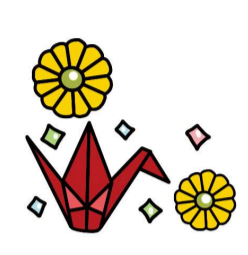


月	火	水	木	金																			
1	2	3	4	5																			
<p>●ごはん 618/765</p> <p>●とりにくのバリバリやき 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 塩(食塩) 0.2 にんにく 0.8 しょう(黒) 0.03</p> <p>●ほうれんそうのごまあえ ほうれんそう・冷凍 35 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3 にんじん 5 砂糖・上白糖 1.1 ごま(すりごま) 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる たまねぎ 25 しめじ(ぶなしめじ) 5 さつまいも 20 青ねぎ 5 ☆うすあげ 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 ごぼうささがき 10 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 5</p>	<p>●ごはん 671/867</p> <p>●ほきのてんぷら ホキ 1切 ☆天ぷら粉 7 塩(食塩) 0.1 米ぬか油 7 ☆あおのり(素干し) 0.05</p> <p>●だいごんのあますづけ 大根 25 酢・米酢 1.8 にんじん 5 塩(食塩) 0.02 砂糖・上白糖 1.5</p> <p>●きんぴらごぼう 豚ひき肉 30 砂糖・上白糖 3 にんじん 15 みりん(本みりん) 0.8 ごぼうささがき 40 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 こんにゃく・突き 10 ☆だしパック 0.8 グリーンピース(冷凍) 5 ☆ごま油 0.8 たまねぎ 15</p>	<p>文化の日</p> 	<p>●ごはん 622/743</p> <p>●あつあげのちゅうかに ☆厚揚げ 40 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 65 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 しいたけ(菌床)・生 5 オイスターソース 1.5 にんじん 10 ☆中華だしの素 1.3 はくさい 20 ☆ごま油 0.8 しょうが 0.5 かたくり粉 0.8</p> <p>●こんぶあえ ほうれんそう・冷凍 25 ☆塩昆布 0.8 切り干し大根 1 酢・米酢 0.3 にんじん 5</p> <p>☆ぎょうざ 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>☆コッパパン 646/844 小学校：2こ 中学校：3こ</p> <p>☆チキンナゲット 米ぬか油 4 ●コールスローサラダ キャベツ 20 ☆えだまめ・冷凍 5 コーン・冷凍 5 コールスロードレッシング 4.1</p> <p>●コンソメスープ じゃがいも 15 ☆コンソメ(顆粒) 1.8 たまねぎ 40 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5 にんじん 10 しょう(黒) 0.01 大根 10</p>	<p>●ごはん 685/884</p> <p>●ピビンパどん 豚ひき肉 55 ほうれんそう・冷凍 30 酒・純米酒 4 切り干し大根 1 ☆しょうゆ(こいくち) 3.5 ☆もやし(大豆) 10 ☆コチジャン 0.3 ごま(いりごま) 1 砂糖・上白糖 2.5 ☆ごま油 1.2 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 にんじん 10</p> <p>●ちゅうかスープ 青ねぎ 5 えのきたけ 5 たまねぎ 30 ☆中華だしの素 1.5 ☆白玉団子 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5 コーン・冷凍 5 しょう(混合) 0.02</p> <p>☆チーズ 1こ</p>	<p>●ごはん 625/805</p> <p>☆かぼちゃコロッケ 1こ ☆かぼちゃコロッケ 1こ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなのコーンあえ こまつな(冷凍) 30 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>●あさりのみそしる ☆あさり(ボイルむき身) 5 青ねぎ 5 しいたけ(菌床)・生 5 じゃがいも 20 ☆うすあげ 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 にんじん 5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 30</p>	<p>●ごはん 610/775</p> <p>●さけのしおやき ☆さけ 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●こうやどうふのもの 豚ひき肉 20 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 60 ☆しょうゆ(こいくち) 5 にんじん 10 みりん(本みりん) 4 グリーンピース(冷凍) 5 酒・純米酒 1.5 ☆高野豆腐 5 ☆だしパック 1.8 しいたけ(菌床)・生 5 米ぬか油(ボトル) 0.5</p>	<p>●ごはん 653/800</p> <p>●おろしハンバーグ ☆ハンバーグ(冷凍) 1こ みりん(本みりん) 1 大根おろし(冷凍) 5 砂糖・上白糖 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1</p> <p>●ごぼうサラダ コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.6 ごぼうささがき 15 砂糖・上白糖 1.5 ☆えだまめ(むき)・冷凍 5 酢・米酢 1.2 ほうれんそう・冷凍 10 ☆ノンエッグマヨネーズ 1 ごま(すりごま) 1.5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 35 青ねぎ 5 もやし(ブロッコリー) 15 ☆うすあげ 5 しいたけ(生) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 にんじん 5 ☆だしパック 1.2</p>	<p>☆ツイストパン 695/868</p> <p>☆オムレツ 1こ ●ボイルブロッコリー ブロッコリー(冷凍) 30 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●クラムチャウダー ☆あさり(ボイルむき身) 5 大豆水煮 10 酒・純米酒 1 ☆牛乳(普通牛乳) 45 かぼちゃ(冷凍) 20 パセリ・乾 0.02 たまねぎ 50 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 こまつな(冷凍) 15 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 マッシュルーム(水煮) 5 ☆ポタージュの素 8.