



11月学校給食予定献立表



かつらぎ町教育委員会

月	火	水	木	金
11月1日				
<p>秋は実りの季節、お米や果実、いろいろなものが美味しくなります。でも、食べ過ぎには注意して、季節を楽しみましょう。また、気温も下がり空気が乾燥して風邪やインフルエンザが流行りだす季節にもなります。病気にかからないように、日々の体調管理に気を付けましょう。</p> 				<p>●セルフサンド 629/781</p> <p>★コッパパン【1こ】 ★ウインナー・ソーセージ【小1本・中2本】 キャベツ【35】 ★ケチャップ【1袋】</p> <p>●コーンポタージュスープ 若鶏もも皮なし【15】 たまねぎ【55】 ★枝豆【10】 しめじ【5】 にんじん【12】 コーン【10】 パセリ【0.2】 ★牛乳【15】 ★コンソメ【0.5】 ★ポタージュの素【10】 塩【0.05】 水【85g】</p>
4	5	6	7 (いい歯の日)	8
<p>振替休日</p> 	<p>●ごはん 594/748</p> <p>●やきししゃも 2お (中3尾)</p> <p>●ひじきのすのもの 乾燥ひじき【0.8】 切り干し大根【3】 ★ローズハム【5】 ★枝豆【5】 米酢【2.5】 ★薄口しょうゆ【1.6】 砂糖【2.3】</p> <p>●とうふのみそしる ★木綿豆腐【20】 さつまいも【15】 たまねぎ【20】 しめじ【5】 菜ねぎ【5】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】</p>	<p>●ごはん 627/757</p> <p>●ちゅうがいため 豚もも肉【30】 しょうが【0.5g】 純米酒【1】 薄口しょうゆ【1】 だけのこ水煮【10】 にんじん【15】 たまねぎ【35】 白菜【20】 ★かまぼこ【5】 ★こしょう【0.02】 ★薄口しょうゆ【2.5】 ★中華だし【1.2】 水【20】 片栗粉【1.5】 米ぬか油【1】</p> <p>●きゅうりのピリからあえ きゅうり【45】 砂糖【1.3】 米酢【0.9】 ★薄口しょうゆ【2】 ★ラー油【0.03】 ★ごま油【1.2】 一味唐辛子【0.02g】</p> <p>★はるまき 1こ (中2こ)</p>	<p>●げんまいごはん 669/826</p> <p>●れんこんはさみあげ ★れんこんはさみ揚げ【1個】 米ぬか油【8】 たまねぎ【15】 乾燥しいたけ【0.5】</p> <p>●かみかみあえ (いい歯の日献立) キャベツ【25】 小松菜【15】 ★さきいか【1.5】 ★薄口しょうゆ【1】 米酢【1】 砂糖【1】</p> <p>●みそしる 里芋【25】 たまねぎ【30】 しめじ【7】 こぼろ【5】 ★厚揚げ【20】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【105】</p> 	<p>★コッパパン 693/824</p> <p>●とりにくのバーベキューソース 若鶏もも皮つき【1枚】 純米酒【1】 ★りんごジュール【8】 塩【0.05】 砂糖【1.5】 ★薄口しょうゆ【2.8】 一味唐辛子【0.01】</p> <p>●コールスロウサラダ キャベツ【25】 きゅうり【15】 コーン【5】</p> <p>★コールロードレッシング【4.5】</p> <p>●ベーコンとレタスのスープ ★豚ベーコン【5】 たまねぎ【30】 レタス【20】 にんじん【10】 白ねぎ【5】 しめじ【5】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【0.7】 こしょう【0.03】 水【105】</p> <p>★りんごジャム 1こ</p>
11	12	13	14	15
<p>●げんまいごはん 711/904</p> <p>●キーマカレー 豚ひき肉【50】 たまねぎ【55】 にんじん【15】 ひよこまめ【10】 にんにく【0.65】 しょうが【0.65】 ★マトヒューレ【13】 カレールー【0.2】 ★カレールー【7】 ★コンソメ【0.2】 砂糖【0.5】 水【45】 米ぬか油【2】</p> <p>●ひじきとキャベツのサラダ 乾燥ひじき【0.8】 キャベツ【25】 コーン【5】 にんじん【15】 ★薄口しょうゆ【1.8】 砂糖【1.5】 米酢【1.5】 ★ごま油【0.5】 塩【0.05】</p>	<p>●ごはん 614/758</p> <p>●にくじゃが 若鶏もも皮付き【40】 じゃがいも【45】 たまねぎ【50】 にんじん【15】 にんにく【20】 グリンピース【10】 砂糖【3】 ★薄口しょうゆ【1.1】 ★薄口しょうゆ【4】 本みりん【2.5】 水【30g】 米ぬか油【0.5】</p> <p>●小松菜のおかかあえ 小松菜【20】 にんじん【5】 はくさい【20】 かつお節【0.8】 ★薄口しょうゆ【1.7】 砂糖【0.8】</p> <p>●みかん (うすかわつき) 