



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
4 水	ご飯			精白米		718 kcal
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油 三温糖	玉ねぎ にんじん いんげん	22.7 g
	ひじきのサラダ		干ひじき ちくわ	上白糖 ごま油	キャベツ えのき	
5 木	ご飯			精白米		682 kcal
	ジャンボシューマイ		豚ひき肉 えび	しゅうまいの皮 三温糖 かたくり粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	29.1 g
	ナムル			ごま油 三温糖 いりごま	もやし にんじん きゅうり	
	わかめスープ		わかめ 豆腐		えのき ねぎ	
6 金	親子丼		鶏肉 たまご	精白米 三温糖	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	921 kcal
	ごぼうサラダ		つな ちくわ	マヨネーズ 三温糖	ごぼう キャベツ	35.1 g
	カルピス寒天		カルピス 寒天	上白糖		
9 月	ハヤシライス		豚肉	精白米 サラダ油	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース	807 kcal
	大根ツナサラダ		つな	マヨネーズ	大根 にんじん きゅうり	24.1 g
10 火	ご飯			精白米		719 kcal
	鮭の西京焼き		鮭 みそ	上白糖		36.6 g
	青菜のいそあえ		のり		こまつな もやし	
	切り干し大根の炒め煮		鶏肉 油揚げ	三温糖	切干しだいこん にんじん	
11 水	ご飯			精白米		872 kcal
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	サラダ油 三温糖 かたくり粉	しょうが キャベツ 玉ねぎ	33.0 g
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんじん きゅうり	
12 木	鯛飯		たい 油揚げ	精白米	にんじん	669 kcal
	ちくわときゅうりのごまあえ		ちくわ	ごま	きゅうり もやし	31.3 g
	そうめん汁		かまぼこ	そうめん	ほうれんそう	
13 金	ご飯			精白米		843 kcal
	鶏のレモン揚げ		鶏肉	かたくり粉 サラダ油 上白糖		29.4 g
	ゴマあえ			いりごま 三温糖	ほうれんそう はくさい	
	糸こんにゃく炒め煮		糸こんにゃく 平天	こんにゃく サラダ油 三温糖 いりごま	にんじん ごぼう	
16 月	中華おこわ		鶏肉 えび 糸こんにゃく	精白米 もち米 ごま油 三温糖	たけのこ にんじん しめじ 干し椎茸	792 kcal
	ちくわのこがね揚げ		ちくわ たまご	小麦粉 サラダ油		31.7 g
	春雨サラダ		ハム	はるさめ サラダ油 上白糖 ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	
17 火	ミートスパゲッティー		豚ひき肉	スパゲッティー サラダ油 小麦粉 三温糖	玉ねぎ にんじん 青ピーマン にんにく しょうが	813 kcal
	パンパンジー		ささ身	上白糖 ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	34.8 g
	みかん				みかん	
18 水	ご飯			精白米		920 kcal
	なますのフライ		なます たまご	小麦粉 パン粉 サラダ油 三温糖		32.4 g
	ハリハリサラダ		つな	上白糖 いりごま	切干しだいこん きゅうり にんじん	
	ひじきの炒め煮		干ひじき 平天	サラダ油 三温糖	にんじん ごぼう 青ピーマン	
19 木	ご飯			精白米		703 kcal
	鶏のゆず塩焼き		鶏肉		ゆず	29.3 g
	ブロッコリーおかかあえ		かつお節		ブロッコリー	
	きんぴらこんにゃく		豚ひき肉	糸こんにゃく ごま油 いりごま 三温糖	にんじん	
20 金	ご飯			精白米		923 kcal
	くじらの竜田揚げ		くじら	かたくり粉 サラダ油	しょうが 大根 りんご にんにく	42.0 g
	こまつなごまあえ			上白糖 ごま	こまつな もやし	
	とろろの粉の煮物		高野豆腐 豚ひき肉	サラダ油 三温糖	はくさい 大根 ねぎ にんじん	
22	<p>『11月22日はふるさと誕生日』 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。「ふるさと和歌山」に理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって、より豊かな郷土を築いてもらえることを願って、この日を「ふるさと誕生日」として和歌山県条例で定めています。日頃から学校給食では県内産の食材を使うよう心がけていますが、11月は特に「ふるさと和歌山」の食材が使われています。和歌山県からも、12日たい、17日みかん、20日くじら、26日さば、27日牛肉を頂きます。また、新宮市で栽培・養殖されている小松菜・なますを給食にとり入れています。この他にも、古座川のゆず・梅干し・高野豆腐(とろろこ)・ひじきも多く使用しています。</p>					
25 水	里芋カレー		豚肉	精白米 さといも じゃがいも	玉ねぎ にんじん	863 kcal
	フルーツ白玉			上白糖 白玉粉	もも みかん バイナバナ	22.2 g
26 木	ご飯			精白米		912 kcal
	さばの塩焼き		さば			33.8 g
	さつまいもサラダ		ハム	じゃがいも さつまいも マヨネーズ	きゅうり	
	ピーマンの炒め煮		豚肉 えび	ピーマン ごま油	キャベツ 玉ねぎ にんにく	
27 金	ご飯			精白米		800 kcal
	サイコロステーキ		牛肉			31.1 g
	粉ふきいも		あおのり	じゃがいも		
	具だくさんみそ汁		豆腐 みそ	さといも	ごぼう 大根 はくさい ねぎ	
30 月	給食ありません。お弁当お願いします					

☆給食費の引き落としは11月25日(水)になっています。