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 しょう(黒) 0.03 コーン・冷凍 5</p>	<p>●ごはん 601/742</p> <p>●とりにくのてりやき 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.3 みりん(本みりん) 1 酒・純米酒 1.5 砂糖・上白糖 2</p> <p>●やさいのじゃこあえ 大根 5 酢・米酢 0.8 はくさい 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 ほうれんそう(冷凍) 25 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる たまねぎ 40 ほうらささがき(冷凍) 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 里芋(冷凍) 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>●ごはん 613/758</p> <p>●さばのしおやき ☆さば 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●ゆかりあえ こまつな(冷凍) 30 ゆかり 0.4 切り干し大根 0.8 塩(食塩) 0.02</p> <p>●ひじきとだいずのもの ひじき(干し) 3 グリーンピース(冷凍) 5 大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.8 豚ひき肉 10 みりん(本みりん) 1 こんにゃく・突き 5 ☆だしパック 1.6 ごぼうささがき(冷凍) 10 米ぬか油(ボトル) 0.5</p>	<p>●むぎごはん 654/791</p> <p>●かきカレー 豚もも・赤身(大型) 35 にんにく 0.3 にんじん 10 しょうが 0.3 たまねぎ 50 ☆カレーパウダー 10.5 じゃがいも 30 ケチャップ(3kg) 1.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 ソース(とんかつ) 0.5 グリーンピース(冷凍) 5 カレー粉 0.2 柿 20 米ぬか油(ボトル) 0.5</p> <p>☆ジビエソーセージ 1ぼん</p>	<p>●ごはん 638/795</p> <p>●やさしいため 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2 たまねぎ 60 塩(食塩) 0.02 キャベツ 40 しょう(黒) 5 にんじん 10 オイスターソース 1.2 たけのこ水煮 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5</p> <p>●そくせきづけ 大根 30 酢・米酢 0.7 にんじん 5 砂糖・上白糖 0.7 ☆しょうゆ(うすくち) 1.3 一味唐辛子 0.01</p> <p>☆はるまき 1こ 米ぬか油 3</p>	<p>☆かきパン 668/864</p> <p>●ポークビーンズ 大豆水煮 10 トマト(ダイスカット) 10 白いんげん(ゆで) 10 ケチャップ(3kg) 5 豚もも・赤身(大型) 25 トマトピューレ 1.8 じゃがいも 15 ☆コンソメ(顆粒) 1.2 たまねぎ 50 ☆りんごピューレ 3.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.5 マッシュルーム(水煮) 5 しょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 10 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5</p> <p>☆(小)ファイバーヨーグルト 1こ ●(中)みかん 1こ</p>	<p>●ごはん 616/786</p> <p>●ほねくとがんとどきのもの ほねく 15 ☆しょうゆ(うすくち) 3 ☆がんとどき 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 大根 40 砂糖・上白糖 3 こんにゃく・突き 10 みりん(本みりん) 1 ☆白玉団子 20 酒・純米酒 1 しいたけ(干、乾) 0.3 ☆だしパック 1.8 にんじん 10</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ☆ちりめんじゃこ 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 酢・米酢 0.3 はくさい 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3</p> <p>☆なっとう 1こ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>11月22日は 「和歌山ふるさと誕生日」です。 この日の給食は、和歌山県の 名産品である「ほねく」を使った 煮物と、和歌山県で獲れた ちりめんじゃこを使った 和え物を作ります</p>	<p>●むぎごはん 602/779</p> <p>●にくうどん ☆うどん(冷凍) 30 青ねぎ 5 豚もも・赤身(大型) 50 しいたけ(干、乾) 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 みりん(本みりん) 2 酒・純米酒 1 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖・上白糖 2.