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

今月の生産者さん

宮本さん…青ネギ・さつまいも

あおぞらふぁーむ…きゅうり

関本さん・・・玄米

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。

※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。

みんな大好き かつらぎ給食 いただきます

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また金芽米米粉を使用したパンを月2回提供いたします。

月	火	水	木	金

2

●ごはん　636/850

●あつあげのみそに

鶏もも(若鶏)	40	みりん(本みりん)	1.56
☆厚揚げ(冷)	45	上白糖	1.7
たまねぎ	50	☆みそ(米)淡色辛みそ	1.5
人参	15	☆みそ(米)赤色辛みそ	2.1
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍)	5	☆テンメンジャン	1.5
生姜	0.3	☆中華だし(顆粒)	0.5
純米酒	3.64	米ぬか油(築野食品)	0.4

●じゃこいりナムル

白菜	20	☆淡口醤油	1.5
小松菜	25	上白糖	0.8
☆ちりめんじゃこ	5	☆ごま油	0.8
米酢	0.8		

☆あつやきたまご　1こ

3



4

☆びちくカレー　697/740

●とんじるうどん

☆うどん(冷)	30	ごぼうささがき(冷)	10
豚もも(大型)脂付	15	たまねぎ	10
青ねぎ	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
さつまいも	20	☆だしパック	2.9
突きこんにゃく(生いも)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5
人参	10		

●きゅうりのこんぶあえ

きゅうり	20	☆塩昆布	0.8
キャベツ	15	米酢	0.3
いりごま	0.5		

災害時に備えて保存している「備蓄カレー」です。
温めなくても美味しく食べることができます。

5(ビタミンD強化メニュー)

●ごはん　596/777

●さばのごまみそやき

大西洋さば	50	純米酒	0.5
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.9	みりん(本みりん)	0.5
上白糖	1.5	いりごま	0.1

●やさいのばいにくあえ

☆焼き竹輪	5	すりごま	1
キャベツ	15	☆濃口醤油	0.2
大根	20	かつお節	0.3
梅肉	2	上白糖	0.25

●けんちんじる

里芋(冷凍)	15	生姜	0.2
突きこんにゃく(生いも)	10	☆淡口醤油	1.3
しいたけ(干・乾)	0.7	☆濃口醤油	4.2
☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	15	みりん(本みりん)	0.3
ごぼうささがき(冷)	15	☆だしパック	2.2
人参	5	☆ごま油	0.2
青ねぎ	5		

6

●ごはん　595/812

●とりにくのレモンソース　小：2こ　中：3こ

鶏もも(若鶏)30	60	レモン(果汁)	1.47
かたくり粉	9.5	上白糖	1.82
純米酒	1.5	☆濃口醤油	2.45
米ぬか油(築野食品)	7		

●あっさりポテトサラダ

じゃがいも	30	食塩	0.03
☆枝豆(冷凍)	12	こしょう(混合)	0.03
☆ハム(ロース)	6	米酢	0.96
コーン・冷凍	6	上白糖	0.72

●コンソメスープ

たまねぎ	25	小松菜(冷)	15
人参	10	☆コンソメ(顆粒)	1.8
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆淡口醤油	0.5
えのき(ほぐし・カット)	5	こしょう(混合)	0.01
☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	15		

9

●ごはん　607/815

●ごちそまーぼーどうふ

☆高野豆腐	10	☆中華だし(顆粒)	1.2
豚挽肉	35	上白糖	1.8
たまねぎ	55	純米酒	2
青ねぎ	5	トウバンジャン	0.05
生姜	0.2	☆テンメンジャン	1.05
にんにく	0.2	かたくり粉	2
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.5	米ぬか油(築野食品)	0.4
☆みそ(米)赤色辛みそ	2.5		

●ちゅうかあえ

ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15	米酢	0.8
小松菜	15	☆ラー油	0.03
人参	5	☆ごま油	0.8
上白糖	1.5	☆濃口醤油	1.5

