

令和3年度 11月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉 骨格になるもの	主にエネルギーの もとになるもの	主にからの調子を整えるもの
1	月	ごはん、ぎゅうにゅう キムチチゲふう こんぶあえ	599	711	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ、しおこんぶ	ごはん	もやし、キャベツ、こんにゃく、きゅうり にんじん、はくさいキムチ
2	火	パン、ぎゅうにゅう コロッケ、イタリアンサラダ ベーコンスープ	680	794	ぎゅうにゅう、コロッケ ベーコン	パン、こめあぶら とんかつソース ドレッシング	キャベツ、にんじん、コーン、たまねぎ もやし、エリンギ
4	木	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる レモンふうみのフレンチサラダ	661	769	ぎゅうにゅう、とりミンチ	パン、スパゲティ こめあぶら カレールウ	キャベツ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり
5	金	ルーローハン ぎゅうにゅう はるさめいりルオボタン	598	710	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら こめあぶら、はるさ め	たまねぎ、にんじん、こまつな ほししいたけ、おろししょうが おろしにんにく、だいこん、ねぎ
8	月	ごはん、ぎゅうにゅう こまつなとごぼうのカレーみそい ために、ゆかりあえ	616	733	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ	ごはん、	ごぼう、こまつな、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ゆかり
9	火	パン、ぎゅうにゅう ツナとキャベツのパペロンチーノ フルーツあえ	666	776	ぎゅうにゅう、ツナ	パン、スパゲティ オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく、みかん もも、パイナップル
10	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう さわにわん おかかあえ	547	643	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とうふ いとかまぼこ、かつおぶし	ごはん	にんじん、ごぼう、ほししいたけ だいこん、みつば、ほうれんそう、しめじ
11	木	パン、ぎゅうにゅう とうにゅうビーフン こんさいサラダ	629	728	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ みそ、とうにゅう、ひじき	パン、ビーフン たまごをつかってい ないマヨネーズ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、ごぼう、れんこん
12	金	ごはん、ぎゅうにゅう おこのみやき、そえやさい すましじる	582	689	ぎゅうにゅう、とうふ わかめ、おこのみやき いとかまぼこ	ごはん、ドレッシング クッキングたれ	キャベツ、ほうれんそう、えのき にんじん
15	月	ごはん、ぎゅうにゅう わかやまけんさんたちおフライ おひたし、なめこじる	642	767	ぎゅうにゅう、とうふ たちおのフライ、みそ	ごはん、こめあぶら	ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ
16	火	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ だいこんサラダ	665	774	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、ツナ	パン、じゃがいも こめあぶら	たまねぎ、にんじん、だいこん きゅうり、コーン
17	水	ごはん、ぎゅうにゅう おでん うめあえ	605	719	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ちくわ ひらてん、ささみ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく キャベツ、もやし、きゅうり、ねりうめ
18	木	パン、ぎゅうにゅう タイピーエン うみとはたけのグリーンサラダ みかん	618	713	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、わかめ	パン、ごまあぶら はるさめ、オリーブ オイル	たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ キャベツ、きゅうり、えだまめ、みかん
19	金	ちゅうかどん、ぎゅうにゅう はるさめサラダ	595	706	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん	ごはん、はるさめ こめあぶら、かたく りこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ ほししいたけ、キャベツ、きゅうり
22	月	ごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのオランダに だいこんとこまつなのツナマヨサ ラダ	696	837	ぎゅうにゅう、とりミンチ こうやどうふ、ツナ	ごはん、じゃがいも かたくりこ、たまご をつかっていないマ ヨネーズ、こめあぶ ら	たまねぎ、にんじん、グリーンピース だいこん、こまつな
24	水	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん、さんしょくあえ さつまいものみそじる	600	712	ぎゅうにゅう、かつお みそ	ごはん さつまいも	だいこん、しょうが、ほうれんそう キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ
25	木	パン、ぎゅうにゅう やしそば フルーツかてん	718	843	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やしそばめん	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン たまねぎ、かてん、みかん もも、パイナップル
26	金	チキンカレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ ひじきのサラダ	684	821	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき	ごはん、こめあぶら オリーブオイル じゃがいも、カレール ウ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり ウ
29	月	ごはん、ぎゅうにゅう ミートボールのすぶたふう きりぼしだいこんのナムル	659	789	ぎゅうにゅう、にくだんご	ごはん、こめあぶら ごまあぶら、かたく りこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン エリンギ、きりぼしだいこん、キャベツ
30	火	パン、ぎゅうにゅう ポトフ、チーズサラダ	653	759	ぎゅうにゅう、ウインナー チーズ	パン、じゃがいも ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん ブロッコリー、コーン

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

11月給食だよ！



11月22日は、「ふるさと誕生日」です。
和歌山県が誕生してから今年で150年をむかえます。

この日は、和歌山県発祥といわれる高野豆腐
と布引の大根を使ったメニューです。

明治4年（1871年）11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県が統合して、現在の和歌山県が誕生しました。
和歌山県は、この日を「ふるさと誕生日」としています。

新米の季節です



店頭に並んでいるお米に、「新米」の表示※が目立つようになりました。お米は、昔から日本人の食卓に欠かせないもので、
炊いたご飯を主食として食べるほか、もちやだんごなど、さまざまなものに加工されてきました。

※「新米」と表示できるのは、精米の場合、原料玄米が生産された年の12月31日までに精白し、容器包装された精米に限ることが、食品表示法によって定められています。



お米からできるもの

