










# 11月分予定献立表

月	火	水	木	金
<p>11使用予定の 市内産・県内産野菜と果物</p> <p>きゅうり、クレソン、こまつな、さつまいも、だいこん、はくさい、かき、みかん</p> 	<p>岩出市産野菜が使われている日</p> <p>にはそうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のもです。</p> <p>さがしてみてね</p>  <p>給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。</p>	<p>1</p> <p>※ジョア(マスカット)</p> <p>おやこどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりこ</li> <li>たまご</li> <li>かまぼこ</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>しょうゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さとう</li> <li>さけ</li> <li>みりん</li> <li>かたくりこ</li> </ul> <p>こまつなのなんばんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ちりめんじゃこ</li> <li>こまつな</li> <li>にんじん</li> <li>もやし</li> <li>す</li> </ul> <p>しょうゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>みりん</li> <li>さとう</li> <li>かつおだし</li> <li>しちみとうがらし</li> </ul>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>トマト</li> <li>にんにく</li> <li>マカロニ</li> </ul> <p>じゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>オリーブ油</li> <li>トマトピューレ</li> <li>コンソメ</li> <li>こしょう</li> </ul> <p>※メンチカツ</p> 	<p>3</p> <p>ぶんか ひ 文化の日</p> 
		602kcal	715kcal	
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>おおむぎいりやさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>にんじん</li> <li>しめじ</li> <li>はくさい</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>※しろみぎかなフライ(ハニーマスタードソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※しろみぎかなフライ</li> <li>マヨネーズ</li> <li>しょうゆ</li> <li>はちみつ</li> <li>マスタード</li> </ul>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>とりこ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>じゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カレールウ</li> <li>ウスターソース</li> <li>コンソメ</li> </ul> <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かんてん</li> <li>パイナップル</li> <li>みかん</li> <li>ゼリー</li> </ul> 	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>※しそふりかけ</p> <p>にくみそラーメン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ラーメン</li> <li>ぶたにく</li> <li>ごま</li> <li>とりにく</li> <li>キャベツ</li> <li>にんじん</li> <li>もやし</li> <li>にら</li> <li>とうもろこし</li> </ul> <p>※とりつくね</p> <p>11月8日は いい歯の日</p>	<p>9</p> <p>※ジョア</p> <p>パン</p> <p>ペンネのボロネーゼ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ペンネ</li> <li>とりこ</li> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>セロリ</li> </ul> <p>ツナとチーズのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キャベツ</li> <li>きゅうり</li> <li>とうもろこし</li> <li>ツナ</li> <li>チーズ</li> </ul> <p>こめあぶら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>す</li> <li>さとう</li> <li>しょうゆ</li> <li>しお</li> </ul>  <p>ごまで えいようアップ!</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>※ゆかりごはん</p> <p>キャベツとあぶらあげのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>あぶらあげ</li> <li>キャベツ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>※ちくわのごまいりそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ちくわ</li> <li>あおのり</li> <li>ごま</li> <li>ごまぎ</li> </ul> <p>603kcal</p>
633kcal	682kcal	612kcal	602kcal	603kcal
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>こくとうパン</p> <p>あきあじチュー</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>さつまいも</li> <li>じゃがいも</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>※ハムステーキ(ケチャップソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ハム</li> <li>ケチャップ</li> <li>トマトピューレ</li> </ul> <p>カルシウムたっぷり! きゅうりをゆづるのもう!