1003中龄六主

山北上央

令和7年度	11月	表	出北上央 岩出市学校給食共同調理場	
月	火	水	木	金
3	4 1	I ⊙₩€ 5	6	7 1
	 ○ 牛乳	きかなのほねに 0 牛乳	○ ※ジョア(ブルーベリー)	「
	ロバン	5ゅういしましょう □ ごはん	 □ ごはん	ロパン
ぶんか ひ 文化の日		- CWA		
	ブラウンシチュー ○ とりにく ☆ トマト	ユイミータン ○ とりにく ☆ しょうが		<u>とうにゅうコーンポタージュ</u> ○ ベーコン ☆ いんげん
	□ じゃがいも ☆ しめじ	○ とうふ ちゅうかだし	○ あつあげ ☆ しめじ	□ じゃがいも ☆ コーンクリーム
	☆ たまねぎ ハヤシルウ☆ にんじん コンソメ	☆ たまねぎ かたくりこ☆ キャベツ さけ	○ わかめ○ みそ☆ はくさいだしパック	☆ たまねぎ○ とうにゅう☆ とうもろこしコーンボタージュのもと
		☆ とうもろこし こしょう	A BACON ICONSO	☆ にんじん コンソメ
	コールスローサラダ ○ ハム ☆ きゅうり	☆ にんじん しろみざかなのチリソース	○ ※メンチカツ	とりにくのスパイシーやき
	☆ キャベツ □ コールスロードレッシング	○ たら ケチャップ		○ とりにく しお
	★ とうもろこし ★ とうもろこし	さけ しょうゆ こしょう す	あきのみかくを	☆ にんにく オールスパイス しょうゆ こしょう
		かたくりこ トウバンジャン	あじわってくださ	0x Jw 20x J
		☆ たまねぎ☆ しょうが□ こめあぶら		
	591kcal	☆ にんにく 585kcal	621kcal	624kcal
10	11 /	12	13 🖋	14 🖋
<u>○</u> 牛乳	○ ※ジョア	<u>○</u> 牛乳	<u>○ 牛乳</u>	○ 牛乳
□ げんりょうごはん	ロパン	□ ごはん	わふうドライカレー	ココアあげパン
□ ※かつおふりかけ			□ ごはん ○ みそ	ロパン ロミルメークココア
あんかけうどん	チキンビーンズ ○ とりにく ☆ しめじ		○ とりにく さけ ○ だいずにく ウスターソース	さつまいものミルクスープ
□ うどん ☆ しいたけ	Oだいず トマトピューレー	○こうやどうふ ☆こんにゃく	☆ たまねぎ しょうゆ	○とりにく ☆いんげん
○ とりにく しょうゆ ○ あぶらあげ みりん	□ じゃがいも ケチャップ ☆ たまねぎ コンソメ	○ ひらてん しょうゆ □ じゃがいも さとう	☆ にんじん カレーこ☆ ごぼう さとう	○ ベーコン
☆ たまねぎ さけ	☆ にんじん さとう	☆ だいこん みりん	☆ しょうが □ こめあぶら	ロじゃがいも 0ぎゅうにゅう
☆ はくさい かたくりこ ☆ にんじん だしパック	グリーンサラダ	☆ にんじん さけ	☆ にんにく しお☆ こんにゃく こしょう	☆ キャベツ☆ たまねぎコンソメ☆ たまねぎ
☆ しょうが わかやまめいぶつ	○ハム す	○ ※しゅうまい(2こ)	ケチャップ	
たちうおのすりみです	☆ キャベツ☆ ブロッコリーしょうゆ	& COUR	キャベツとコーンのサラダ ○ ツナ さとう	○ ※オムレツ
※ほねくのいそべあげ	☆ こまつな □ ごまあぶら	*(°•°)	☆ キャベツ ロ こめあぶら	※ケチャップクラス1ぼん
○ ※ほねく○ あおさ□ こむぎこ	ロごましお		☆ とうもろこし しお☆ レモン こしょう	
604kcal	578kcal	610kcal	しょうゆ 598kcal	686kcal
17	18 //	19	20 /	21
<u>○ 牛乳</u>	<u>○ 牛乳</u>	○ ※ジョア(ブルーベリー)	<u>○ 牛乳</u>	<u>○ 牛乳</u>
□ ごはん				- ····
10/0	ロパン	□ ごはん	ピリからにくみそどん	ロパン
			□ ごはん ☆ しょうが	
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく ☆ にんじん
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ちゅうかだし ☆ はくさい さけ	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしパック	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく ☆ にんじん ○ とうふ ちゅうかだし ○ わかめ □ ごまあぶら □ はるさめ □ ごま
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ちゅうかだし ☆ はくさい ☆ だいこん ☆ だいこん □ ごまあぶら	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ぼうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みぞ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく ☆ にんじん ○ とうふ ちゅうかだし ○ わかめ □ ごまあぶら
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ちゅうかだし ☆ はくさい ☆ だいこん □ ごまあぶら	あきあじシチュー ○ とのにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ぼうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みぞ ☆ だまねぎ だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ)	□ ごはん	#8さめスープ ○ とりにく ☆ にんじん ちゅうかだし つわかめ ロごまあぶら ロばるさめ ☆ たまねぎ かたくりこ
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ちゅうかだし ☆ はくさい ☆ けいにん ☆ きやし こしょう	あきあじシチュー ○ とりにく	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしパック ☆ こまつな	□ ごはん	はるさめユーブ ○ とりにく ☆ にんじん らとうふ ちゅうかだし ○ わかめ □ ごまあぶら □ ごま かたくりこ
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ぢゅうかだし ☆ はくさい ☆ けいこん ☆ もやし こしょう ☆ にんじん	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ★ にんじん ○ わかめ ★ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ★ たまねぎ だしパック ★ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ★ たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ とうふ □ ごま ○ わかめ ぢゅうかだし ☆ はくさい ☆ けいこん ☆ もやし こしょう ☆ にんじん	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ **** **** *** *** *** *** ** ** ** *	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○※にくだんご ウスターソース ☆ たまねぎ さとう	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ だいこんハムサラダ ○ ハム しょうゆ ☆ だいこん さとう ☆ こまつな □ ごまあぶら す しお	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ★ にんじん ○ わかめ ★ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ★ たまねき だしパック ★ こまつな ※にくだんご ウスターソース ★ たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ とういんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ だいこんハムサラダ ○ ハム しょうゆ ☆ だいこん さとう ☆ こまつな □ ごまあぶら す しお	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ★ にんじん ○ わかめ ★ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ★ だまねぎ だしパック ★ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ★ たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ だいこんハムサラダ ○ ハム しょうゆ ☆ だいこん さとう ☆ こまつな □ ごまあぶら す しお	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ★ にんじん ○ わかめ ★ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ★ たまねき だしパック ★ こまつな ※にくだんご ウスターソース ★ たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねき だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ☆ たまねき ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ	あきあじシチュー ○とりにく	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ☆ たまねぎ さとう ケチャッブ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26 ○ 牛乳 キムチモぼろどん □ ごはん ☆ しょうが	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ しろいんげんまめ シチュールウ ☆ たまねぎ コンソメ だいこん さとう ☆ ごまつな □ ごまあぶら す □ しお 582kcal 25 □ パン □ パン □ コンソメスーブ	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ☆ たまねぎ っとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26 ○ 牛乳 キムチそぼろどん ☆ しょうが ○ ぶたにく ☆ にんにく	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ * にんじん ○ わかめ * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんだった * だこまねぎ だしパック * だたんご ウスターソース * たまねぎ さとう ↑ チャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26	□ ごはん	はるさめスープ ○とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ とういんげんまめ シチュールウ ☆ だまねぎ コンソメ だいこん しょうゆ ☆ だいこん さとう ☆ こまつな □ ごまあぶら す □ パン	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ * にんじん ○ わかめ * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんだった * だこまねぎ だしパック * だたんご ウスターソース * たまねぎ さとう ↑ チャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26	□ ごはん	はるさめスープ
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー ○ とりにく ☆ はくさい □ じゃがいも ☆ ほうれんそう □ さつまいも ○ ぎゅうにゅう □ さうしんがけんまめ シチュールウ ☆ だまねぎ だいこんハムサラダ ○ ハム しょうゆ ☆ だいこん さとう ☆ こまつな □ ごまあぶら す □ パン □ プンソメスープ ○ とりにく ☆ にんじん □ じゃがいも ☆ こまつな ☆ だいこん ☆ こまつな ☆ だいこん ☆ こまつな ☆ だいこん ☆ こまつな ☆ だいこん ☆ こもしんししゃがいも ☆ こまつな ☆ こしょう	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ ☆ にんじん ○ わかめ ☆ こんにゃく □ じゃがいも ○ みそ ☆ たまねぎ だしバック ☆ こまつな ※にくだんごのやさいあんかけ(2こ) ○ ※にくだんご ウスターソース ☆ たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26 ○ 牛乳 キムチモぼろどん □ ごはん ☆ しょうが ○ ぶたにく ☆ にんにく ○ とりにく しょうゆ ○ だいずにく ☆ さけ ☆ たまねぎ さとう ☆ はくさい ローニ のめあぶら ☆ はくさいキムチ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく	あきあじシチュー	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ * にんじん ○ わかめ * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ でまねぎ だしバック * たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26 -	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ こま つわかめ ちゅうかだし さけくさい ☆ だいこん ☆ こまあぶら こしょう ** たいしん ** たいしん ** たんじん ** たんしん ** たんしんしん ** たんしん	あきあじシチュー	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ こま ○ わかめ □ こま ちゅうかだし ☆ はくさい ☆ けいこん □ ごまあぶら ☆ もやし ☆ にんじん ○ ※はるまき ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	************************************	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ * にんじん ○ わかめ * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ じゃがいも * こんにゃく □ でまねぎ だしバック * たまねぎ さとう ケチャップ カレーこ トマトピューレー こしょう 593kcal 26 -	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく
わかめスープ ○ とりにく ☆ しょうが ○ こま つわかめ ちゅうかだし さけくさい ☆ だいこん ☆ こまあぶら こしょう ** たいしん ** たいしん ** たんじん ** たんしん ** たんしんしん ** たんしん	あきあじシチュー	あつあげとわかめのみそしる ○ あつあげ	□ ごはん	はるさめスープ ○ とりにく



首葉、大瀬、さつま芋、 キャベツ、きゅうり、精



●11月22日は、● ふるさと誕生日です。

和歌山県の誕生台にちなんで 25日のハンバーグのソースに えの川市産の構を使います。



どうしていますか?