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2.8 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 55 塩(食塩) 0.02</p> <p>●あぶらあげのごますあえ ☆うすあげ 3 ☆ごま(いりごま) 1.2 切り干し大根 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 にんじん 5 酢・米酢 1.4</p> <p>☆ござかなつくだに 1ふくろ</p>	<p>●ごはん 663/872</p> <p>☆しろみざかなフライ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなごまあえ こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 15 砂糖・上白糖 1.2 ごま(いりごま) 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる ☆厚揚げ 10 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 25 大根 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 さつまいも 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆コッパパン 687/864</p> <p>●あきあじシチュー 鶏むね皮なし(若鶏) 15 グリーンピース(冷凍) 5 さつまいも 20 マッシュルーム(水煮) 5 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆ポタージュの素 7 えのきたけ(ほぐし・カット) 5 ☆牛乳(普通牛乳) 40 にんじん 10 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 たまねぎ 60 しょう(混合) 0.01</p> <p>●きりぼしだいごんのサラダ ツナ(油漬フレーク) 5 こまつな(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5 しょう(混合) 0.05 切り干し大根 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●(小)みかん 1こ ☆(中)ファイバーヨーグルト 1こ</p>	<p>●ごはん 625/829</p> <p>●マーボーだいごん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.3 かたくり粉 1.3 にんにく 0.3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●ちゅうかあえ もやし(ブロッコリー) 5 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 25 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆しゅうまい 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>●ごはん 641/842</p> <p>●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 3.6 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 12 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 20 ☆ちりめんじゃこ 3 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ひじき(干し) 0.3 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 30 じゃがいも 20 ☆木綿豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 10</p>	<p>※献立および献立表について※</p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。 また、メニューに応じて替もしくはスプーンがつけます 献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p> <p>☆今月の生産者さん☆ 宮本さん...青ねぎ・白菜・キャベツ・大根 雪谷さん...しいたけ 関本さん...精白米</p>	<p>わかやまけん 和歌山県からの提供食材</p> <p>16日 さば</p> <p>17日 ジビエソーセージ</p> <p>30日 くじら</p> <p>19・26日 みかん</p> <p>きほくかわかみのうまやうまようどうくみあい 紀北川上農業協同組合さんからの提供食材</p> <p>17日 富有柿(ふゆがき)</p>
<p>●ごはん 685/884</p> <p>●ピビンパどん 豚ひき肉 55 ほうれんそう・冷凍 30 酒・純米酒 4 切り干し大根 1 ☆しょうゆ(こいくち) 3.5 ☆もやし(大豆) 10 ☆コチジャン 0.3 ごま(いりごま) 1 砂糖・上白糖 2.5 ☆ごま油 1.2 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 にんじん 10</p> <p>●ちゅうかスープ 青ねぎ 5 えのきたけ 5 たまねぎ 30 ☆中華だしの素 1.5 ☆白玉団子 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5 コーン・冷凍 5 しょう(混合) 0.02</p> <p>☆チーズ 1こ</p>	<p>●ごはん 625/805</p> <p>☆かぼちゃコロッケ 1こ ☆かぼちゃコロッケ 1こ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなのコーンあえ こまつな(冷凍) 30 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>●あさりのみそしる ☆あさり(ボイルむき身) 5 青ねぎ 5 しいたけ(菌床)・生 5 じゃがいも 20 ☆うすあげ 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 にんじん 5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 30</p>	<p>●ごはん 610/775</p> <p>●さけのしおやき ☆さけ 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●こうやどうふのもの 豚ひき肉 20 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 