>○ 砂糖 1.62 塩<br/>酢 うすくち<br/>こしょう</p> <p>さつまいものみそ汁</p> <p>○ さつまいも 36 □ 玉ねぎ 28<br/>□ えのきたけ 8 □ ねぎ 3.6<br/>みそ だし</p>   | <p>&lt; 3つの食品グループと多くふくまれる栄養素 &gt;</p> <table border="1"> <tr> <td> <p>しょうひん<br/>食品<br/>グループ</p> </td> <td> <p>○..おもにエネルギーの<br/>もとになる食品</p> </td> <td> <p>△..おもに体をつくる<br/>もとになる食品</p> </td> <td> <p>□..おもに体の調子を整える<br/>もとになる食品</p> </td> </tr> <tr> <td> <p>えいようそ<br/>栄養素</p> </td> <td> <p>たんぱい物質<br/>炭水化物</p> </td> <td> <p>しじつ<br/>脂質</p> </td> <td> <p>たんぱく質<br/>しじつ<br/>無機質<br/>(カルシウム)</p> </td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td> <p>ビタミン<br/>無機質</p> </td> </tr> </table> |  |   | <p>しょうひん<br/>食品<br/>グループ</p> | <p>○..おもにエネルギーの<br/>もとになる食品</p> | <p>△..おもに体をつくる<br/>もとになる食品</p> | <p>□..おもに体の調子を整える<br/>もとになる食品</p> | <p>えいようそ<br/>栄養素</p> | <p>たんぱい物質<br/>炭水化物</p> | <p>しじつ<br/>脂質</p> | <p>たんぱく質<br/>しじつ<br/>無機質<br/>(カルシウム)</p> |  |  |  | <p>ビタミン<br/>無機質</p> |
| <p>しょうひん<br/>食品<br/>グループ</p>   | <p>○..おもにエネルギーの<br/>もとになる食品</p>  | <p>△..おもに体をつくる<br/>もとになる食品</p>   | <p>□..おもに体の調子を整える<br/>もとになる食品</p>  |   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>えいようそ<br/>栄養素</p>   | <p>たんぱい物質<br/>炭水化物</p>   | <p>しじつ<br/>脂質</p>  | <p>たんぱく質<br/>しじつ<br/>無機質<br/>(カルシウム)</p>   |   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
|  |  |  | <p>ビタミン<br/>無機質</p>  |   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |
| <p>11月22日は、<br/>和歌山県の「ふるさと誕生日」です。</p> <p>和歌山県が誕生して今年で150年を迎えます。</p> <p>明治4年、和歌山・田辺・新宮の紀州3県がひとつになり、和歌山県が誕生しました。</p>   |  |  | <p>☆材料購入の都合により<br/>献立を変更することが<br/>あります。</p>  |   |                              |                                 |                                |                                   |                      |                        |                   |  |  |  |  |                     |