☆チヂミ（こめこいり）　1こ



10

●ごはん　644/823

●とりにくのパリパリやき

鶏もも(若鶏)60.80	60	食塩	0.2
にんにく	0.8	こしょう(混合)	0.03

●ポパイサラダ

ほうれん草(冷凍)	10	米酢	0.4
じゃがいも	20	上白糖	0.3
突きこんにゃく(生いも)	5	食塩	0.02
コーン・冷凍	5	こしょう(混合)	0.02
☆ハム(ロース)	5	☆ノンエッグマヨ(小袋)	1袋

●あさりのみそしる

☆あさり(水煮)	5	えのき(ほぐし・カット)	5
☆きざみ揚げ	10	しめじ(ほぐししめじ)	5
人参	5	青ねぎ	5
たまねぎ	30	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.7
ごぼうささがき(冷)	10	☆だしパック	2.8



11

●ごはん　582/797

●すきやきに

牛もも(和牛)赤身	35	えのき(ほぐし・カット)	10
純米酒	0.8	しいたけ(干・乾)	1
白菜	20	☆濃口醤油	6
突きこんにゃく(生いも)	10	上白糖	6
たまねぎ	40	みりん(本みりん)	2
ごぼうささがき(冷)	10	☆だしパック	2
青ねぎ	10	米ぬか油(築野食品)	0.5

●あぶらあげのごまずあえ

小松菜	30	いりごま	1.2
☆きざみ揚げ	5	上白糖	1
切干大根	0.5	☆濃口醤油	1.4
人参	5	米酢	1.4

☆やきししゃも　小：2ひ　中：3ひ



12(ビタミンD強化メニュー)

●ごはん　576/771

●さけのピリからやき

紅鮭	50	みりん(本みりん)	1
☆コチジャン	0.5	上白糖	2
純米酒	0.5	☆濃口醤油	2
生姜	0.2		

●あっさりさつまいもサラダ

さつまいも	30	こしょう(混合)	0.04
枝豆(冷凍)	10	米酢	0.8
☆ハム(ロース)	5	上白糖	0.6
食塩	0.02		

●もずくチャプチェ

豚もも(大型)赤身	20	にんにく	0.5
純米酒	1.2	☆ごま油	0.5
沖縄もずく	20	☆濃口醤油	3
えのき(ほぐし・カット)	5	上白糖	2
たまねぎ	25	純米酒	0.5
ピーマン	10	こしょう(混合)	0.02
人参	10	いりごま	1

☆のりつくだに　1こ

13

●ツナサンド　567/749

☆きり目入り金芽米パン	1個	コーン・冷凍	10
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ	18	カレー粉	0.05
☆ハム(ロース)	5	☆ノンエッグマヨネーズ	7
きゅうり	20		

●キャベツのクリームスープ

キャベツ	30	☆牛乳(調理用普通牛乳)	40
たまねぎ	45	パセリ(乾)	0.05
人参	5	☆脱脂粉乳	1.5
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆コンソメ(顆粒)	0.5
じゃがいも	15	☆ポタージュの素FFe	8.5
☆大豆水煮	5	こしょう(混合)	0.01

●ミルメークコーヒー　1こ

牛乳にいれて、いつもと違うコーヒー味を楽しんください！

16(ビタミンD強化メニュー)

●ごはん　684/866

●さばのてりやき

大西洋さば	50	上白糖	1.5
純米酒	0.5	☆濃口醤油	2
生姜	0.2	いりごま	0.8
みりん(本みりん)	0.8		

●おひたし

小松菜	30	☆濃口醤油	1.5
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	10	米酢	0.5
☆ちりめんじゃこ	5	上白糖	1.2

●きんぴらごぼう

豚挽肉	24	上白糖	2.4
人参	15	みりん(本みりん)	0.64
ごぼうささがき(冷)	36	☆濃口醤油	3.6
突きこんにゃく(生いも)	5	純米酒	1
くきわかめ	5	☆だしパック	8
たまねぎ	16	☆ごま油	0.4
干しひじき・乾	0.24		

