

令和7年度

11月のこんだて

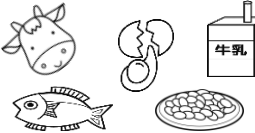
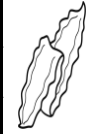


旬の食材



こめ、さんま、さけ、さつまいも、はくさい、きのこ、ごぼう

上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるもとになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品	
								小学校 (中学年)		
				中学校						
4	火	ごはん	○		こめ			600		
		豚じゃが煮		ぶたにく,だしこ	じゃがいも,さんおんとう	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,糸こんにゃく	うすくち,こいくち,みりん,酒			
		ハリハリ大根		ツナ	ごま,さんおんとう	切り干し大根,にんじん,きゅうり	酢,うすくち			694
5	水	木の葉丼	○	ぶたにく,油あげ,蒸しかまぼこ,たまご,だしこ	こめ,さんおんとう,片栗粉	玉ねぎ,にんじん,ねぎ	こいくち,うすくち,みりん,塩	619	きのこ類 	
		けんちん汁		とりむねにく,とうふ,だしこ		にんじん,大根,ごぼう,ねぎ	うすくち,塩,酒			718
6	木	黒糖ロール	シヨア (フレーン)		黒糖ロール			548	海藻類 	
		ミートスパゲティ		ぶたミンチ	スパゲッティ	にんじん,玉ねぎ,ピーマン	パセリ,ウスター,ケチャップ,デミグラスソース,塩,こしょう			692
		キャベツスープ		ぶたにく		キャベツ,玉ねぎ,にんじん	パセリ,うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ			
7	金	★岩田小学校1年生のリクエスト献立★								
		ごはん	○		こめ			634	芋類 	
		ささみのレモン煮		ささみ	片栗粉,なたね油,さんおんとう	レモン汁	酒,塩,うすくち			
		ゆかりキャベツ				キャベツ,ゆかり		746		
五目きんぴら	ぶたにく	さんおんとう,ごま,ごま油		ごぼう,にんじん,糸こんにゃく,ピーマン	うすくち,こいくち,みりん					
10	月	★市/瀬小学校2年生・岩田小学校2年生のリクエスト献立★								果物類
		カレーライス	○	ぶたにく	こめ,じゃがいも,さんおんとう,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,ピーマン,りんご,にんにく	カレールウ,ジャワフレック,ウスター,こいくち,カレー粉,コンソメ	692		
		福神漬				ふくじんづけ		823		
		フルーツ白玉		白玉,上白糖	みかん缶,もも缶,パイン缶					
11	火	ごはん	○		こめ			659	果物類 	
		ぶりのてりやき風		ぶり	片栗粉,サラダ油,さんおんとう	しょうが	塩,酒,こいくち,みりん			
		白菜と小松菜のごま和え			ごま	ごまつな,白菜	こいくち	800		
		まめまめみそ汁		とうふ,カットわかめ,油あげ,豆乳,みそ,だしこ		にんじん,えのきたけ,ねぎ	酒			
12	水	ごはん	○		こめ			595	きのこ類 	
		とりのごま風味煮		とりにく,だしこ	じゃがいも,さんおんとう,ごま油,ごま	こんにゃく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース	こいくち,うすくち,酒,みりん			
		じゃこ入り和風サラダ		ちりめんじゃこ	サラダ油,さんおんとう,ごま	きゅうり,キャベツ,もやし,にんじん	うすくち,酢	690		
13	木	★市/瀬小学校 1年生のリクエスト献立★								魚類
		ごはん	○		こめ			612		
		チャイニーズステーキ		とりにく	片栗粉,なたね油,さんおんとう		こいくち,ケチャップ,ウスター			
		ソテー				もやし,にんじん,キャベツ	塩,こしょう	846		
大豆の磯煮	ぶたにく,大豆,ひじき,ほねく,だしこ	さんおんとう	にんじん,グリーンピース,こんにゃく	こいくち,うすくち,酒,みりん						
14	金	★岩田小学校 先生方のリクエスト献立★								きのこ類
		キムチチャーハン	○	ぶたにく	こめ,ごま油	白菜キムチ,にんじん,にら	塩,オイスターソース,こいくち,ガラスープ	603		
		わかめスープ		とりにく,とうふ,カットわかめ		もやし,ねぎ	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ			
		ヨーグルトクレープ			ヨーグルト風クレープ			706		
17	月	ごはん	○		こめ			616		海藻類 
		ポークチャップ		ぶたにく	さんおんとう	玉ねぎ,エリンギ,にんにく	ケチャップ,塩,こしょう,酒,コンソメ			
		こぶさいも		あおさ	じゃがいも		塩,こしょう	711		
		大根入りコンソメスープ		ぶたにく		キャベツ,玉ねぎ,にんじん,大根	パセリ,うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ			

