

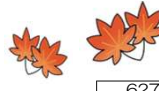


11月分予定献立表

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のです。</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>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"> ラーメン ☆ にんにく ぶたにく □ ごま とりにく □ みそ キャベツ ☆ トウバンジャン にんじん ☆ しお もやし ☆ こしょう にら ☆ ちゅうかだし ☆ とうもろこし <p>※とりつくね</p> <p>612kcal</p>	<p>2</p> <p>※ジョア</p> <p>こうやでたんたんどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん □ ごまあぶら ぶたにく □ みそ だいたく □ しょうゆ こうやどうぶ □ オイスターソース たまねぎ ☆ トウバンジャン にんじん ☆ ちゅうかだし しょうが □ さけ ごま □ さとう <p>だいこんサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ だいこん しょうゆ ☆ クレソン さとう ☆ ツナ す □ ごま しお <p>572kcal</p>	<p>3</p> <p>ぶんか ひ 文化の日</p> 
<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>カレーライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん □ じゃがいも とりにく □ カレールウ たまねぎ ☆ ウスターソース にんじん ☆ コンソメ <p>フルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> かんてん ☆ みかん ☆ ハイナップ □ ゼリー  <p>682kcal</p>	<p>7</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"> ベーコン ☆ とうもろこし にんじん ☆ おおむぎ しめじ ☆ コンソメ はくさい ☆ こしょう たまねぎ ☆ <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"> ※しろみぎかなフライ □ マヨネーズ ※しろみぎかなフライ □ マヨネーズ はちみつ マスタード しょうゆ <p>633kcal</p>	<p>11月8日は いい歯の日</p> <p>8</p> <p>※ジョア(マスカット)</p> <p>おやごどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん しょうゆ とりにく さとう たまご さけ かまぼこ みりん たまねぎ かたくりこ <p>こまつなのなんぼんあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ちりめんじゃこ しょうゆ ☆ こまつな みりん ☆ にんじん さとう ☆ もやし かつおだし す しちみつとうらし <p>よくかんで たべよう!</p> <p>602kcal</p>	<p>9</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"> あぶらあげ ☆ えのきたけ ☆ キャベツ ☆ みそ ☆ たまねぎ だしパック ☆ にんじん <p>※ちくわのごまいりいそべあげ</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ちくわ □ こむぎこ ※あおりの □ ごま  <p>ごまで えいようアップ!</p> <p>603kcal</p>	<p>10</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ペンネのボロネーゼ</p> <ul style="list-style-type: none"> ペンネ □ ケチャップ とりにく □ テミグラスソース ぶたにく しょうゆ たまねぎ ☆ コンソメ にんじん ☆ こしょう セロリ ☆ トマトピューレ <p>ツナとチーズのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ キャベツ □ ごめあぶら ☆ きゅうり す ☆ とうもろこし さとう ○ ツナ しょうゆ ○ チーズ しお <p>602kcal</p>
<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にくじゃが</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく □ じゃがいも にんじん しょうゆ たまねぎ さとう さやいんげん ☆ さけ こんにゃく ☆ みりん <p>ささみとキャベツのばいにくあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく さとう うめ しょうゆ ☆ きゅうり す ☆ キャベツ <p>585kcal</p>	<p>14</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"> とりにく ☆ しめじ さつまいも ☆ さやいんげん じゃがいも □ きゅうにゅう たまねぎ ☆ シチュールウ にんじん ☆ コンソメ <p>※ハムソー(ケチャップソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ハム さとう ケチャップ しょうゆ トマトピューレ かたくりこ  <p>カルシウムたっぷり! きゅうにゅうをもう!