60 ☆しょうゆ(こいくち) 5 にんじん 10 みりん(本みりん) 4 グリーンピース(冷凍) 5 酒・純米酒 1.5 ☆高野豆腐 5 ☆だしパック 1.8 しいたけ(菌床)・生 5 米ぬか油(ボトル) 0.5</p>	<p>●ごはん 653/800</p> <p>●おろしハンバーグ ☆ハンバーグ(冷凍) 1こ みりん(本みりん) 1 大根おろし(冷凍) 5 砂糖・上白糖 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1</p> <p>●ごぼうサラダ コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.6 ごぼうささがき 15 砂糖・上白糖 1.5 ☆えだまめ(むき)・冷凍 5 酢・米酢 1.2 ほうれんそう・冷凍 10 ☆ノンエッグマヨネーズ 1 ごま(すりごま) 1.5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 35 青ねぎ 5 もやし(ブロッコリー) 15 ☆うすあげ 5 しいたけ(生) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 にんじん 5 ☆だしパック 1.2</p>	<p>☆ツイストパン 695/868</p> <p>☆オムレツ 1こ ●ボイルブロッコリー ブロッコリー(冷凍) 30 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●クラムチャウダー ☆あさり(ボイルむき身) 5 大豆水煮 10 酒・純米酒 1 ☆牛乳(普通牛乳) 45 かぼちゃ(冷凍) 20 パセリ・乾 0.02 たまねぎ 50 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 こまつな(冷凍) 15 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 マッシュルーム(水煮) 5 ☆ポタージュの素 8.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 しょう(黒) 0.03 コーン・冷凍 5</p>	<p>●ごはん 601/742</p> <p>●とりにくのてりやき 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.3 みりん(本みりん) 1 酒・純米酒 1.5 砂糖・上白糖 2</p> <p>●やさいのじゃこあえ 大根 5 酢・米酢 0.8 はくさい 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 ほうれんそう(冷凍) 25 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる たまねぎ 40 ほうらささがき(冷凍) 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 里芋(冷凍) 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>●ごはん 613/758</p> <p>●さばのしおやき ☆さば 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●ゆかりあえ こまつな(冷凍) 30 ゆかり 0.4 切り干し大根 0.8 塩(食塩) 0.02</p> <p>●ひじきとだいずのもの ひじき(干し) 3 グリーンピース(冷凍) 5 大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.8 豚ひき肉 10 みりん(本みりん) 1 こんにゃく・突き 5 ☆だしパック 1.6 ごぼうささがき(冷凍) 10 米ぬか油(ボトル) 0.5</p>	<p>●むぎごはん 654/791</p> <p>●かきカレー 豚もも・赤身(大型) 35 にんにく 0.3 にんじん 10 しょうが 0.3 たまねぎ 50 ☆カレーパウダー 10.5 じゃがいも 30 ケチャップ(3kg) 1.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 ソース(とんかつ) 0.5 グリーンピース(冷凍) 5 カレー粉 0.2 柿 20 米ぬか油(ボトル) 0.5</p> <p>☆ジビエソーセージ 1ぼん</p>	<p>●ごはん 638/795</p> <p>●やさしいため 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2 たまねぎ 60 塩(食塩) 0.02 キャベツ 40 しょう(黒) 5 にんじん 10 オイスターソース 1.2 たけのこ水煮 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5</p> <p>●そくせきづけ 大根 30 酢・米酢 0.7 にんじん 5 砂糖・上白糖 0.7 ☆しょうゆ(うすくち) 1.3 一味唐辛子 0.01</p> <p>☆はるまき 1こ 米ぬか油 3</p>	<p>☆かきパン 668/864</p> <p>●ポークビーンズ 大豆水煮 10 トマト(ダイスカット) 10 白いんげん(ゆで) 10 ケチャップ(3kg) 5 豚もも・赤身(大型) 25 トマトピューレ 1.8 じゃがいも 15 ☆コンソメ(顆粒) 1.2 たまねぎ 50 ☆りんごピューレ 3.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.5 マッシュルーム(水煮) 5 しょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 10 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5</p> <p>☆(小)ファイバーヨーグルト 1こ ●(中)みかん 1こ</p>	<p>●ごはん 616/786</p> <p>●ほねくとがんとどきのもの ほねく 15 ☆しょうゆ(うすくち) 3 ☆がんとどき 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 大根 40 砂糖・上白糖 3 こんにゃく・突き 10 みりん(本みりん) 1 ☆白玉団子 20 酒・純米酒 1 しいたけ(干、乾) 0.3 ☆だしパック 1.8 にんじん 10</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ☆ちりめんじゃこ 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 酢・米酢 0.3 はくさい 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3</p> <p>☆なっとう 1こ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>11月22日は 「和歌山ふるさと誕生日」です。 