*材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

*揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。

令和7年度

11月のこんだて



上富田町学校給食センター

日	曜日	献立名	牛乳	おもに体をつくるものになるもの (赤の食品)	おもにエネルギーの もとになるもの (黄色の食品)	おもに体の調子をととのえる もとになるもの (緑の食品)	調味料	エネルギー	おうちで 食べても りたい 食品		
								小学校 (中学年)			
				中学校							
18	火	ちらしずし	○	だし昆布,高野豆腐,油あげ,とりにく,だしこ カットわかめ,とうふ,煮しかまぼこ,だしこ	こめ,上白糖,サラダ油	にんじん,干しいたけ,こんにゃく,グリーンピース たけのこ,えのきたけ,ねぎ うんしゅうみかん	酢,塩,こいくち,うすくち,みりん 塩,うすくち,酒,みりん	584			
		すまし汁									
		みかん									
		701									
19	水	食育こんだて～旬の食材～	○	れんこんの旬は、10月から2月ごろです。1節目はシャキシャキとした歯ざわり、3・4節目はお芋のようにホクホクしています。				629	きのこ類 		
		ごはん		こめ	大根,こんにゃく,玉ねぎ,にんじん,グリーンピース ごぼう,れんこん,きゅうり,にんじん	こいくち,うすくち,酒,塩,みりん こいくち,ケチャップ,塩	732				
		厚あげと大根の煮物		さんおんとう							
		ごぼうとレンコンのサラダ		ツナ	さんおんとう,卵を使っていないマヨネーズ						
20	木	ひじきチャーハン	○	ぶたミンチ,ひじき ミンチカツ 青菜のスープ	こめ,さんおんとう,ごま油 なたね油 片栗粉	にんじん,玉ねぎ,干しいたけ,ピーマン 玉ねぎ,ちんげんさい	うすくち,酒,塩,こしょう,ガラスープ うすくち,塩,こしょう,酒,ガラスープ	564	芋類 		
		豚とチキンのミンチカツ									
		青菜のスープ									
		697									
21	金	和歌山県ふるさと誕生日献立	○	11月22日は、和歌山県のふるさと誕生日です！和歌山県でよく取れるさば、自慢の梅、地元産の大根が登場します！				636	海藻類 		
		ごはん		こめ	しょうが,にんにく こまつな,もやし,うめぼし 大根,にんじん,ねぎ	塩,こしょう,こいくち,みりん,酒 うすくち,みりん 酒	758				
		さばの竜田揚げ風		さば						片栗粉,サラダ油	
		梅味のおひたし		とうふ,油あげ,みそ,だしこ	大根,にんじん,ねぎ						
24	月	ふ り か え き ゅ う じ つ									
25	火	ごはん	○	サケフライ ベーコン とりにく	こめ なたね油 マカロニ,じゃがいも	切り干し大根,ピーマン,玉ねぎ 玉ねぎ,にんじん,えのきたけ	ケチャップ,ウスター,塩,こしょう パセリ,うすくち,塩,こしょう,酒,コンソメ	645	果物類 		
		サーモンフライ									
		切り干しナポリタン									
		マカロニスープ									
26	水	ごはん	○	とうふ,ぶたミンチ,あかみそ	こめ さんおんとう,片栗粉 スパゲッティ,ごま油,さんおんとう,卵を使っていないマヨネーズ	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ,干しいたけ,ねぎ にんじん,キャベツ,きゅうり	デンメンジャン,こいくち,塩,ガラスープ うすくち,酢,塩	683	果物類 		
		麻婆豆腐									
		中華風スパゲティサラダ									
		796									
27	木	ごはん	○	ぶたにく ベーコン,たまご	こめ 春雨,さんおんとう,ごま油,ごま 片栗粉	ピーマン,こまつな,干しいたけ,玉ねぎ,にんじん コーン,クリームコーン,えのきたけ,玉ねぎ	こいくち,ガラスープ,酒,塩,こしょう,トウバンジャン,オイスターソース うすくち,塩,こしょう,酒,ガラスープ	619	果物類 		
		チャプチェ									
		中華コーンスープ									
		718									
28	金	チキンカレーピラフ	○	とりにく とりにく,生乳,生クリーム	こめ じゃがいも ぶどうゼリー	にんじん,玉ねぎ,ピーマン,エリンギ 玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	塩,こしょう,ケチャップ,コンソメ,カレー粉 クリームシチューラ	662	きのこ類 		
		クリームシチュー									
		グレープゼリー									
		767									

* 材料等の都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

* 揚げ油について・・・給食センターでは、フライヤーのろ過装置により、ろ過した油を、2～4回使用しています。