

和食のよさを知ろう！

令和7年度

11月献立表

串本町学校給食センター

日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
4火	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン しょうが	米 さとう でんぷん	575	724
	ココロサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン	さつまいも マヨネーズ		
	大根のみそ汁	わかめ みそ	だいこん にんじん			
5水	炊き込みごはん	ぶた肉 牛乳	にんじん ごぼう ほししいたけ	米	582	713
	鶏じゃが	とり肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく しょうが いんげん	じゃがいも さとう		
	さんまの塩焼き	さんま				
6木	鶏肉のから揚げ	とり肉 牛乳	にんにく	米 さとう でんぷん 油	590	737
	コールスローサラダ		にんじん きゃべつ きゅうり コーン	さとう 油		
	コンソメスープ	ウインナー	玉ねぎ ほうれんそう にんじん			
7金	八宝菜	ぶた肉 牛乳	しょうが はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ ししいたけ	米 でんぷん	612	780
	揚げぎょうざ	ぎょうざ(ぶた肉)	ぎょうざ(にら・しょうが・玉ねぎ・きゃべつ)	ぎょうざ(こむぎこ・でんぷん・さとう) 油		
	中華スープ	ハム	もやし ねぎ にんじん			
10月	麦ごはん いかとさつまいもの揚げ煮	いか 牛乳		米 大根 さつまいも さとう でんぷん 油	631	784
	はりはり漬け	こんぶ	にんじん きりほしだいこん きゅうり	さとう こま		
	紀州汁	とうふ	はくさい にんじん ねぎ ねぎうめ			
11火	ハンバーグ・和風きのこソース	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・トマト・にんにく・しょうが) ねぎ しめじ えのき	米 ハンバーグ(でんぷん・さとう・油) さとう でんぷん	575	729
	おかか和え	かつおぶし	にんじん もやし ブロッコリー	さとう		
	五目煮	あぶらあげ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
12水	ねぎ塩豚チャーハン	ぶた肉 牛乳	にんじん にら ねぎ にんにく	米 ごま油	613	758
	チキンナゲット	チキンナゲット(とり肉)	チキンナゲット(にんにく)	チキンナゲット(パンこ・油・こむぎこ・でんぷん) 油		
	わかめスープ	わかめ	はくさい			
13木	食パン 秋のクリームシチュー	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	パン ジャがいも さつまいも シチュールウ	560	702
	野菜サラダ		にんじん れんこん きゅうり コーン	さとう 油		
	少なめナポリタン	ウインナー	玉ねぎ ビーマン にんにく	スパゲッティ 油		
14金	太刀魚のフライ	たちうおフライ(たちうお) 牛乳		米 たちうおフライ(パンこ・こむぎこ・でんぷん) 油	688	879
	きゅうりもみ	わかめ	きゅうり きゃべつ	さとう		
	とろろの粉の煮物	こうやとろろ あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん こまつな	さとう		
17月	鶏肉のぼんかんマーマレード焼き	とり肉 牛乳		米 ぼんかんマーマレード	604	756
	大豆のカレー炒め	大豆 ぶたひき肉	玉ねぎ えだまめ	カレールウ さとう		
	ミネストローネ	ベーコン	かぼちゃ いんげん きゃべつ トマト	じゃがいも さとう		
18火	酢豚	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ たけのこ ビーマン	米 さとう でんぷん 油	631	769
	三色和え		ほうれんそう にんじん もやし	ごま		
	春雨スープ	ハム	チンゲンサイ えのき	はるさめ		
19水	さつまいもごはん 鮭のちゃんちゃん焼き風	さけ みそ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	米 さつまいも こま でんぷん 油 さとう	567	719
	けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう ししいたけ こんにゃく こまつな			
	みかん		みかん			
20木	紀州うめぶたのそぼろ丼	ぶたひき肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ にら しょうが	米 さとう	613	739
	ひじきのごま和え	ひじき	はくさい きゅうり にんじん コーン	さとう こま		
21金	チキンカレーライス	とり肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく	米 ジャがいも さとう カレールウ	618	744
	和風大根サラダ	わかめ	にんじん だいこん きゅうり ゆず果汁	さとう 油		
25火	鯨の竜田揚げ	くじら肉(県から提供) 牛乳	にんにく しょうが	米 でんぷん 油	684	852
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん きゃべつ ほうれんそう ねぎうめ	さとう		
	のっぺ	ちくわ あぶらあげ	にんじん だいこん いんげん	さといも さとう		
26水	親子丼	とり肉 たまご ジョア(7分卵)	にんじん 玉ねぎ ねぎ	米 さとう でんぷん	568	705
	ひじきのツナマヨサラダ	ツナ ひじき	きゃべつ きゅうり	マヨネーズ		
27木	にらレバー炒め	ぶたレバー 牛乳	にんにく もやし にら にんじん	米 ぶたレバー(でんぷん・油) さとう でんぷん	596	733
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり コーン	さとう こま ごま油		
	中華スープ ミニ豆乳プリン	ハム	はくさい ししいたけ	ミニ豆乳プリン		
28金	厚揚げのそぼろ煮	あつあげ ぶたひき肉 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ	米 さとう でんぷん	681	836
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
	さつまいもの天ぷら			さつまいも こむぎこ 油		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを