

# 11月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和6年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となる もの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
1	金	ご飯 豚肉と厚揚げの煮物 ポン酢あえ 牛乳	629	750	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひらてん	ごはん さとう	にんじん キャベツ こんにやく いんげん しょうが ブロッコリー だいこん	
4	月	ふんか ひ ふりかえ きゅうじつ 文化の日 振替 休日						
5	火	パン コロッケ イタリアンサラダ 野菜のコンソメスープ 牛乳	689	806	ぎゅうにゅう ベーコン	パン コロッケ こめあぶら イタリアントレッシング	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	
6	水	ご飯 糸コンチャプチェ 切り干し大根の中華あえ 牛乳	590	699	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが こんにやく たまねぎ にんじん もやし ピーマン きりぼしだいこん キャベツ	
7	木	パン 中華焼きそば フルーツ杏仁 牛乳	751	886	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん さとう ごまあぶら あんにとろろ	にんじん たまねぎ もやし ほししいたけ ちんげんさい にんにく みかん パイン	
8	金	ご飯 かつお大根 ゆかりあえ さつまいものみそ汁 牛乳	595	706	ぎゅうにゅう かつお みそ	ごはん さとう さつまいも	だいこん しょうが もやし キャベツ ゆかり(あかしそ) しめじ にんじん ねぎ	
11	月	ご飯 クジラの竜田揚げ もやしのあえ物 なめこ汁 牛乳	682	819	ぎゅうにゅう くじら とろろ みそ	ごはん かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう	しょうが にんにく もやし にんじん だいこん なめこ ねぎ	
12	火	パン ポークビーンズ 大根サラダ 牛乳	706	828	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ささみ	パン じゃがいも さとう こめあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん にんにく トマト だいこん きゅうり	
13	水	梅豚入り米粉カレーライス グリーンサラダ 牛乳	610	725	ぎゅうにゅう うめぶた わかめ ツナ	ごはん じゃがいも こめこ こめあぶら マーメレードジャム さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	
14	木	県産小麦コッペパン ウィンナーポトフ チーズサラダ 牛乳	677	790	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ	パン じゃがいも イタリアントレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	
15	金	細切り昆布の梅豚そばろご飯 みかんだりのけんちん汁 牛乳	588	697	ぎゅうにゅう うめぶたミンチ こんぶ みかんだり とろろ	ごはん さとう ごまあぶら こめあぶら	にんじん れんこん ごぼう えだまめ こんにやく だいこん ねぎ	
18	月	ルーローハン 春雨入りルオポータン 牛乳	592	702	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん さとう ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ しょうが にんにく だいこん ねぎ	
19	火	パン キャベツときのこのガーリックオイルスパゲティ フルーツ寒天 牛乳	716	841	ぎゅうにゅう ツナ	パン スパゲティ オリーブオイル	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく みかん パイン もも かんてん	
20	水	わかめご飯 豆腐粉の煮物 ちくわのマヨおかかあえ 牛乳	699	841	ぎゅうにゅう わかめ とろろ あぶらあげ とりミンチ ちくわ かつおぶし	ごはん こめあぶら さとう たまごをつかっていないマヨ ネーズ	たまねぎ めのひきだいこん にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ	
21	木	パン カレースパ汁 海藻サラダ 牛乳	647	751	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそうミックス ツナ	パン スパゲティ こめあぶら カレールウ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ	
22	金	ご飯 高野豆腐のオランダ煮 ひじきの梅サラダ 牛乳	663	794	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたミンチ ひじき	ごはん かたくりこ こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり うめぼし	ふるさと 誕生日
25	月	ご飯 かき揚げ 天つゆ ゆずあえ にゅうめん 牛乳	698	840	ぎゅうにゅう とろろ	ごはん かきあげ こめあぶら さとう そうめん	こまつな もやし にんじん ゆずかじゅう えのき たまねぎ ねぎ	
26	火	パン 秋野菜クリームシチュー コールスローサラダ 牛乳	666	776	ぎゅうにゅう とりにく	パン さつまいも マカロニ ホワイトルウ ベジマールソース さとう こめあぶら	れんこん たまねぎ にんじん しめじ しろいんげん キャベツ コーン	
27	水	ご飯 カレーきんぴら 中華風みそスープ 牛乳	593	703	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん とろろ わかめ みそ	ごはん さとう カレールウ ごまあぶら	にんじん ごぼう こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	
28	木	パン 肉団子の豆乳煮 ハムとおまめサラダ みかんジャム 牛乳	717	842	ぎゅうにゅう にくだんご とろろ ひじき ロースハム	パン じゃがいも たまごをつかっていないマヨネーズ みかんジャム	にんじん たまねぎ はくさい ブロッコリー ミックスビーンズ(ひよこまめ、あおえん どう、あかいんげん) キャベツ	
29	金	トリニータ丼 ビーフンスープ 牛乳	670	803	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ビーフン ごまあぶら	にんじん たまねぎ いら しょうが にんにく キャベツ こまつな	

\*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。

## 11月給食だより

### 給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。



11月22日はふるさと誕生日です。

この日は、和歌山県発祥の「高野豆腐」や、日本一の生産量である「梅」を使ったメニューです。

わかやまけんさん ことし とうじょう  
和歌山県産の小麦でつくったパンが今年も登場します。  
にほん こむぎ じきゅうりつ ひく ゆにゅう たよ  
日本の小麦の自給率は低く、ほとんどを輸入に頼っています。  
のうか きょうりょく かあ ちゅうしん  
農家さんの協力のもと、お母さんたち中心のボランティアで  
2020年に「給食スマイルプロジェクト～県産小麦そだて隊～」  
がスタートしました。



- 11日 くじら・なめこ
  - 13日 うめぶた
  - 14日 小麦
  - 15日 うめぶた・みかんだり
  - 20日 布引だいこん
- ほかにも使っています。  
お米も和歌山県産の「キヌヒカリ」と「きぬむすめ」です。

