

教室掲示用			11 月学校給食予定献立表			かつらぎ町教育委員会								
こんげつせいさんしや 今月の生産者さん せきもと はくまい れい わ ねんど さん 関本さん…白米（令和5年度産） みやもと あお だいこん 宮本さん…青ねぎ・大根 さかぐち たま 阪口さん…玉ねぎ						※献立および献立表について※ 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、牛乳がつきます。 また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます								
月 火 11月22日は「和歌山ふるさと誕生日」です。 和歌山県には全国に誇れる名産品がたくさんあります。また、昔から受け継がれている食文化もあり、みなさんがまだまだ知らない和歌山県の魅力もたくさんあるのではないのでしょうか。 今日は和歌山県から提供いただいた「鰯肉」「みかん」「ジビエソーセージ」や紀北川上農業協同組合さんから提供いただいた「富有柿」など、和歌山県ゆかりの食材がたくさん登場します。			水 1 ●ごはん 647/843 ●みそラーメン ☆中華麺(冷凍) 30 にんにく 0.2 キャベツ 30 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 コーン・冷凍 5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.2 青ねぎ 5 ☆中華だし(顆粒) 1.8 豚ひき肉 40 砂糖・上白糖 1.2 たまねぎ 50 酒・純米酒 1.8 にんじん 10 ☆トウバンジャン 0.05 しょうが 0.2 米ぬか油(ポトル) 0.5 ●かいそうサラダ ☆海藻ミックス 1 ☆ごまドレッシング 1袋 ブロッコリー(冷凍) 20 ☆ミニフィッシュ 1 ぷくろ			木 2 ●ごはん 665/848 ☆やさいかきあげ ☆野菜かき揚げ 米ぬか油 5 ●おかかあえ こまつな(冷凍) 20 かつお節 0.5 はくさい 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 にんじん 5 砂糖・上白糖 1.2 ●こうやどうふのもの 鶏もも皮つき(若鶏) 30 ☆しょうゆ(こいくち) 4 ☆高野豆腐 5 しょうが 0.1 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.8 しいたけ(干、乾) 1.5 みりん(本みりん) 3.6 はくさい 15 ☆だしパック 1.5 ごぼうさがき(冷凍) 10 米ぬか油(ポトル) 0.5 たまねぎ 20 ☆こざかなつくだに 1 ぷくろ			金 3 文化の日 					
6 ●ごはん 631/787 ●やさしいため 豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.2 ピーマン 5 塩(食塩) 0.02 たまねぎ 50 こしょう(黒) 0.02 キャベツ 40 オイスターソース 1.5 にんじん 15 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油 0.5 ●ちゅうかサラダ コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.6 えだまめ・冷凍 10 酢・米酢 0.8 切り干し大根 0.5 ☆ごま油 0.4 ほうれんそう・冷凍 15 こしょう(混合) 0.02 砂糖・上白糖 1 ☆ぎょうざ ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.8 小学校 2こ 中学校 3こ			7(ビタミンD強化献立) ●ごはん 665/822 ●さんまのかばやし さんま 1枚 米ぬか油 4 かたくり粉 3 ☆しょうゆ(こいくち) 2 しょうが 0.5 砂糖・上白糖 3 酒・純米酒 4.5 みりん(本みりん) 1 ●ごまあえ ☆もやし(大豆) 10 ごま(いりごま) 0.7 こまつな(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 にんじん 10 砂糖・上白糖 1.2 ●たまねぎのみそしる たまねぎ 25 さつまいも 20 ☆厚揚げ 20 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 青ねぎ 5 ☆だしパック 1.8 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆うめびしお 1 ぷくろ			8 ●ごはん 634/807 ●ちくぜんに 鶏もも皮つき(若鶏) 40 いんげん(冷凍) 5 ごぼう 20 砂糖・上白糖 3.08 たけのこ水煮 10 みりん(本みりん) 0.7 にんじん 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.76 こんにゃく・突き 5 ☆しょうゆ(うすくち) 2.64 里芋(冷凍) 10 酒・純米酒 1.76 ☆うずら卵(水煮) 20 米ぬか油 0.5 しいたけ(干、乾) 1.2 ☆だしパック 1.3 ●キャベツのこんぶあえ キャベツ 30 ☆塩昆布 0.8 切り干し大根 0.5 酢・米酢 0.03 ☆なっとう 1 こ			9 ●ごはん 661/810 ●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 ●ごぼうサラダ コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.6 ごぼうさがき(冷凍) 20 砂糖・上白糖 1.5 ほうれんそう・冷凍 10 酢・米酢 1.2 ごま(すりごま) 1 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ ●あつあげのみそしる