

11月分予定献立表

さむくてもあつても
まいにちてあらい
毎日手洗いてあらいの後は
せいけつ
清潔なタオルや
ハンカチでふくタオルの共用や
貸し借りも避け
ましょう11月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物クレソン、黒あわびたけ
白菜、大根、きゅうり
小松菜、ねぎ、チンゲン菜
柿、みかん岩出市の食材が使われて
いる日は、そうへいちゃん
のイラストをのせ、食材名
を太字にしています。きょうしつ
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。

金

1

牛乳

パン

フォーのスープ

○ とうりく ☆ もやし
○ ぶたにく ☆ ちん
○ フォー ☆ しんだけ
☆ はくさい ☆ しょうが
☆ チンゲンサイ さけ
☆ たまねぎ ちゅうかだし

※ソースカツ

○ ※とんかつ さとう
ウスターソース さけ
ちゅうのうソース

659kcal

月

火

水

木

4

5

6

7

8

ふりかえきゅうじつ
振替休日

あげパン

○ パン グラニューとう

とりだんごとキャベツのスープ

○ とうりだん ☆ だいこん
☆ キャベツ ☆ えのきたけ
☆ たまねぎ コンソメ
☆ こまつな こしょう
☆ にんじん

※オムレツ

※ケチャップクラス1ぼん

622kcal

ごはん

きんぴらだいず

○ ぶたにく ☆ こんにゃく
○ だいず ☆ こまあぶら
○ ひらてん さとう
☆ ごぼう しょうゆ
☆ れんこん みりん
☆ にんじん さけ
☆ いんげん

※いわしのしょうがに

ほねごとたべられます

597kcal

※ジョア

わふうドライカレー

○ ごはん ○ みそ
○ とうりく さけ
○ ぶたにく カレー
☆ たまねぎ ケチャップ
☆ にんじん ウスターソース
☆ ごぼう しお
☆ しょうが こしょう
☆ にんにく しょうゆ
☆ こんにゃく さとう

レモンチーズサラダ

○ チーズ ○ こめあぶら
☆ キャベツ しょうゆ
☆ きゅうり しお
☆ とうもろこし さとう
☆ レモン

603kcal

牛乳

パン

ほうれんそうのごまスープ

○ とうりく ☆ しめじ
○ ぶたにく ☆ しょうが
○ とうふ ☆ にんにく
☆ ほうれんそう □ ねりごま
☆ だいこん □ こまあぶら
☆ にんじん ちゅうかだし
☆ たまねぎ しょうゆ
☆ とうもろこし

※とうふハンバーグ(シャリアビンソース)

○ ※とうふハンバーグ みりん
☆ たまねぎ さとう
☆ にんにく しょうゆ
☆ レモン こしょう
あかワイン かたくりこ

597kcal

11

牛乳

ごはん

あつあげとさつまいものみそしる

○ あつあげ ☆ けん
○ さつまい ☆ しめじ
☆ ねぎ ○ わかめ
☆ こまつな ○ みそ
☆ はくさい だしパック

さばのうめずたつたあげ

○ さば みりん
うめず さとう
さけ かたくりこ

※みかん

731kcal

12

牛乳

げんりょうパン

たらこクリームスパゲッティ

○ スパゲッティ ○ きゅうにゅう
○ ペーコン □ パター
○ たらこ コンソメ
☆ たまねぎ こしょう
☆ しめじ しお
☆ ブロッコリー

キャロットラペ

○ ツナ ○ こめあぶら
☆ 人参 しょうゆ
☆ キャベツ さとう
☆ きゅうり こしょう
☆ レモン

629kcal

13

牛乳

ごはん

とりにくとだいごんのかんこくふに

○ とうりく □ こま
○ ちくわ □ こまあぶら
☆ だいごん ○ みそ
☆ にんじん さとう
☆ いんげん しょうゆ
☆ こんにゃく さけ
☆ しょうが コチュジャン
□ さといも

※あげまるぎょうざ(2こ)



644kcal

14

牛乳

ぶたにくとごぼうのやながわどん

○ ごはん ☆ えのきたけ
○ ぶたにく ☆ こんにゃく
○ だまご しょうゆ
○ あつあげ さとう
☆ ごぼう さけ
☆ たまねぎ みりん
☆ ねぎ

あおなのみぞれあえ

○ ちりめんじゃこ ☆ だいごん
○ あぶらあげ しょうゆ
☆ こまつな みりん
☆ にんじん

660kcal

15

牛乳

ごはん

ミニストローネ

○ ペーコン □ じゃがいも
○ たまねぎ □ マカロニ
☆ にんじん □ オリーブ油
☆ キャベツ トマトピューレー
☆ しめじ コンソメ
☆ トマト こしょう
☆ にんにく