17

●ごはん　657/847

●くじらのたつたあげ

鯨肉	60	上白糖	0.2
生姜	0.6	純米酒	2.2
☆濃口醤油	4.2	かたくり粉	15
みりん(本みりん)	1	米ぬか油(築野食品)	7

●おかかあえ

ほうれん草(冷凍)	15	かつお節	0.5
大根	20	☆濃口醤油	1.5
人参	5	上白糖	1.2
すりごま	0.8		

●すまし汁（しらたまだんごいり）

しいたけ(干・乾)	0.3	キャベツ	10
しめじ(ほぐししめじ)	5	カットわかめ	0.5
えのき(ほぐし・カット)	5	☆淡口醤油	3.5
人参	10	食塩	0.02
青ねぎ	5	☆だしパック	3
☆白玉団子	30		



18

●ごはん　608/769

●かきカレー

豚もも(大型)赤身	40	にんにく	0.2
柿	20	生姜	0.2
人参	10	カレー粉	0.2
たまねぎ	55	☆カレールウ	10.5
じゃがいも	35	トマトケチャップ	1.5
しめじ(ほぐししめじ)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5

●コロコロサラダ

きゅうり	15	オリーブ油	0.8
コーン・冷凍	10	☆濃口醤油	0.8
☆枝豆(冷凍)	10	こしょう(混合)	0.02
米酢	1.8	食塩	0.01
上白糖	1		

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ



19

●ごはん　580/749

●はっぽうさい

豚もも(大型)赤身	27	生姜	0.2
たまねぎ	36	☆淡口醤油	1.08
人参	13	☆中華だし(顆粒)	1.4
白菜	40	かたくり粉	1.8
☆うずら卵(水煮)	12	上白糖	0.4
たけのこ(水煮缶詰)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5
しいたけ(干・乾)	1.2		

●かいそうサラダ

☆海藻ミックス	0.3	細切りかまぼこ	5
小松菜	30	☆和風ドレッシング	1こ

☆ちさんちシュウマイ　小：2こ　中：3こ

☆オリジナル焼売(三忠)	2こ	米ぬか油(築野食品)	8

かつらぎ町産の金時人参を使用しています！



20

●ごはん　597/772

●おろしハンバーグ

☆ハンバーグ	1こ	みりん(本みりん)	1
大根(おろし)	5	上白糖	0.7
☆濃口醤油	1		

●ブロッコリーのごまネーズあえ

ブロッコリー(冷)	30	すりごま	0.8
人参	10	いりごま	0.05
☆枝豆(冷凍)	5	こしょう(混合)	0.02
☆ノンエッグマヨネーズ	5		

●とうふのみそしる

☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	10	人参	5
たまねぎ	25	青ねぎ	5
じゃがいも	25	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.7
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆だしパック	2.8

☆まんてんくろまめ　1こ



☆17日「くじらのたつたあげ」…和歌山県からいただいた「くじら」を竜田揚げにします。和歌山の伝統的な食文化をみんなで味わいましょう。

☆18日「かきカレー」…JA紀北かわかみさんから届いた、かつらぎ町産の富有柿を使います。柿のやさしい甘みが活かした特別なカレーをお楽しみに！



23

勤労感謝の日

11月22日は「ふるさと誕生日」です！
明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州県の統合により現在の和歌山県が誕生しました。

24日には、和歌山県の特産物「ほねく」を給食に取り入れているよ♪



24(和食の日・ビタミンD強化メニュー)

●ごはん　593/746

●さけのしおだれやき

紅鮭	50	☆ごま油	1.7
にんにく	0.24	食塩	0.2
純米酒	1.4	こしょう(混合)	0.3

●ボイルやさい

キャベツ	25	きゅうり	10
コーン・冷凍	5	☆ごまドレッシング	1こ

●ひじきとだいずのいためもの

干しひじき・乾	3	☆枝豆(冷凍)	5
☆大豆水煮	15	☆濃口醤油	4
豚挽肉	10	上白糖	3
人参	10	☆だしパック	1.6
ごぼうささがき(冷)	5	みりん(本みりん)	1.2
突きこんにゃく(生いも)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5
ほねく	5		