たまねぎ 30 青ねぎ 5 かぼちゃ(冷凍) 15 ☆厚揚げ 15 しいたけ(干、乾) 1.2 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 にんじん 10 ☆だしパック 1.8			10 ☆コッペパン 657/843 ●あきあじシチュー 豚もも・赤身(大型) 20 白いんげん(ゆで) 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 8.5 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 こしょう(混合) 0.01 ●こんにゃくサラダ こんにゃく・突き 3 ごま(いりごま) 0.5 こまつな(冷凍) 20 酢・米酢 0.8 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2 ツナ(油漬フレーク) 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 レモン(果汁) 0.5 こしょう(混合) 0.01		
13 ●ごはん 638/847 ●マーボーだいこん 大根 35 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 1.5 豚ひき肉 40 ☆中華だしの素 1.3 たまねぎ 50 砂糖・上白糖 1.8 にんじん 15 酒・純米酒 1.8 青ねぎ 5 ☆トウバンジャン 0.05 しょうが 0.3 ☆テンメンジャン 0.25 にんにく 0.3 かたくり粉 1.3 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8 米ぬか油 0.5 ●ちゅうかあえ もやし(ブラックマッパ) 10 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 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 砂糖・上白糖 1.2 ☆しゅうまい 小学校 2こ 中学校 3こ			14 ●ごはん 688/901 ●ほねくのいそべあげ ほねく 1枚 ☆あおのり(素干し) 0.05 ☆天ぷら粉 6 米ぬか油 7 ●だいこんのこんぶあえ 大根 30 ☆塩昆布 0.8 にんじん 5 酢・米酢 0.3 ●きんぴらごぼう 豚ひき肉 24 ひじき(干し) 0.24 にんじん 12 砂糖・上白糖 2.4 ごぼうさがき(冷凍) 36 みりん(本みりん) 0.64 こんにゃく・突き 4 ☆しょうゆ(こいくち) 3.6 くわかめ(冷凍) 4 ☆だしパック 1.2 たまねぎ 16 ☆ごま油 0.4 いんげん(冷凍) 4 ☆のりつくだに 1 ぷくろ			15 ●むぎごはん 678/842 ●かきカレー 牛肉(和牛)も・赤肉 40 にんにく 0.2 にんじん 10 しょうが 0.2 たまねぎ 55 ☆カレールウ 10.5 じゃがいも 35 ケチャップ(3kg) 1.5 しめじ(ほぐしめじ) 5 ☆ソース(とんかつ) 0.3 柿 20 カレー粉 0.2 ☆粉チーズ 0.5 米ぬか油(ポトル) 0.5 ●コロコロサラダ きゅうり 15 砂糖・上白糖 1 コーン・冷凍 15 ☆しょうゆ(こいくち) 0.8 ☆えだまめ・冷凍 5 塩(食塩) 0.01 酢・米酢 1.8 オリーブ油 0.8 こしょう(黒) 0.02 ☆ソフールげんきヨーグルト 1 こ			16 ●ごはん 663/872 ●くじらのたつたあげ くじら(赤肉) 50 砂糖・上白糖 0.8 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 15 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 7 ●やさいのごまあえ ほうれんそう・冷凍 20 ごま(すりごま) 0.5 はくさい 20 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 にんじん 5 砂糖・上白糖 1.2 ●さつまいものみそしる たまねぎ 30 さつまいも 25 ☆木綿豆腐 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 しいたけ(干、乾) 1.2 ☆だしパック 1.8 こんにゃく・突き 5			17 ☆げんりょうコッペパン 639/705 ●ジビエナポリタンスパゲティ ☆ス・パゲティ(冷凍) 35 ワイン(赤) 2.5 米ぬか油(ポトル) 0.5 トマトピューレ 5 ☆ジビエソーセージ 18 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 にんにく 0.2 ☆粉チーズ 0.8 たまねぎ 60 砂糖・上白糖 0.9 にんじん 10 ケチャップ(3kg) 25 マッシュルーム(水煮) 10 オリーブ油 0.5 パセリ・乾 0.01 ●カラフルサラダ にんじん 10 砂糖・上白糖 1 コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 切り干し大根 1 レモン(果汁) 0.4 ☆えだまめ・冷凍 10 米ぬか油 0.4		
