

11月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水					あき えんそく 秋の遠足	
2	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ こんぶあえ けんちんじる	ちくわ あおのり しおこんぶ あつあげ	キャベツ だいこん こんにやく にんじん	こむぎこ あぶら さといも ごまあぶら
3	金					ぶんか ひ 文化の日	
6	月	キムチチャーハン	○	キムチチャーハン あげシューマイ どうふともやしのスープ	ぶたにく シューマイ どうふ	にんにく しょうが はくさいキムチ もやし しめじ にんじん	(ごはん) ごまあぶら ごま さとう あぶら
7	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ おひたし さつまじる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん	さとう でんぷん あぶら さとう さつまいも
<p>「風邪に負けない献立」です。ビタミンA・C・たんぱく質が多くとれる献立になっています。ふだんから栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。</p>							
8	水	パン	○	はくさいのクリームに だいこんサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ にんじん はくさい グリンピース だいこん みずな	じゃがいも あぶら ごま さとう あぶら
9	木	ごはん	○	わかやまラーメン こまつなとあつあげのいためもの	ぶたにく あつあげ	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ こまつな にんじん しめじ しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう でんぷん
10	金	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん こまつな とうもろこし	(パン) ミルクココア あぶら じゃがいも さとう あぶら
13	月	ごはん	○	とりにくのからあげ ナムル たまごスープ	とりにく たまご	しょうが もやし たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい	でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら
14	火	ごはん	○	ちくぜんに ごまあえ	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく もやし キャベツ	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
15	水	パン	○	ミートサンドパン やさいスープ	とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし しめじ	さとう パンこ あぶら じゃがいも
16	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ ひじきに みそしる	ほき とりにく ひじき どうふ あぶらあげ みそ	しょうが あおねぎ グリンピース にんじん だいこん たまねぎ しめじ	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら
17	金	わかやまのこむぎパン	○	あきやさいのクリームシチュー フライビーンズ	とりにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ	じゃがいも さつまいも あぶら でんぷん あぶら さとう
<p>「地産地消の日の献立」です。7.ブロッコリーは和歌山市で収穫された野菜です。また、今日のパンは和歌山県産小麦を使って作られています。</p>							
20	月	ごはん	○	とうふハンバーグ ゆかりあえ みそしる	とうふハンバーグ あぶらあげ みそ	トマトダイス(かん) もやし あかじそ こまつな たまねぎ	さとう でんぷん じゃがいも
21	火	ごはん	○	とりてん きしゅうじる くだもの	とりにく とうふ かまぼこ わかめ	しょうが にんにく えのきたけ にんじん あおねぎ うめ りんご	こむぎこ あぶら
<p>11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。</p>							
22	水	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん もやし みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
23	木					きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日	
24	金					どようさんかんふりかえきゅうじつ 土曜参観振替休日	
27	月	ごはん	○	カレーライス ごぼうサラダ	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう もやし とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま
28	火	ごはん	○	おやこに ごまずあえ	とりにく たまご こうやどうふ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし	さとう ごま さとう
29	水	パン	○	はものメンチカツ ポイルキャベツ コンソメスープ	はものメンチカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	あぶら じゃがいも
30	木	ごはん	○	はっぼうさい あげぎょうざ	ぶたにく ぎょうざ	はくさい もやし たまねぎ にんじん しめじ しょうが あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら

7日(火)は「風邪に負けない献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」、21日(火)は「ふるさと誕生日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

