



献立表

給食目標...感謝して食べよう

私たちが普段何気なく食べている肉や魚、米、野菜などは、もともと生きていたものです。また、食事ができあがるまでに、野菜を育てたり、調理してくれたり、多くの人々が関わっています。食事の時は、感謝の気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをしましょう。

10月から新米のごはんです。新米は、もっちりしていて甘味があっておいしいですね。

※ 牛乳は毎日ついてます。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		献立メッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
1	きん	ごはん たちうおのから揚げ こうやどうふ 高野豆腐のみそ炒め すまし汁	たちうお	かたくりこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら とうふ あぶらあげ	ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく もやし ねぎ	715	846	和歌山県有田市は、たちうお漁獲量日本一です。また、高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地です。
5	か	キムチチャーハン とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ フルーツヨーグルト	ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも ごまあぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ はくさいキムチ しょうが もやし チンゲンサイ にんじん パイナップル みかん	718	850	気温が下がり、寒くなってきました。キムチなどの香辛料が効いた食べ物は体を温める効果があります。
6	すい	揚げパン ポトフ マカロニサラダ	ウインナー ツナ	パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも マカロニ マヨネーズ	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんじん きゅうり	690	816	揚げパンは、甘くておいしいですね。でも油と砂糖がたくさん使われています。おかずの野菜をしっかり食べましょう。
8	きん	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ひじきの中華あえ わかめスープ	とりにく ひじき わかめ とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	679	804	油淋鶏は鶏のからあげに甘酸っぱいたれをからめた料理です。
11	げつ	さつまいもごはん さんまの塩焼き ごまあえ すまし汁 りんごのコンポート	さんま わかめ ヨーグルト	さつまいも こめ くるごま さとう ごま さとう れんにゅう	こまつな きりぼしだいこん たまねぎ にんじん だいこん しめじ りんご レモン	723	856	和歌山県の特別支援学校共通の「秋の味覚を楽しむ献立」です。
12	か	ごはん ハンバーグ グリーンサラダ コンソメスープ	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうにゅう	パンこ ごま さとう あぶら	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん しめじ	684	810	給食員さん手作りのふわふわハンバーグです。
13	すい	ぶどうパン チキン南蛮 野菜のマリネ ミネストローネ	とりにく たまご ベーコン	ぶどうパン かたくりこ あぶら マヨネーズ さとう さとう オリーブオイル マカロニ	キャベツ だいこん レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト	686	812	干しぶどうを使ったぶどうパンです。干しぶどうの紫色の色素は、アントシアニンと呼ばれ、目に良い働きをします。
15	きん	ごはん タンドリーチキン フライビーンズ 野菜スープ	ヨーグルト とりにく だいず	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが トマトピューレ もやし キャベツ だいこん にんじん	707	837	タンドリーチキンは、インド料理のひとつです。ヨーグルトと調味料に漬けてからオーブンで焼きます。
18	げつ	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ	ウインナー ベーコン	パン さとう じゃがいも バター	キャベツ たまねぎ パセリ にんにく キャベツ もやし にんじん	627	742	ホットドッグは大きな口をあけてしっかりあごを使って食べてください。本日のホットドッグはセルフサンドです。(自分で具をはさんでね)
19	か	ごはん ししゃものからあげ ちくげんに 筑前煮 すまし汁	ししゃも とりにく あつあげ わかめ あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら あぶら さとう	にんじん こんにやく ごぼう たまねぎ しめじ	722	855	ししゃもは、骨ごと食べられる魚です。カルシウムをしっかり摂ることができます。
20	すい	ごはん とりにく しお 鶏肉の塩こうじ焼き ごもくまめ 五目豆 みそ汁	とりにく とりにく だいず みそ	こめ さとう あぶら さとも じゃがいも	しろねぎ にんじん ごぼう こんにやく れんこん ほししいたけ キャベツ にんじん しめじ ねぎ	706	836	鶏肉に塩こうじで下味をつけてオーブンで焼いています。塩こうじにはお肉を柔らかくする酵素が含まれています。
22	きん	ごはん まぐろの竜田揚げ すろっぽ さつまい みかん	まぐろのたつたあげ あぶらあげ みそ とうふ	こめ あぶら さとう さつまいも	だいこん にんじん にんじん ごぼう ねぎ しめじ みかん	676	800	ふるさと誕生日の献立です。
<p>11月22日は「ふるさと誕生日」です。明治4年(1871年)11月22日、和歌山・田辺・新宮の紀州3県が統合して、現在の和歌山県が誕生しました。22日の献立は、那智勝浦町で水揚げされたまぐろの竜田揚げ、和歌山市の郷土料理のすろっぽ、和歌山県からいただいた特産品のみかんです。和歌山県にはおいしい食べ物がたくさんあります。</p>								
25	げつ	パン やきそば コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし とりにく ヨーグルト	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん はくさい もやし ごぼう にんじん	662	783	ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた食べ物です。乳酸菌は、腸の中で悪い細菌が増えるのをおさえ、腸の働きを良くします。
26	か	おやこどん 親子丼 きりぼしだいこんに 切干大根煮 みそ汁	たまご とりにく みそ	こめ さとう さとう あぶら	えのきたけ たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし にんじん たまねぎ もやし しめじ ねぎ キャベツ	659	780	本校の親子丼は、蒸し焼きにしているので、卵が茶わん蒸しのようなプルプルの食感です。
27	すい	ごはん チキンカツ 野菜サラダ のっぺい汁	とりにく あつあげ	こめ てんぷらこ パンこ あぶら さとう オリーブオイル さとも かたくりこ	キャベツ たまねぎ きゅうり レモン だいこん にんじん しろねぎ こんにやく	663	785	のっぺい汁は、各地の郷土料理としてありますが、奈良のものが一番古いといわれています。野菜がたっぷり入ったとろみのあるお汁です。
29	きん	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 ちゅうか 中華スープ	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ じゃがいも ごまあぶら	にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	673	796	回鍋肉は四川料理のひとつです。本場の回鍋肉は豆板醤をたくさん使った辛い料理です。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材購入等の都合により献立を変更することがあります