20 ●ごはん 647/837 ●とりにくのバリバリやし 鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 塩(食塩) 0.2 にんにく 0.8 こしょう(黒) 0.03 ●キャベツのサラダ 切り干し大根 0.5 レモン(果汁) 0.5 キャベツ 15 こしょう(黒) 0.02 コーン・冷凍 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ ツナ(油漬フレーク) 5 ●ぐたくさんみそしる さつまいも 20 青ねぎ 5 たまねぎ 30 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 にんじん 10 ☆だしパック 1.8 ☆厚揚げ 15			21(ビタミンD強化献立) ●ごはん 687/863 ●はっほうさい 豚もも・赤身(大型) 30 しょうが 0.3 たまねぎ 45 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2 にんじん 15 ☆中華だしの素 1.5 はくさい 40 かたくり粉 2 たけのこ水煮 5 砂糖・上白糖 0.5 しいたけ(干、乾) 1.5 ☆ごま油 0.5 ☆うずら卵(水煮) 15 米ぬか油(ポトル) 0.5 ●だいこんのじゃこあえ 大根 30 ごま(いりごま) 0.8 ☆カットわかめ 0.3 酢・米酢 0.05 ☆ちりめんじゃこ 5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.6 ☆はるまき 1 こ 米ぬか油 3			22(ビタミンD強化献立) ●ごはん 682/877 ●さばのたつたあげ さば 1切 しょうが 1 ☆しょうゆ(こいくち) 4 かたくり粉 5 みりん(本みりん) 1 米ぬか油 6 ●ゆかりあえ 酒・純米酒 1 こまつな(冷凍) 20 ゆかり 0.4 にんじん 10 塩(食塩) 0.02 ☆カットわかめ 0.5 ●さつまいものみそしる ☆油あげ(きざみ) 5 しめじ(ほぐしめじ) 5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 こんにゃく・突き 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 ごぼうさがき(冷凍) 10 ☆だしパック 1.8 さつまいも 20			23 きんろうかんしや ひ 勤労感謝の日 11月23日は 勤労感謝の日 					
27 ●ごはん 642/831 ●とりにくのなんばんやし 鶏もも皮つき(若鶏) 60 酢・米酢 1.8 酒・純米酒 1 一味唐辛子 0.02 砂糖・上白糖 3 かたくり粉 0.2 ☆しょうゆ(こいくち) 3 ●あぶらあげのごますあえ ☆油あげ(きざみ) 5 ごま(いりごま) 1.2 はくさい 20 砂糖・上白糖 1 ほうれんそう・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.4 にんじん 10 酢・米酢 1.4 ●かぼちゃのみそしる かぼちゃ(冷凍) 20 こんにゃく・突き 10 たまねぎ 30 えのきたけ(ほぐし・カット) 10 しいたけ(干、乾) 0.5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7 青ねぎ 5 ☆だしパック 1.8 ☆こざかなつくだに 1 ぷくろ			28(ビタミンD強化献立) ●ごはん 631/789 ●さけのもじりやし さけ 1切 ☆ノンエッグマヨネーズ 8 にんじんペースト 7 こしょう(混合) 0.02 ●おひたし こまつな(冷凍) 35 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 かつお節 0.5 砂糖・上白糖 1.2 ●ひじきとだいずのもの ひじき(干し) 3 いんげん(冷凍) 5 ☆大豆水煮 20 ☆しょうゆ(こいくち) 4 にんじん 15 砂糖・上白糖 1.2 ほねく 5 みりん(本みりん) 1.2 こんにゃく・突き 10 ☆だしパック 1.6 ごぼうさがき(冷凍) 15 米ぬか油(ポトル) 0.5 ☆チーズ 1 こ			29 ●むぎごはん 606/760 ●ぶたにくときのこのおろしどんぶり 豚もも・赤身(大型) 45 大根 10 ☆油あげ(きざみ) 5 しょうが 0.5 たまねぎ 40 酒・純米酒 2 にんじん 10 砂糖・上白糖 4 青ねぎ 5 みりん(本みりん) 4.7 えのきたけ(ほぐしめじ) 5 ☆しょうゆ(こいくち) 7 しいたけ(干、乾) 1.2 一味唐辛子 0.02 大根おろし(冷凍) 30 米ぬか油(ポトル) 0.5 ●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 3 ☆ノンエッグマヨネーズ 1こ コーン・冷凍 15 ☆(小学校) りんご 1 ぷくろ ●(中学校) みかん 1 こ			30 ●ごはん 698/883 ●そぼろに 豚ひき肉 40 砂糖・上白糖 3 じゃがいも 40 ☆しょうゆ(うすくち) 1 たまねぎ 50 ☆しょうゆ(こいくち) 4 にんじん 15 みりん(本みりん) 2.5 こんにゃく・突き 10 ☆だしパック 1.8 いんげん(冷凍) 5 米ぬか油 0.5 ●はりはりづけ 切り干し大根 4.5 酢・米酢 2.5 水菜 10 砂糖・上白糖 2.4 ☆しょうゆ(うすくち) 2.5 ☆あつやきたまご 1 こ ☆かみかみくろめ 1 ぷくろ			24(和食の日献立) ●ごはん 602/798 ●かんとだき ☆厚揚げ 25 ☆しょうゆ(うすくち) 2.5 大根 35 ☆しょうゆ(こいくち) 2.2 こんにゃく・突き 10 砂糖・上白糖 2.8 じゃがいも 25 みりん(本みりん) 1 しいたけ(干、乾) 0.5 酒・純米酒 1 ☆うずら卵(水煮) 20 ☆だしパック 1.8 ●はくさいのあますづけ はくさい 35 砂糖・上白糖 1.5 水菜 5 酢・米酢 1.8 ごま(いりごま) 0.8 塩(食塩) 0.02 ☆やしししゃも 小学校 2尾 中学校 3尾 ☆あじつけのり 1 ぷくろ 11月24日は 和食の日  やあ、ほくは にんじん。 1ねんじゅう おみせに あって きゅうしゅうくても いちばん おおく とうじょうする やさいだけど、これから さむくなる じきの にんじんは あまみ がつよくて おいしく なるよ。かわの ぶん にも えいようがたつぷり。 もし、はっばも てにはいっ たら、いためものになり かきあげにしたりして たべ るととっても おいしいよ。		