</p> <p>708kcal</p>	<p>15</p> <p>牛乳</p> <p>ビビンバ</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ ほうれんそう ぶたにく □ ごま だいたく □ ごまあぶら にんにく しょうゆ しょうが さとう はくさいキムチ ☆ キャベツ トウバンジャン にんじん ☆ <p>※ぎょうざ(2こ)</p>  <p>627kcal</p>	<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>さかなのほねに ちゅういししょう</p> <p>ごはん</p> <p>ぶたじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ☆ えのきたけ とうふ ☆ ねぎ ☆ だいこん ☆ みそ はくさい □ さつまいも にんじん だしパック ☆ ごぼう <p>さばのうめごみかけ</p> <ul style="list-style-type: none"> さば さとう ☆ うめ しょうゆ ☆ ねぎ みりん ☆ みそ さけ <p>☆ みかん わかやまかんから、いただきます!</p> <p>701kcal</p>	<p>17</p> <p>※ジョア</p> <p>パン</p> <p>カレースパじる</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく しょうゆ たまねぎ ☆ ガーリック にんじん カレールウ ☆ さやいんげん トマトピューレ ○ スパゲティ コンソメ □ じゃがいも <p>こんにゃくとかいそうのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> かいそう ☆ こんにゃく ☆ きゅうり しそドレッシング ☆ とうもろこし  <p>627kcal</p>
<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ちくぜんに</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ☆ だいこん ひらてん □ ごまあぶら にんじん しょうゆ こんにゃく さとう ☆ ごぼう ☆ さやいんげん みりん <p>もやしサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく しょうゆ ☆ こまつな かたくりこ ☆ もやし さけ ☆ にんにく みりん さとう <p>578kcal</p>	<p>21</p> <p>牛乳</p> <p>あげパン</p> <p>パン</p> <p>ポトフ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく □ じゃがいも にんじん ☆ しめじ たまねぎ ☆ コンソメ ☆ だいこん しょうゆ ☆ キャベツ <p>※オムレツ(トマトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ※オムレツ しょうゆ ☆ トマト かたくりこ ☆ たまねぎ ケチャップ ☆ にんにく さとう □ オリーブゆ <p>692kcal</p>	<p>22</p> <p>※ジョア</p> <p>ごはん</p> <p>にくどうぶ</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく □ ぶ とうふ しょうゆ にんじん さとう ☆ たまねぎ さけ ☆ えのきたけ みりん ☆ こんにゃく <p>きりぼしだいごんのすのもの</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ きりぼしだいごん □ ごま ☆ きゅうり す ○ わかめ さとう ○ ちりめんじゃこ しょうゆ しお <p>574kcal</p>	<p>23</p> <p>11月24日は 和食の日</p> <p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p> <p>パン</p> <p>ミネストローネ</p> <ul style="list-style-type: none"> ベーコン □ じゃがいも ☆ たまねぎ □ オリーブゆ にんじん トマトピューレ ☆ トマト コンソメ ☆ にんにく しょうゆ □ マカロニ <p>※メンチカツ</p>  <p>715kcal</p>	
<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>キムチに</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく ☆ にんにく ☆ こまつな かたくりこ ☆ もやし さけ ☆ にんにく みりん ☆ はくさい <p>※はるまき</p> <p>661kcal</p>	<p>28</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>こまつなとはるまきのスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> とりにく ☆ にんじん ☆ こまつな □ はるまき ☆ えのきたけ さけ ☆ たまねぎ ちゅうかだし ☆ もやし しょうゆ ☆ こんにゃく さとう <p>※ハンバーグ(かきトマトソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ハンバーグ ☆ かき □ オリーブゆ コンソメ ☆ にんにく しお ☆ トマト <p>おいしい かきのソースです</p>  <p>621kcal</p>	<p>29</p> <p>牛乳</p> <p>きつねどん</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ☆ しいたけ とりにく しょうゆ あぶらあげ さとう ☆ にんじん みりん ☆ しょうが さけ ☆ えだまめ かつおだし <p>こまつなごまおかかあえ</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ こまつな □ かつおぶし ☆ にんじん さとう ☆ キャベツ しょうゆ □ ごま <p>601kcal</p>	<p>30</p> <p>※ジョア(ストロベリー)</p> <p>ごはん</p> <p>はっばうさい</p> <ul style="list-style-type: none"> ぶたにく □ ごまあぶら いかに さけ ☆ うすらたまご しょうゆ ☆ にんじん ちゅうかだし ☆ はくさい かたくりこ ☆ もやし しょうゆ ☆ たまねぎ <p>※しゅうまい(2こ)</p> <p>584kcal</p>	
<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んにしてみよう!</p>				

