

和食のよさを知ろう！



11月献立表



令和8年度

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
2月	中華丼	ぶた肉 あつあげ 牛乳	はくさい 玉ねぎ チンゲンサイ だけのこ しいたけ	米 さとう でんぷん	653	806
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
	みかん入り豆乳ゼリーポンチ		みかん缶	豆乳ゼリー		
4水	さつまいもごはん (地元産の塩)	牛乳	だいこん きゅうり にんじん ゆず果汁	米 さつまいも ごま	579	711
	鯖の西京焼き 和風大根サラダ	さば 西京漬けのもと(みそ) わかめ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	西京漬けのもと(さとう) さとう 油		
	けんちん汁	あぶらあげ				
5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	610	765
	ねりごま和え		ほうれんそう きゃべつ コーン	さとう ねりごま ごま		
	五目煮	ちくわ	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	さとう		
6金	麦ごはん いかのささら揚げ	いか 牛乳	しょうが	米 大麦 さとう でんぷん 油	611	762
	ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり	さとう マヨネーズ		
	紀州汁	とうふ	はくさい にんじん ねぎ ねりうめ			
9月	牛肉の五目金平	牛肉 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	米 さとう ごま油	559	702
	はりはり漬け	こんぶ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり	さとう ごま		
	豆腐とわかめのみそ汁	わかめ とうふ みそ	はくさい			
10火	カレーピラフ	ぶたひき肉 牛乳	玉ねぎ ビーマン	米 カレールウ 油	583	703
	ブロッコリーサラダ	ツナ	ブロッコリー きゃべつ コーン にんじん	さとう 油		
	ジャーマンスープ ぶどうゼリー	ウインナー	ほうれんそう もやし	じゃがいも ぶどうゼリー		
11水	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	678	855
	ゆかり和え		きゅうり きゃべつ ゆかり			
	とろろの粉の煮物	こうやとうふ あぶらあげ	にんじん はくさい だいこん こまな	さとう		
12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 しいたけ グリンピース	パン じゃがいも さつまいも シチュールー	580	731
	コールスローサラダ		きゃべつ にんじん きゅうり コーン	さとう マヨネーズ		
	少なめナポリタン	ベーコン	玉ねぎ ビーマン にんにく	スパゲッティ 油		
13金	酢豚	ぶた肉 牛乳	しょうが 玉ねぎ だけのこ 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		
	わかめスープ	わかめ	ねぎ えのき			
16月	鶏肉のねぎソース	とり肉 牛乳	ねぎ にんにく しょうが	米 でんぷん さとう 油	624	775
	春雨の炒め物	ぶたひき肉	きゃべつ にんじん にら	はるさめ さとう ごま油		
	中華スープ		はくさい にんじん チンゲンサイ			
17火	ジビエカレーライス	しか肉(県から提供) 牛乳	にんじん 玉ねぎ えだまめ しょうが にんにく	米 じゃがいも さとう カレールウ	615	741
	野菜サラダ		にんじん れんこん きゅうり コーン	さとう 油		
18水	鶏肉のぼんかんマーメレード焼き	とり肉 牛乳		米 ぼんかんマーメレード	575	718
	ひじきのごま和え	ひじき	きゅうり きゃべつ にんじん	さとう ごま		
	ポークビーンズ	大豆 ベーコン	玉ねぎ ビーマン トマト	じゃがいも さとう		
19木	紀州うめぶたのそぼろ丼	紀州うめぶたひき肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ にら しょうが	米 さとう	615	741
	貝だくさんみそ汁	みそ	はくさい だいこん ごぼう ねぎ にんじん			
20金	紀州梅まだいの梅風味ソース	紀州梅まだい 牛乳	ねりうめ	米 さとう でんぷん 油	670	840
	大根のごま酢和え	あぶらあげ	にんじん しいたけ れんこん こんにゃく	さとう ごま		
	高野豆腐の煮物	こうやとうふ	はくさい にんじん いんげん	さとう		
24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	683	855
	梅おかか和え	かつおぶし	にんじん きゃべつ きゅうり ねりうめ	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		
25水	ひじきごはん	ぶたひき肉 ひじき 牛乳	にんじん えだまめ	米 さとう	570	714
	豆腐ハンバーグの野菜あんかけ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉・とうふ)	ハンバーグ(玉ねぎ) 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	ハンバーグ(さとう・油・でんぷん) さとう でんぷん		
	さつま汁	とり肉 みそ	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	さつまいも		
26木	鶏肉とピーマンの揚げ煮	とり肉 牛乳	ピーマン 玉ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん 油	572	715
	ナムル		もやし きゅうり にんじん	さとう ごま ごま油		
	アカモクのかきたまスープ	あかもく たまご	はくさい	でんぷん		
27金	豚肉のカレー炒め	ぶた肉 ジョア	玉ねぎ ねぎ	米 さとう	535	703
	マカロニサラダ		にんじん ほうれんそう コーン	マカロニ マヨネーズ		
	コンソメスープ	ウインナー	きゃべつ にんじん しめじ			
30月	厚揚げのそぼろ煮	あつあげ とりひき肉 牛乳	玉ねぎ チンゲンサイ	米 さとう でんぷん	685	844
	パンパンジー	とり肉	きゃべつ きゅうり しょうが コーン	さとう ごま ごま油		
	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