1こ (小)</p>	<p>●ごはん 619/744</p> <p>●さけのマヨネーズやき ★さけ【1切】 塩【0.2】 ★醤油【0.03】 ★マヨネーズ【7.5】 ★淡色辛みそ【4】</p> <p>●ごまたっぷりチキンサラダ きゅうり【20】 ★さき【10】 ★レモン果汁【1】 コーン【15】 ★薄口しょうゆ【1】 砂糖【1.8】 砂糖【0.5g】 ★炒りごま【0.8】</p> <p>●とうふのすましじる ★木綿豆腐【20】 ほうれん草【8】 しめじ【5】 菜ねぎ【3】 ★薄口しょうゆ【3】 ★薄口しょうゆ【1.1】 ★だしパック【1.5】 塩【0.05】 水【110g】</p>	<p>●わかめごはん 620/758</p> <p>★炊き込みわかめ【2】</p> <p>●ちゃんぽん ★ちゃんぽんめん【35】 豚もも肉【30】 キャベツ【20】 乾燥しいたけ【0.5】 ★ちしほ【5】 ★ちしほ【5】 ★かまぼこ【10】 塩【0.02】 ★こしょう【0.02】 純米酒【1.5】 ★豚骨スープ【12】 米ぬか油【0.5】 水【110】</p> <p>●さんしょくナムル 切り干し大根【3】 きゅうり【10】 にんじん【5】 砂糖【1】 ★炒りごま【0.5】 ★ごま油【0.5】</p> <p>★おさつスティック【1ふくら】</p>	<p>★コッパパン 721/911</p> <p>●あきやさいのクリームシチュー 若鶏もも皮付き【20】 さつまいも【45】 しめじ【7】 たまねぎ【60】 たまねぎ【60】 ★枝豆【5g】 くゆ【5】 ★別切り粉【7】 ★牛乳【20】 ★脱脂粉乳【1.5】 ★コンソメ【0.5】 塩【0.02】 こしょう【0.01】 水【65】</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー【30】 コーン【15】 砂糖【1.5】 ★薄口しょうゆ【1.5】 米酢【1.2】 ★ごま油【0.7】</p> <p>★メープルジャム 1こ</p> <p>●みかん (うすかわつき) 1こ (中)</p>
18	19	20	21	22 (和歌山ふるさと誕生日)
<p>●ごはん 645/761</p> <p>●とりにくのバリバリやき 若鶏もも皮つき【60】 にんにく【0.8】 塩【0.2】 こしょう【0.03】</p> <p>●きゅうりとコーンのツナサラダ きゅうり【25】 ★ツナ【5】 ★レモン果汁【1】 コーン【10】 砂糖【2】 こしょう【0.02】 砂糖【1.2】 ★薄口しょうゆ【1】 塩【0.03】 オリーブオイル【0.7】</p> <p>●具だくさんコンソメスープ ★豚ベーコン【5】 しめじ【10】 じゃがいも【20】 たまねぎ【25】 にんじん【15】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【0.7】 こしょう【0.01】 塩【0.02】 水【105】</p>	<p>●ごはん 607/746</p> <p>●関東煮 (かんとに) 若鶏もも皮つき【30】 ★厚揚げ【23】 大根【40】 にんにく【15】 ★焼き竹輪【10】 じゃがいも【20】 ★薄口しょうゆ【3】 ★薄口しょうゆ【2】 砂糖【3】 ★だしパック【1】 水【55】</p> <p>●もやしとごまつなごまあえ ★もやし【25】 小松菜【15】 ★ちりめんじゃこ【5】 ★炒りごま【0.7】 ★薄口しょうゆ【1.5】 砂糖【1】</p> <p>★こんぶとまっちゃぶりかけ 1ふくら</p>	<p>●ごはん 650/803</p> <p>●ごもくまーぼーとうふ ★高野豆腐【8】 豚ひき肉【40】 たまねぎ【35】 にんじん【10】 白ねぎ【10】 にんにく【0.5】 ★赤色辛みそ【7】 ★中華だし【1.3】 片栗粉【2】 純米酒【2】 ★チンメンジャム【0.25】 ★豆板醤【0.05】 米ぬか油【35】 水【35】</p> <p>●パンパンジーふうサラダ ★さき【10】 きゅうり【25】 コーン【10】 ★レモン果汁【1】 米酢【2】 砂糖【2】 ★ラー油【0.1】 ★薄口しょうゆ【2.5】</p>	<p>●なめしごはん 646/783</p> <p>★菜飯ごはんの素【2】</p> <p>●コーンいりごもくラーメン ★中華麺【30】 豚もも肉【30】 にんじん【5】 たまねぎ【20】 ほうれん草【10】 コーン【10】 ★薄口しょうゆ【2】 ★薄口しょうゆ【1.5】 塩【0.05】 こしょう【0.02】 水【110】</p> <p>●キャベツのちゅうかサラダ キャベツ【25】 乾燥ひじき【0.8】 ★ローズハム【8】 砂糖【2】 米酢【2】 ★薄口しょうゆ【2】 ★ごま油【0.9】</p> <p>★チーズ 1こ</p>	<p>●むぎごはん 591/703</p> <p>★麦ごはん用麦【10】</p> <p>●さばのしおやき ★鯖【1切】 塩【0.4】</p> <p>●キャベツのごまあえ キャベツ【20】 にんじん【5】 ほうれん草【20】 ★炒りごま【0.8】 ★薄口しょうゆ【1.6】 砂糖【1】 水【110】</p> <p>●こんじる 豚ばら肉【20】 大根【20】 菜ねぎ【5】 さつまいも【15】 にんにく【8】 にんじん【5】 こぼろ【8】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.5】 水【100】</p>