この日の給食は、和歌山県の 名産品である「ほねく」を使った 煮物と、和歌山県で獲れた ちりめんじゃこを使った 和え物を作ります</p>	<p>●むぎごはん 602/779</p> <p>●にくうどん ☆うどん(冷凍) 30 青ねぎ 5 豚もも・赤身(大型) 50 しいたけ(干、乾) 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 みりん(本みりん) 2 酒・純米酒 1 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖・上白糖 2.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2.8 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 55 塩(食塩) 0.02</p> <p>●あぶらあげのごますあえ ☆うすあげ 3 ☆ごま(いりごま) 1.2 切り干し大根 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 にんじん 5 酢・米酢 1.4</p> <p>☆ござかなつくだに 1ふくろ</p>	<p>●ごはん 663/872</p> <p>☆しろみざかなフライ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなごまあえ こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 15 砂糖・上白糖 1.2 ごま(いりごま) 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる ☆厚揚げ 10 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 25 大根 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 さつまいも 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆コッパパン 687/864</p> <p>●あきあじシチュー 鶏むね皮なし(若鶏) 15 グリーンピース(冷凍) 5 さつまいも 20 マッシュルーム(水煮) 5 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆ポタージュの素 7 えのきたけ(ほぐし・カット) 5 ☆牛乳(普通牛乳) 40 にんじん 10 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 たまねぎ 60 しょう(混合) 0.01</p> <p>●きりぼしだいごんのサラダ ツナ(油漬フレーク) 5 こまつな(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5 しょう(混合) 0.05 切り干し大根 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●(小)みかん 1こ ☆(中)ファイバーヨーグルト 1こ</p>	<p>●ごはん 625/829</p> <p>●マーボーだいごん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.3 かたくり粉 1.3 にんにく 0.3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●ちゅうかあえ もやし(ブロッコリー) 5 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 25 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆しゅうまい 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>●ごはん 641/842</p> <p>●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 3.6 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 12 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 20 ☆ちりめんじゃこ 3 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ひじき(干し) 0.3 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 30 じゃがいも 20 ☆木綿豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 10</p>	<p>※献立および献立表について※</p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。 また、メニューに応じて替もしくはスプーンがつけます 献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p> <p>☆今月の生産者さん☆ 宮本さん...青ねぎ・白菜・キャベツ・大根 雪谷さん...しいたけ 関本さん...精白米</p>	<p>わかやまけん 和歌山県からの提供食材</p> <p>16日 さば</p> <p>17日 ジビエソーセージ</p> <p>30日 くじら</p> <p>19・26日 みかん</p> <p>きほくかわかみのうまやうまようどうくみあい 紀北川上農業協同組合さんからの提供食材</p> <p>17日 富有柿(ふゆがき)</p>					