おわんの持ち方



4本の指の上に のせ、ふちを ^{かる}くが 軽く押さえて ぎえます。



(食事中、おはしを持っていない方の手はどうしていますか?

日本ではご飯や汁物が入っているおわん、小さな器は、手に持って

置いたまま食べる場合は、 • しょっき ・ 食器 に手をそえましょう。



おわんを持たないで食べると 姿勢が悪くなりやすいです。

□・・き(ねつやちからのもとになる)

O・・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)

岩出市学校給食共同調理場

日	曜		
4	火	パン 牛乳 ブラウンシチュー コールスローサラダ	, パン(小麦) ブラウンシチュー{鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} コールスローサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン}
5		ごはん 牛乳 ユイミータン 白身魚のチリソースがけ	
6		ごけん ジョア(ブルーベリー さつま芋のみそ汁 メンチカツ	
7	金		, パン(小麦) 豆乳コーンポタージュ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 豆乳(大豆) 調味料(乳 小麦 鶏 大豆 豚) 鶏肉のスパイシー焼き{鶏 調味料(小麦 大豆)}
10			/ かつおふりかけ(ごま 卵 小麦 大豆) 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)} ほねくのいそ辺揚げ(小麦)
11	火	パン ジョ チキンビーンズ グリーンサラダ	ア パン(小麦) ジョア(乳) チキンビーンズ[鶏 大豆 調味料(大豆 小麦 鶏 豚)] グリーンサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆)}
12	水	ごはん 牛乳 高野豆腐の含め煮 しゅうまい(2個)	高野豆腐の含め煮{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} しゅうまい(小麦 卵 えび かに ゼラチン 大豆 鶏 豚)
13		和風ドライカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ 	, 和風ドライカレー [鶏 大豆肉(大豆) 調味料(大豆 小麦)] キャベツとコーンのサラダ [調味料(小麦 大豆)]
14		さつま芋のミルクスープ オムレツ(ケチャップ クラス1本	, ココア揚げパン{パン(小麦) ミルメークココア(大豆)} さつま芋のミルクスープ{ベーコン(卵 乳 大豆 豚) 鶏 牛乳(乳) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}) オムレツ(卵 小麦 乳 大豆) ケチャップ(無)
17		ごはん 牛乳 わかめスープ 春巻	わかめスープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(ごま 小麦 大豆 鶏)} 春巻(小麦 乳 えび ごま 大豆 鶏 豚)
18		秋味シチュー 大根ハムサラダ	, パン(小麦) 秋味シチュー{鶏 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} 大根ハムサラダ{ハム(卵 乳 大豆 豚 ゼラチン) 調味料(小麦 大豆 ごま)}
19		ごはん ジョア(ブルーベリー 厚揚げとわかめのみそ汁 肉団子の野菜あんかけ(2個)	厚揚げとわかめのみそ汁{厚揚げ(大豆) 調味料(大豆 さば)} 肉団子の野菜あんかけ{肉団子(小麦 乳 大豆 鶏)}
20	木	野菜のおかかマヨ和え	, ピリ辛肉みそ丼(豚 鶏 大豆肉(大豆) 卵(卵 大豆 小麦) 高野豆腐(大豆) 調味料(ごま 小麦 大豆)) 野菜のおかかマヨ和え{調味料(小麦 大豆)}
21	金	春雨スープ 牛肉コロッケ	, パン(小麦) 春雨スープ{鶏 豆腐(大豆) ごま 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} 牛肉コロッケ(小麦 乳 牛 大豆)
25	火	パン 牛乳 コンソメスープ ハンバーグ(柿トマトソース)	コンソメスープ{鶏 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(小麦 乳 牛 大豆 鶏) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)}
26		キムチそぼろ丼 牛乳 ごまマヨネーズ和え 	, キムチそぼろ丼{豚 鶏 大豆肉(大豆) 調味料(小麦 大豆)} ごまマヨネーズ和え{ごま 調味料(小麦 大豆)}
27	木	ごはん ジョア(いちこ 根菜汁 まぐろカツ	根菜汁{鶏 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)} まぐろカツ(小麦 大豆 豚)
28	金	パン 牛乳 マカロニシチュー ラハノサラタ	, パン(小麦) マカロニシチュー{鶏 マカロニ(小麦) 牛乳(乳) 調味料(乳 小麦 大豆 鶏 豚)} ラハノサラタ{調味料(小麦 大豆)}

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。