11月 給食献立表



ぎゆうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水				あき えんそく 秋の遠足		
2	木	ごはん	○	こんぶあえ 炒り卵の花 文化の日	しおこんぶ おから 鶏肉 油揚げ	キャベツ 人参 ほしいたけ 青ねぎ	さとう
3	金				ぶん か ひ 文化の日		
6	月	ごはん	○	キムチチャーハン 揚げシューマイ とうふともやしのスープ	豚肉 とうふ とうふ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが 白菜キムチ もやし しめじ にんじん もやし えのきたけ 人参	(ごはん) ごま油 ごま さとう 油
7	火	ごはん	○	おひたし 梅肉あえ 果物	鯨肉	キャベツ もやし だいこん たまねぎ にんじん みかん	さとう でんぷん 油 さとう
8	水	パン	○	白菜のクリーム煮 いちごジャム	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	たまねぎ 人参 白菜 ブロッコリー	じゃがいも 油 イチゴジャム
9	木	わかめ ごはん	○	こまつなとあつあげのいためもの 和歌山ラーメン チンゲンサイと厚揚げの炒め物	わかめ 豚肉 ぶたにく	こまつな にんじん しめじ しょうが もやし キャベツ たまねぎ 青ねぎ チンゲンサイ 人参 しめじ しょうが	(ごはん) (パン) ミルクココア あぶら 油 さとう でんぷん
10	金	ココアあ げパン	○	ココア揚げパン ポトフ ナムル	牛肉 ひじき	キャベツ たまねぎ 人参 大根 もやし	(パン) ココア さとう 油 じゃがいも さとう 油
13	月	ごはん	○	たまごスープ ピリからもやし 中華風卵スープ	鶏肉 卵	たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい もやし 人参 もやし キャベツ	でんぷん 油 ごま さとう ごま油
15	水	パン	○	ミートサンドパン しろみざかなのこうみあげ 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ほき ベーコン	はくさい とうもろこし しめじ りんご キャベツ レモン果汁 グリーンピース にんじん	さとう 油 じゃがいも
16	木	ごはん	○	みそしる ひじき煮 根菜汁	とうふ あぶらぎ とりにく ぎ 油揚げ みそ	だいこん たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ エリンギ 大根 人参 ごぼう こんにゃく	でんぷん 油 さとう さとう 油
17	金	和歌山 の小麦 パン	○	秋野菜のクリームシチュー フライビーンズ	豚肉 牛乳 大豆	たまねぎ 人参 ブロッコリー れんこん エリンギ	じゃがいも さつまいも 油 でんぷん 油 さとう
20	月	ごはん	○	とうふハンバーグ とりてん みそ汁	とうふハンバーグ とりにく 油揚げ みそ	こまつな たまねぎ しょうが にんにく 小松菜 しめじ	さとう でんぷん こむぎこ あぶら じゃがいも
21	火	ごはん	○	豚肉のかりん揚げ 11月22日は和歌山県の「ふるさと誕生日」です。 果物	豚肉 とうふ かまぼこ わかめ	りんご えのきたけ 人参 青ねぎ 梅 みかん	でんぷん 油 さとう ごま
22	水	パン	○	勤労感謝の日	とうふ かまぼこ わかめ	えのきたけ 人参 青ねぎ 梅	
24	金				どようさんかんふりかえきゅうじつ 土曜参観振替休日		
27	月	ごはん	○	ポイルキャベツ ごぼうサラダ デザート		キャベツ ごぼう もやし とうもろこし たまねぎ にんじん グリンピース	さとう ごま アセロラゼリー
28	火	ごはん	○	カレーライス 親子煮 ポイルキャベツ コンソメスープ	豚肉 鶏肉 卵 高野どうふ ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ 人参 いんげん キャベツ たまねぎ にんじん はくさい	じゃがいも 油 さとう ごま さとう じゃがいも
29	水	パン	○	はものメンチカツ ゆでブロッコリー	ぶたにく ぎょうざ	はくさい もやし たまねぎ にんじん しめじ しょうが あおねぎ ブロッコリー	油
30	木	ごはん	○	八宝菜 揚げぎょうざ ヨーグルト	豚肉 うずらたまご ぎょうざ ヨーグルト	白菜 もやし たまねぎ 人参 たけのこ ほしいたけ しょうが 青ねぎ	でんぷん 油 油

7日(火)は「風邪に負けない献立」、17日(金)は「地産地消の日の献立」、21日(火)は「ふるさと誕生日の献立」です。

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	糖質 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上