<p>●ごはん 601/742</p> <p>●とりにくのてりやき 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.3 みりん(本みりん) 1 酒・純米酒 1.5 砂糖・上白糖 2</p> <p>●やさいのじゃこあえ 大根 5 酢・米酢 0.8 はくさい 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 ほうれんそう(冷凍) 25 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる たまねぎ 40 ほうらささがき(冷凍) 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 里芋(冷凍) 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>●ごはん 613/758</p> <p>●さばのしおやき ☆さば 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●ゆかりあえ こまつな(冷凍) 30 ゆかり 0.4 切り干し大根 0.8 塩(食塩) 0.02</p> <p>●ひじきとだいずのもの ひじき(干し) 3 グリーンピース(冷凍) 5 大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.8 豚ひき肉 10 みりん(本みりん) 1 こんにゃく・突き 5 ☆だしパック 1.6 ごぼうささがき(冷凍) 10 米ぬか油(ボトル) 0.5</p>	<p>●むぎごはん 654/791</p> <p>●かきカレー 豚もも・赤身(大型) 35 にんにく 0.3 にんじん 10 しょうが 0.3 たまねぎ 50 ☆カレーパウダー 10.5 じゃがいも 30 ケチャップ(3kg) 1.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 ソース(とんかつ) 0.5 グリーンピース(冷凍) 5 カレー粉 0.2 柿 20 米ぬか油(ボトル) 0.5</p> <p>☆ジビエソーセージ 1ぼん</p>	<p>●ごはん 638/795</p> <p>●やさしいため 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2 たまねぎ 60 塩(食塩) 0.02 キャベツ 40 しょう(黒) 5 にんじん 10 オイスターソース 1.2 たけのこ水煮 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5</p> <p>●そくせきづけ 大根 30 酢・米酢 0.7 にんじん 5 砂糖・上白糖 0.7 ☆しょうゆ(うすくち) 1.3 一味唐辛子 0.01</p> <p>☆はるまき 1こ 米ぬか油 3</p>	<p>☆かきパン 668/864</p> <p>●ポークビーンズ 大豆水煮 10 トマト(ダイスカット) 10 白いんげん(ゆで) 10 ケチャップ(3kg) 5 豚もも・赤身(大型) 25 トマトピューレ 1.8 じゃがいも 15 ☆コンソメ(顆粒) 1.2 たまねぎ 50 ☆りんごピューレ 3.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.5 マッシュルーム(水煮) 5 しょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 米ぬか油 0.5</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 10 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5</p> <p>☆(小)ファイバーヨーグルト 1こ ●(中)みかん 1こ</p>	<p>●ごはん 616/786</p> <p>●ほねくとがんとどきのもの ほねく 15 ☆しょうゆ(うすくち) 3 ☆がんとどき 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 大根 40 砂糖・上白糖 3 こんにゃく・突き 10 みりん(本みりん) 1 ☆白玉団子 20 酒・純米酒 1 しいたけ(干、乾) 0.3 ☆だしパック 1.8 にんじん 10</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ☆ちりめんじゃこ 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 酢・米酢 0.3 はくさい 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3</p> <p>☆なっとう 1こ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>11月22日は 「和歌山ふるさと誕生日」です。 この日の給食は、和歌山県の 名産品である「ほねく」を使った 煮物と、和歌山県で獲れた ちりめんじゃこを使った 和え物を作ります</p>	<p>●むぎごはん 602/779</p> <p>●にくうどん ☆うどん(冷凍) 30 青ねぎ 5 豚もも・赤身(大型) 50 しいたけ(干、乾) 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 みりん(本みりん) 2 酒・純米酒 1 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖・上白糖 2.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2.8 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 55 塩(食塩) 0.02</p> <p>●あぶらあげのごますあえ ☆うすあげ 3 ☆ごま(いりごま) 1.2 切り干し大根 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 にんじん 5 酢・米酢 1.4</p> <p>☆ござかなつくだに 1ふくろ</p>	<p>●ごはん 663/872</p> <p>☆しろみざかなフライ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなごまあえ こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 15 砂糖・上白糖 1.2 ごま(いりごま) 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる ☆厚揚げ 10 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 25 大根 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 さつまいも 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆コッパパン 687/864</p> <p>●あきあじシチュー 