25	26	27	28	29
<p>●ごはん 709/862</p> <p>●こうやとうふのもの 若鶏もも皮つき【30】 たまねぎ【40】 にんじん【10】 いんげん【5】 ★高野豆腐【8】 砂糖【2.5】 ★薄口しょうゆ【3】 ★濃口しょうゆ【2】 本みりん【3】 純米酒【1.5】 ★だしパック【1.3】 水【30】</p> <p>●はりはりつけ 切り干し大根【3】 きゅうり【20】 ★ちりめんじゃこ【5】 ★薄口しょうゆ【2】 米酢【2.5】 砂糖【2.4】</p> <p>★だいがくいも【40g】</p>	<p>●ごはん 649/788</p> <p>●わかどりのオーロラソースあえ 若鶏もも皮なし【60】 純米酒【3】 片栗粉【7.5】 米ぬか油【4】 ★淡色辛みそ【2.5】 ★ケチャップ【2.6】 砂糖【1.9】 本みりん【3.2】 ★薄口しょうゆ【1】 ★豆板醤【0.05】 ★コチジャン【0.2】</p> <p>●キャベツとツナのサラダ キャベツ【30】 ★ツナ【5】 ★レモン果汁【1】 コーン【10】 オリーブオイル【0.8】 砂糖【1】 ★薄口しょうゆ【1.2】 砂糖【2】</p> <p>●きのこわかめスープ 生しいたけ【5】 しめじ【15】 えのきたけ【10】 カットわかめ【0.5】 たまねぎ【35】 にんじん【10】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【1】 塩【0.03】 こしょう【0.02】 水【110】</p>	<p>●ごはん 676/850</p> <p>●ぶたにくとだいのちゅうかにか 豚もも肉【50】 純米酒【1.5】 しょうが【0.5】 ★濃口しょうゆ【1.8】 大根【45】 ★厚揚げ【35】 乾燥しいたけ【1】 ★枝豆【10】 菜ねぎ【5】 砂糖【2】 ★薄口しょうゆ【4】 純米酒【3】 水【40】 本みりん【1】</p> <p>●パンサンスウ きゅうり【25】 キャベツ【15】 にんじん【5】 砂糖【0.5g】 ★濃口しょうゆ【1.5】 ★ごま油【0.6g】 米酢【2】 ★炒りごま【0.6】</p> <p>★しゅうまい 2こ (中3個)</p>	<p>●ごはん 603/702</p> <p>●いわしのかばやき いわし【1尾】 片栗粉【13】 しょうが【0.7】 ★濃口しょうゆ【2.6】 純米酒【2】 ★濃口しょうゆ【2】 砂糖【3】 本みりん【1】 米ぬか油【2】</p> <p>●ごまつなとえのきのおかかあえ 小松菜【20】 にんじん【10】 えのきたけ【7】 かつお節【0.8】 ★濃口しょうゆ【1.8】 砂糖【1】</p> <p>●ぐだくさんみそしる にんにく【15】 さつまいも【15】 しめじ【10】 大根【10】 菜ねぎ【5】 ★淡色辛みそ【8】 ★だしパック【1.6】 水【120】</p>	<p>★黒糖パン 724/871</p> <p>●タンドリーチキン 若鶏もも皮つき【60】 にんにく【0.8】 しょうが【0.5】 ★ヨーグルト【2】 ★りんごジュール【2】 ★ケチャップ【1】 カレールー【1】 塩【0.1g】 こしょう【0.03】</p> <p>●ポパイサラダ ほうれん草【15】 じゃがいも【10】 にんにく【5】 コーン【5】 ★ローズハム【5】 砂糖【0.4】 塩【0.15】 砂糖【0.3】 こしょう【0.02】 ★マヨネーズ【1袋】</p> <p>●コンソメスープ キャベツ【20】 にんじん【10】 たまねぎ【20】 グリンピース【5】 しめじ【5】 ★コンソメ【1.8】 ★薄口しょうゆ【1】 こしょう【0.02】 水【105】</p>

今月の生産者さん

宮本さん・・・葉ねぎ、にんにく、だいがくいも、はくさい、さつまいも
 雪谷さん・・・生しいたけ
 関本さん・・・米
 セイコーファームさん・・・しめじ



※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。

★の加工食材については、別紙「アレルギー原因食物一覧」にてアレルギーをご確認ください。
食材後ろの【数値】の単位は、他に記載のない限り「g」です。牛乳は毎日つきます。

献立表の数値・数量は小学校中学年1人当たりの値です。

低学年 20%減(ごはん)・10%減(おかず)
 高学年 20%増(ごはん)・15%増(おかず)
 中学生 35%増(ごはん・おかず)になります。