ハーブチキン

○ とうりく こしょう
☆ にんにく しろワイン
☆ バジル さとう
しお

576kcal

18

牛乳

カレーライス

○ ごはん ☆ たまねぎ
○ とうりく ☆ にんじん
□ じゃがいも カレールウ

マセドニア

☆ りんご ☆ もも
☆ はくさい ☆ みかん
☆ パイナップル ☆ みかんジュースマセドニアはスペイン
のりょうです。

660kcal

19

牛乳

パン

あきのポトフ

○ ウィナー ☆ くらあわびたけ
☆ たまねぎ □ じゃがいも
☆ にんじん □ さつまいも
☆ かぶ コンソメ
☆ キャベツ こしょう
☆ ブロッコリー

とりからあげりんごソース(2こ)

○ とうりく す
☆ りんご しょうゆ
☆ さけ さとう
かたくりこ

625kcal

20

牛乳

ちゅうかどん

○ ごはん ☆ チンゲンサイ
○ ぶたにく ☆ しょうが
○ いか ☆ しんだけ
○ あつあげ □ こまあぶら
○ うすらだまご ちゅうかだし
☆ はくさい しょうゆ
☆ たまねぎ こしょう
☆ にんじん かたくりこ

だいがくいも(2こ)

○ さつまいも しょうゆ
さとう かたくりこ

636kcal

21

牛乳

※げんりょうわかめごはん

あんかけうどん

○ うどん ☆ しょうが
○ とうりく ☆ しんだけ
○ あぶらあげ しょうゆ
☆ にんじん みりん
☆ はくさい さけ
☆ たまねぎ だしパック
☆ ねぎ かたくりこ

※はんぺんフライ

652kcal

22

牛乳

パン

※ミルクココア

じゃがもちのスープ

○ ペーコン ☆ たまねぎ
○ じゃがもち ☆ とうもろこし
☆ ほうれんそう ☆ えのきたけ
☆ キャベツ コンソメ
☆ にんじん こしょう

※ハンバーグ(かきトマトソース)

○ ※ハンバーグ □ オリーブ油
☆ かき コンソメ
☆ トマト しお
☆ にんにく

654kcal

25

牛乳

ヒビンバ

○ ごはん ☆ きりぼしだいこん
○ とうりく ☆ にんにく
○ ぶたにく ☆ しょうが
○ だいずにく □ こまあぶら
○ だまご □ こま
☆ はくさいキムチ しょうゆ
☆ キャベツ さとう
☆ にんじん す
☆ ほうれんそう オイスターソース

きゅうりとじゃこのすのもの

○ ちりめんじゃこ しょうゆ
○ わかめ す
☆ きゅうり さとう
□ ごま しお

560kcal

26

牛乳

パン

ちゃんぽんふうスープ

○ ぶたにく ☆ にんにく
○ かまぼこ ○ とうにゅう
☆ にんじん □ こまあぶら
☆ たまねぎ チャンボンスープ
☆ はくさい ちゅうかだし
☆ もやし オイスターソース
☆ とうもろこし こしょう
☆ いんげん

※きゅうにくコロツケ



641kcal

27

牛乳

ごはん

とうふのチゲふう

○ ぶたにく ☆ しょうが
○ とうふ ☆ にんにく
☆ はくさい ○ みそ
☆ にんじん □ こまあぶら
☆ もやし ちゅうかだし
☆ にら さけ
☆ たまねぎ しょうゆ
☆ えのきたけ みりん
☆ はくさいキムチ

※しゅうまい(2こ)

703kcal

28

牛乳

ごはん

※ひじきのり

さつまじる

○ ぶたにく ☆ えのきたけ
☆ にんじん ☆ こんにゃく
☆ だいごん □ さつまいも
☆ はくさい ○ みそ
☆ ごぼう だしパック

※まぐろカツ



613kcal

29

牛乳

パン

チリコンカン

○ ミックスビーンズ ウスターソース
○ ぶたにく コンソメ
○ だいずにく ハヤシルウ
☆ たまねぎ あかワイン
☆ にんじん チリパウダー
☆ しめじ しお
☆ トマト カレー
☆ ケチャップ さとう
☆ トマトピューレー こしょう