鶏むね皮なし(若鶏) 15 グリーンピース(冷凍) 5 さつまいも 20 マッシュルーム(水煮) 5 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆ポタージュの素 7 えのきたけ(ほぐし・カット) 5 ☆牛乳(普通牛乳) 40 にんじん 10 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 たまねぎ 60 しょう(混合) 0.01</p> <p>●きりぼしだいごんのサラダ ツナ(油漬フレーク) 5 こまつな(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5 しょう(混合) 0.05 切り干し大根 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●(小)みかん 1こ ☆(中)ファイバーヨーグルト 1こ</p>	<p>●ごはん 625/829</p> <p>●マーボーだいごん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.3 かたくり粉 1.3 にんにく 0.3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●ちゅうかあえ もやし(ブロッコリー) 5 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 25 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆しゅうまい 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>●ごはん 641/842</p> <p>●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 3.6 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 12 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 20 ☆ちりめんじゃこ 3 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ひじき(干し) 0.3 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 30 じゃがいも 20 ☆木綿豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 10</p>	<p>※献立および献立表について※</p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。 また、メニューに応じて替もしくはスプーンがつけます 献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p> <p>☆今月の生産者さん☆ 宮本さん...青ねぎ・白菜・キャベツ・大根 雪谷さん...しいたけ 関本さん...精白米</p>	<p>わかやまけん 和歌山県からの提供食材</p> <p>16日 さば</p> <p>17日 ジビエソーセージ</p> <p>30日 くじら</p> <p>19・26日 みかん</p> <p>きほくかわかみのうまやうまようどうくみあい 紀北川上農業協同組合さんからの提供食材</p> <p>17日 富有柿(ふゆがき)</p>										
<p>●ごはん 616/786</p> <p>●ほねくとがんとどきのもの ほねく 15 ☆しょうゆ(うすくち) 3 ☆がんとどき 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 大根 40 砂糖・上白糖 3 こんにゃく・突き 10 みりん(本みりん) 1 ☆白玉団子 20 酒・純米酒 1 しいたけ(干、乾) 0.3 ☆だしパック 1.8 にんじん 10</p> <p>●ほうれんそうのおひたし ☆ちりめんじゃこ 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 酢・米酢 0.3 はくさい 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.3</p> <p>☆なっとう 1こ</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>11月22日は 「和歌山ふるさと誕生日」です。 この日の給食は、和歌山県の 名産品である「ほねく」を使った 煮物と、和歌山県で獲れた ちりめんじゃこを使った 和え物を作ります</p>	<p>●むぎごはん 602/779</p> <p>●にくうどん ☆うどん(冷凍) 30 青ねぎ 5 豚もも・赤身(大型) 50 しいたけ(干、乾) 0.7 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 みりん(本みりん) 2 酒・純米酒 1 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 砂糖・上白糖 2.5 ☆しょうゆ(こいくち) 2.8 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆だしパック 1.8 たまねぎ 55 塩(食塩) 0.02</p> <p>●あぶらあげのごますあえ ☆うすあげ 3 ☆ごま(いりごま) 1.2 切り干し大根 3 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 30 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 にんじん 5 酢・米酢 1.4</p> <p>☆ござかなつくだに 1ふくろ</p>	<p>●ごはん 663/872</p> <p>☆しろみざかなフライ 米ぬか油 5</p> <p>●こまつなごまあえ こまつな(冷凍) 25 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 15 砂糖・上白糖 1.2 ごま(いりごま) 0.8</p> <p>●ぐだくさんみそしる ☆厚揚げ 10 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 25 大根 10 にんじん 5 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 さつまいも 10 