

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

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞



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	たんずいぶつ 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。