</p>	<p>14</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>さやいんげん</li> <li>ごんにやく</li> </ul> <p>じゃがいも</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>しょうゆ</li> <li>さとう</li> <li>さけ</li> <li>みりん</li> </ul> <p>ささみとキャベツのほいにくあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>うめ</li> <li>きゅうり</li> <li>キャベツ</li> </ul>	<p>15</p> <p>※ジョア</p> <p>こうやでたんたんどん</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにく</li> <li>だいすく</li> <li>こうどうふ</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>しょうが</li> <li>ごま</li> </ul> <p>だいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>だいこん</li> <li>クレソ</li> <li>ツナ</li> <li>ごま</li> </ul> <p>しょうゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さとう</li> <li>す</li> <li>しお</li> </ul>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>カレースパじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんじん</li> <li>さやいんげん</li> <li>スパゲティ</li> <li>じゃがいも</li> </ul> <p>こんにゃくとかいそうのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かいそう</li> <li>きゅうり</li> <li>とうもろこし</li> </ul> <p>627kcal</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>とうふ</li> <li>だいこん</li> <li>はくさい</li> <li>にんじん</li> <li>ごぼう</li> </ul> <p>さばのうめこうみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さば</li> <li>うめ</li> <li>ねぎ</li> <li>みそ</li> </ul> <p>※みかん</p> <p>わかやまけんから、いただきます!</p>
708kcal	585kcal	572kcal	627kcal	701kcal
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>だいこん</li> <li>キャベツ</li> </ul> <p>※オムレツ(トマトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※オムレツ</li> <li>トマト</li> <li>たまねぎ</li> <li>にんにく</li> <li>オリーブ油</li> </ul>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくせんに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>ひらてん</li> <li>にんじん</li> <li>ごんにやく</li> <li>ごぼう</li> <li>さやいんげん</li> </ul> <p>もやしサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>こまつな</li> <li>もやし</li> <li>にんにく</li> <li>さとう</li> </ul> <p>しょうゆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>かたくりこ</li> <li>さけ</li> <li>みりん</li> </ul>	<p>22</p> <p>牛乳</p> <p>ピピンパ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ぶたにく</li> <li>だいすく</li> <li>にんにく</li> <li>しょうが</li> <li>はくさいキムチ</li> <li>キャベツ</li> <li>にんじん</li> </ul> <p>※ぎょうざ(2こ)</p> 	<p>23</p> <p>牛乳</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>ごはん</p> <p>にくどうふ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>とうふ</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>えのきたけ</li> <li>ごんにやく</li> </ul> <p>きりほしだいこんのすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>きりほしだいこん</li> <li>きゅうり</li> <li>わかめ</li> <li>ちりめんじゃこ</li> </ul> <p>ごま</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>す</li> <li>さとう</li> <li>しょうゆ</li> </ul> <p>574kcal</p>	
692kcal	578kcal	627kcal	627kcal	574kcal
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>こまつなとはるさめのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>こまつな</li> <li>えのきたけ</li> <li>たまねぎ</li> <li>もやし</li> </ul> <p>※ハンバーグ(かきトマトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>※ハンバーグ</li> <li>オリーブ油</li> <li>にんにく</li> <li>トマト</li> </ul> <p>おいしいかきのソースです</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチに</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>とうふ</li> <li>にら</li> <li>はくさいキムチ</li> <li>たまねぎ</li> <li>もやし</li> <li>ごんにやく</li> <li>はくさい</li> </ul> <p>※はるさめ</p>	<p>29</p> <p>※ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん</p> <p>はっぽうざい</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ぶたにく</li> <li>いか</li> <li>うずらたまご</li> <li>にんじん</li> <li>はくさい</li> <li>もやし</li> <li>たまねぎ</li> </ul> <p>※しゅうまい(2こ)</p> 	<p>30</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>じゃがもちのやさいスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ベーコン</li> <li>にんじん</li> <li>たまねぎ</li> <li>キャベツ</li> <li>だいこん</li> </ul> <p>レモンハーブチキン</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>とりこ</li> <li>レモン</li> <li>バジル</li> <li>にんにく</li> </ul> <p>オリーブ油</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さとう</li> <li>しお</li> <li>しょうゆ</li> </ul>	<p>こんげつのとちゅうから しんまいになります</p>  <p>しんまいのあまみをかかしてみてね!</p>
621kcal	661kcal	584kcal	781kcal	574kcal

□・・き (ねつやちからのもとになる)    ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる)    ☆・・みどり (からだのちようしをととのえる)

\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
\* 11月分の給食費引落しは、12月11日(月)になりますので、よろしくお願ひします。  
\* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。