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆コッパパン 687/864</p> <p>●あきあじシチュー 鶏むね皮なし(若鶏) 15 グリーンピース(冷凍) 5 さつまいも 20 マッシュルーム(水煮) 5 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆ポタージュの素 7 えのきたけ(ほぐし・カット) 5 ☆牛乳(普通牛乳) 40 にんじん 10 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 たまねぎ 60 しょう(混合) 0.01</p> <p>●きりぼしだいごんのサラダ ツナ(油漬フレーク) 5 こまつな(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5 しょう(混合) 0.05 切り干し大根 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ</p> <p>●(小)みかん 1こ ☆(中)ファイバーヨーグルト 1こ</p>	<p>●ごはん 625/829</p> <p>●マーボーだいごん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.3 かたくり粉 1.3 にんにく 0.3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●ちゅうかあえ もやし(ブロッコリー) 5 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 25 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆しゅうまい 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>●ごはん 641/842</p> <p>●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 3.6 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 12 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 20 ☆ちりめんじゃこ 3 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ひじき(干し) 0.3 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 30 じゃがいも 20 ☆木綿豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 10</p>	<p>※献立および献立表について※</p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。 また、メニューに応じて替もしくはスプーンがつけます 献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p> <p>☆今月の生産者さん☆ 宮本さん...青ねぎ・白菜・キャベツ・大根 雪谷さん...しいたけ 関本さん...精白米</p>	<p>わかやまけん 和歌山県からの提供食材</p> <p>16日 さば</p> <p>17日 ジビエソーセージ</p> <p>30日 くじら</p> <p>19・26日 みかん</p> <p>きほくかわかみのうまやうまようどうくみあい 紀北川上農業協同組合さんからの提供食材</p> <p>17日 富有柿(ふゆがき)</p>															
<p>●ごはん 625/829</p> <p>●マーボーだいごん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 20 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.3 かたくり粉 1.3 にんにく 0.3 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●ちゅうかあえ もやし(ブロッコリー) 5 ごま(いりごま) 0.5 ほうれんそう・冷凍 25 ☆ごま油 0.5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆しゅうまい 小学校：2こ 中学校：3こ</p>	<p>●ごはん 641/842</p> <p>●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 3.6 しょうが 0.6 酒・純米酒 2 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 かたくり粉 12 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7</p> <p>●おひたし こまつな(冷凍) 20 ☆ちりめんじゃこ 3 にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ひじき(干し) 0.3 砂糖・上白糖 1.2 もやし(ブロッコリー) 5</p> <p>●たまねぎのみそしる たまねぎ 30 じゃがいも 20 ☆木綿豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 10</p>	<p>※献立および献立表について※</p> <p>都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。 変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつけます。 また、メニューに応じて替もしくはスプーンがつけます 献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。 低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p> <p>☆今月の生産者さん☆ 宮本さん...青ねぎ・白菜・キャベツ・大根 雪谷さん...しいたけ 関本さん...精白米</p>	<p>わかやまけん 和歌山県からの提供食材</p> <p>16日 さば</p> <p>17日 ジビエソーセージ</p> <p>30日 くじら</p> <p>19・26日 みかん</p> <p>きほくかわかみのうまやうまようどうくみあい 紀北川上農業協同組合さんからの提供食材</p> <p>17日 富有柿(ふゆがき)</p>																				