

令和4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	主にからだの調子を整えるもの
1	火	パン、ぎゅうにゅう カレースパじる かいそうサラダ	707	829	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ、かいそうミックス	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン
2	水	セルフポークチャップライス ぎゅうにゅう、せんぎりやさい とマカロニのスープ	717	864	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン	ごはん、マカロニ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、コーン マッシュルーム、もやし、キャベツ
3	木	文化の日					
4	金	ごはん、ぎゅうにゅう りきゅうじる あますあえ	600	712	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、ささみ	ごはん、ねりごま	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、こまつな、しめじ、ねぎ もやし、キャベツ
7	月	ごはん、ぎゅうにゅう キムチチゲふう きりぼしだいこんのサラダ	648	775	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ	ごはん こめあぶら	はくさいキムチ、もやし、キャベツ こんにゃく、にんじん きりぼしだいこん
8	火	パン、ぎゅうにゅう にくだんこのスープ かみかみサラダ	655	761	ぎゅうにゅう、にくだんこ	パン、たまごをつ かってないマヨ ネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ はくさい、ごぼう、れんこん、コーン
9	水	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、おかかあえ	633	755	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ちくわ あつあげ、かつおぶし	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく こまつな、キャベツ
10	木	パン、ぎゅうにゅう コロツケ、コールスローサラダ とうにゅうスープ	735	865	ぎゅうにゅう、コロツケ ささみ、ぶたミンチ みそ、とうにゅう	パン、こめあぶら とんかつソース オリーブオイル ビーフン	キャベツ、コーン、もやし にんじん、たまねぎ
11	金	ルーローハン ぎゅうにゅう はるさめいりルオポータン	634	756	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな ほししいたけ、だいこん、ねぎ
14	月	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのみそに かわりおひたし	656	785	ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、ツナ、ひじき みそ、あかみそ	ごはん	こんにゃく、キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう
15	火	パン、ぎゅうにゅう さつまいもポトフ チーズサラダ	726	854	ぎゅうにゅう、ウインナー チーズ	パン、さつまいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、かぼちゃ、コーン
16	水	ごはん、ぎゅうにゅう よせなべふう うめあえ、のりのつくだに	614	730	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、いとかまぼこ のりのつくだに	ごはん、はるさめ	にんじん、はくさい、しめじ れんこん、こまつな、ねりうめ
17	木	パン、ぎゅうにゅう ポークビーンズ イタリアンサラダ、みかん	722	848	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、ツナ	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、キャベツ コーン、みかん
18	金	ごはん、ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ そえやさい、なめこじる	705	849	ぎゅうにゅう、くじらにく とうふ、みそ	ごはん、こむぎこ こめあぶら かたくりこ	キャベツ、きりぼしだいこん にんじん、だいこん、なめこ、ねぎ
21	月	わかめごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう カレーポテサラ	692	832	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ひらてん	ごはん、じゃがいも たまごをつかっ てないマヨネーズ	ごぼう、れんこん、にんじん いとこんにゃく、いんげん コーン、きゅうり
22	火	パン、ぎゅうにゅう あきやさいのわふうクリームシ チュー、ポンずサラダ	693	811	ぎゅうにゅう、とりにく しろみそ、ツナ	パン、さつまいも シチュールウ	れんこん、たまねぎ、にんじん、しめじ ブロッコリー、キャベツ
23	水	勤労感謝の日					
24	木	パン、ぎゅうにゅう けんさんマヒマヒのフライ だいこんサラダ コンソメスープ	669	780	ぎゅうにゅう、ツナ マヒマヒのフライ	パン、こめあぶら とんかつソース	だいこん、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、キャベツ エリンギ、もやし
25	金	ごはん、ぎゅうにゅう すきやきふう わかめとささみのあえもの	626	746	ぎゅうにゅう、ぶたにく ささみ、わかめ あつあげ	ごはん	にんじん、たまねぎ、はくさい いとこんにゃく、えのき、キャベツ
28	月	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ ゆずドレッシングのサラダ	710	855	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、ブロッコリー、キャベツ
29	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツポンチ	770	911	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん、もも パイナップル、ナタデココ
30	水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、ゆかりあえ さつまいものみそじる	718	866	ぎゅうにゅう、とうふ さばのみそに、みそ	ごはん さつまいも	もやし、キャベツ、にんじん ねぎ、ゆかり

※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月給食だより

11月22日はふるさと誕生日です。
この日のコッペパンは和歌山県産小麦を使って作られています。また、24日は布引の大根や和歌山県産のマヒマヒを使った地産地消メニューです。22日には、お家でも和歌山の食べ物を、ぜひ食べてください。

給食では「地産地消」を推進しています！

The infographic consists of several panels with illustrations and text:

- 新鮮な旬の食材が食べられる** (Fresh seasonal ingredients can be eaten)
- 生産者の顔が見えるので安心感がある** (We can see the faces of the producers, so we feel安心)
- 輸送距離が短くなり、環境に優しい** (Transportation distance is shorter, and it is kinder to the environment)
- 食べ物を大切にする心が育つ** (We can cultivate a heart of valuing food)
- 地域経済の活性化につながる** (It contributes to the revitalization of the local economy)