ブロッコリーのサラダ

☆ ブロッコリー す
☆ れんこん しょうゆ
☆ にんじん しお
☆ きゅうり さとう
□ こめあぶら

※プリン

643kcal

□・・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(からだのちょうしをととのえる)

* 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10日(火)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	金	パン フォーのスープ ソースカツ	牛乳 パン(小麦) フォーのスープ{鶏 豚 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} ソースカツ(小麦 乳 大豆 豚)
5	火	揚げパン 鶏団子とキャベツのスープ オムレツ(ケチャップクラス1本)	牛乳 揚げパン(小麦) 鶏団子とキャベツのスープ{鶏団子(大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} オムレツ(小麦 卵 乳 大豆) ケチャップ(無)
6	水	ごはん 金平大豆煮 いわしの生姜煮	牛乳 金平大豆煮{豚 大豆 調味料(小麦 大豆 ごま)} いわしの生姜煮(小麦 大豆)
7	木	和風ドライカレー レモンチーズサラダ	ジョア 和風ドライカレー{鶏 豚 調味料(小麦 大豆)} ジョア(乳) レモンチーズサラダ{チーズ(乳) 調味料(小麦 大豆)}
8	金	パン ほうれん草のごまスープ 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース)	牛乳 パン(小麦) ほうれん草のごまスープ{鶏 豚 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 豆腐ハンバーグ(シャリアピンソース){豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 調味料(小麦 大豆)}
11	月	ごはん 厚揚げとさつまいものみそ汁 さばの梅酢竜田揚げ	牛乳 厚揚げとさつまいものみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} さばの梅酢竜田揚げ(さば) みかん(無)
12	火	減量パン たらこクリームスパゲッティ キャロットラペ	牛乳 減量パン(小麦) たらこクリームスパゲッティ{スパゲッティ(小麦) ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 牛乳(乳) バター(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} キャロットラペ{調味料(小麦 大豆)}
13	水	ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮 揚げ丸ぎょうざ(2個)	牛乳 鶏肉と大根の韓国風煮{鶏 ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)} 揚げ丸ぎょうざ(豚 小麦 大豆)
14	木	豚肉とごぼうのやな川井 青菜のみぞれあえ	牛乳 豚肉とごぼうのやな川井{豚 卵 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 青菜のみぞれあえ{油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆)}
15	金	黒糖パン ミネストローネ ハーブチキン	牛乳 黒糖パン(小麦) ミネストローネ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) マカロニ(小麦) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ハーブチキン(鶏)
18	月	カレーライス マセドニア	牛乳 カレーライス{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏)} マセドニア(りんご もも)
19	火	パン 秋のポトフ 鶏から揚げりんごソース(2個)	牛乳 パン(小麦) 秋のポトフ{ウインナー(鶏 豚) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 鶏から揚げりんごソース{鶏 りんご 調味料(小麦 大豆)}
20	水	中華丼 大学芋(2個)	牛乳 中華丼{豚 いか うずら卵(卵) 厚揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 大学芋{調味料(小麦 大豆)}
21	木	減量わかめごはん あんかけうどん はんぺんフライ	牛乳 減量わかめごはん(無) あんかけうどん{うどん(小麦) 鶏 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} はんぺんフライ(卵 小麦)
22	金	パン ミルメークココア じゃがもちのスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	牛乳 パン(小麦) ミルメークココア(大豆) じゃがもちのスープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 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)}
25	月	ビビンバ きゅうりとじゃこの酢の物	牛乳 ビビンバ{鶏 豚 大豆肉(大豆) 錦糸玉子(卵 大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 ごま)} きゅうりとじゃこの酢の物{ごま 調味料(小麦 大豆)}
26	火	パン ちゃんぽん風スープ 牛肉コロッケ	牛乳 パン(小麦) ちゃんぽん風スープ{豚 豆乳(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚 ごま)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
27	水	ごはん 豆腐のチゲ風 しゅうまい(2個)	牛乳 豆腐のチゲ風{豚 豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
28	木	ごはん ひじきのり さつま汁 まぐろカツ	牛乳 ひじきのり(小麦 大豆) さつま汁{豚 調味料(大豆 さば)} まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
29	金	パン チリコンカン ブロッコリーのサラダ	牛乳 パン(小麦) チリコンカン{豚 大豆 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ブロッコリーのサラダ{調味料(小麦 大豆)} プリン(無)

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くても、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。