□・・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月分の給食費引き落としは、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。

日 曜	献 立 名		
1 水	ごはん しそふりかけ 肉みそラーメン 鶏つくね	牛乳	しそふりかけ(小麦 乳 ごま 大豆) 肉みそラーメン{麵(小麦) 鶏 豚 ごま 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} 鶏つくね(鶏 大豆 小麦)
2 木	高野で坦々丼 大根サラダ	ジョア	高野で坦々丼{豚 高野豆腐(大豆) ごま 大豆肉(大豆) 調味料(ごま 大豆 小麦 鶏)} ジョア(乳) 大根サラダ{ごま 調味料(小麦 大豆)}
6 月	カレーライス フルーツポンチ	牛乳	カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} フルーツポンチ{ゼリー(りんご)}
7 火	パン 大麦入り野菜スープ 白身魚フライ(ハニーマスタードソース)	牛乳	パン(小麦) 大麦入り野菜スープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 白身魚フライ(ハニーマスタードソース){白身魚フライ(小麦 大豆)調味料(りんご 大豆 小麦)}
8 水	親子丼 小松菜の南蛮和え	ジョア(マスカット)	親子丼{鶏 卵 調味料(小麦 大豆)} ジョア(マスカット)(乳) 小松菜の南蛮和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
9 木	ゆかりごはん キャベツと油揚げのみそ汁 ちくわのごま入り磯部揚げ	牛乳	ゆかりごはん(無) キャベツと油揚げのみそ汁{油揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} ちくわのごま入り磯部揚げ{ちくわ(無) 小麦 ごま}
10 金	パン ペンのポロネーゼ ツナとチーズのサラダ	牛乳	パン(小麦) ペンのポロネーゼ{ペンネ(小麦) 鶏 豚 調味料(小麦 牛 大豆 豚 鶏)} ツナとチーズのサラダ{チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)}
13 月	ごはん 肉じゃが ささみとキャベツの梅肉和え	牛乳	肉じゃが{豚 調味料(小麦 大豆)} ささみとキャベツの梅肉和え{鶏 調味料(小麦 大豆)}
14 火	黒糖パン 秋味シチュー ハムソテー(ケチャップソース)	牛乳	黒糖パン(小麦) 秋味シチュー{鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 乳 大豆 鶏 豚)} ハムソテー(ケチャップソース){ハム(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
15 水	ビビンバ ぎょうざ(2個)	牛乳	ビビンバ{豚 ごま 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 ごま)} ぎょうざ{豚 鶏 小麦 大豆}
16 木	ごはん 豚汁 さばの梅香味がけ みかん	牛乳	豚汁{豚 豆腐(大豆) 調味料(さば 大豆)} さばの梅香味がけ{さば 調味料(小麦 大豆)} みかん(無)
17 金	パン カレースパ汁 こんにやくと海藻のサラダ	ジョア	パン(小麦) ジョア(乳) カレースパ汁{スパゲティ(小麦) 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} こんにやくと海藻のサラダ{調味料(小麦 大豆)}
20 月	ごはん 筑前煮 もやしサラダ	牛乳	筑前煮{鶏 調味料(小麦 大豆 ごま)} もやしサラダ{豚 調味料(小麦 大豆)}
21 火	揚げパン ポトフ オムレツ(トマトソース)	牛乳	揚げパン(小麦) ポトフ{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(トマトソース){オムレツ(小麦 卵 乳 牛 大豆)調味料(小麦 大豆)}
22 水	ごはん 肉豆腐 切干し大根の酢の物	ジョア	ジョア(乳) 肉豆腐{豚 麩(小麦) 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 切干し大根の酢の物{ごま 調味料(小麦 大豆)}
24 金	パン ミネストローネ メンチカツ	牛乳	パン ミネストローネ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} メンチカツ(小麦 乳 大豆 豚 牛)
27 月	ごはん キムチ煮 春巻	牛乳	キムチ煮{豚 豆腐(大豆) 調味料(大豆 小麦 ごま 鶏)} 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
28 火	パン 小松菜と春雨のスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳	パン(小麦) 小松菜と春雨のスープ{鶏 調味料(小麦 ごま 大豆 鶏)} ハンバーグ(柿トマトソース){ハンバーグ(鶏 豚 大豆 小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
29 水	きつね丼 小松菜のおかかごま和え	牛乳	きつね丼{鶏 枝豆(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 小松菜のおかかごま和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
30 木	ごはん 八宝菜 しゅうまい(2個)	ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)(乳) 八宝菜{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} しゅうまい(小麦 卵 えび かに ごま ゼラチン 大豆 鶏 豚)

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド

さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載しておりません。

* 一部 商品名を載せています。