25

●ごはん　636/880

●ぶたにくのあまずいため

豚肉	35	上白糖	2.5
料理酒	0.8	☆濃口醤油	1.3
たけのこ(水煮缶詰)	10	☆中華だし(顆粒)	1
しいたけ(干・乾)	1.5	米酢	1.2
たまねぎ	80	純米酒	1.5
ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍)	10	トマトケチャップ	1.4
人参	20	かたくり粉	0.6
生姜	0.3	米ぬか油(築野食品)	0.4

●ちゅうかカラフルサラダ

赤ピーマン	5	いりごま	0.5
ぶるぶる寒天	0.3	☆濃口醤油	1.6
小松菜	15	米酢	0.8
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	10	☆ごま油	0.4
上白糖	1	こしょう(混合)	0.02

☆ぎょうざ　小：2こ　中：3こ

26

●ごはん　637/843

●ほねくのにもの

ほねく	10	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷凍)	5
☆厚揚げ	30	☆淡口醤油	1.2
じゃがいも	40	☆濃口醤油	2.8
突きこんにゃく(生いも)	10	上白糖	2.8
たまねぎ	20	みりん(本みりん)	1
たけのこ(水煮缶詰)	10	純米酒	1
人参	10	☆だしパック	1.5

●きゅうりのピリからあえ

きゅうり	35	☆ごま油	1.5
カットわかめ	0.3	米酢	0.9
☆濃口醤油	1.8	一味唐辛子	0.02
上白糖	1.5		

☆メヒカリフライ　小：2ひ　中：3ひ

☆メヒカリフライ	2尾	米ぬか油(築野食品)	3.2

☆あじつけのり　1ふくろ



27

☆きんめまいばん　896/801

●ジビエチリコンカン

鹿肉(ホンシュウジカ)	15	トマトケチャップ	17
豚挽肉	15	☆ウスターソース	1.5
たまねぎ	25	食塩	0.02
☆大豆水煮	16	こしょう(混合)	0.01
人参	10	チリパウダー	0.03
じゃがいも	15	米ぬか油	0.5
☆枝豆(冷凍)	5	上白糖	1.2
赤えんどう(ゆで)	5	☆コンソメ(顆粒)	0.3
トマトダイスカット	6.5		

●ブロッコリーとコーンのサラダ

ブロッコリー(冷)	20	☆濃口醤油	1
コーン・冷凍	15	レモン(果汁)	0.5
上白糖	0.8	米ぬか油(築野食品)	0.5

☆ハムチーズピカタ　1こ

わかやまけん はかせ にく つかう
和歌山県で捕獲されたシカ肉を使った「ジビエチリコンカン」です！

30

●ごはん　590/809

●とりにくのバーベキューソース

鶏もも(若鶏)60.80	1こ	上白糖	1
純米酒	1	☆濃口醤油	2.1
☆りんごピューレ	4.8	一味唐辛子	0.01

●ひじきあえ

☆しそひじき	4	人参	5
白菜	25	すりごま	0.5
ほうれん草(冷凍)	20		

●さつまいものみそしる

たまねぎ	20	☆厚揚げ(冷)	15
さつまいも	20	青ねぎ	5
突きこんにゃく(生いも)	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.7
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆だしパック	2.8
ごぼうささがき(冷)	5		

11月24日は「和食の日」～和食の魅力を知ろう～

おうちの人といっしょに読んでください♪

11月24日は「和食の日」です。日本の食文化は、素材の味を活かし、栄養バランスに優れているのが特徴です。また、季節の移り変わりや、行事とも深く結ばれています。かつらぎ町の給食を通して、私たちの伝統的な食の魅力や、自然の恵みに感謝する心を育みましょう。

給食でもたくさん登場する「和食」には、たくさんの魅力が詰まっています。

➡栄養バランスが抜群：ごはんを主食に、おかずや汁物を組み合わせることで自然と栄養バランスが整います。

➡「だし」のうま味：昆布やかつお節からとる「だし」のおかげで、塩分が控えめでも美味しく食べられます。

➡季節を楽しめる：春夏秋冬、その時期に一番おいしい「旬の食材」を味うことができます。



給食の和食メニューを通して、日本の伝統の味を楽しんでください！

