

予定献立表

今月のよてい

2日(金)…げんきっ子こんだて 今月のテーマは「根菜」です。
 12日(月)～16日(金)の一週間は、残量調査週間です。
 14日(水)のジビエミンチ、15日(木)のみかんは県からいただきます。
 ※今月から、小学校6年生を対象としたミニバイキング給食が始まります。献立表の日付の隣に実施校を記載しています。



橋本市でとれる今月のやさしい
 だいこん、ねぎ、白菜、ほうれん草、小松菜、
 ブロッコリー、キャベツ、柿、みかん、
 マッシュルーム、たけのこを
 取り入れる予定です。



★献立表の数量は、小学校中学年の1人当りの分量で単位はgです。
 ★小学校低学年は中学年の分量の10%減
 ★小学校高学年は中学年の分量の10%増
 ★中学生は小学校中学年の分量の20%増

月 5		火 6		水 7		木 1		金 2	
ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくとさつまいものちゅうかに とりにく 35 赤 (さけ 1) さつまいも 30 黄 れんこん 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 15 緑 しいたけ 1 緑 こんにゃく 20 黄 さやいんげん 10 緑 (おろししょうが0.8) とりがらスープ 4 (さけ 2) しょうゆ(濃) 5 (さとう 2) 2 きゅうりのさっぱりサラダ きゅうり 20 緑 コーン 10 緑 <small>くわわかめ 0.6 赤 (ゆずしょうゆドレッシング 5)</small> おこめのムース 12 黄 688		ごはん 黄 牛乳 赤 れんこんのはさみあげ 12 赤 緑 揚げ油 黄 たくあんあえ キャベツ 30 緑 もやし 15 緑 たくあん 8 緑 かつおぶし 0.45 赤 (しょうゆ(濃)0.15) きりぼしだいこんのもの きりぼしだいこん11 緑 あぶらあげ 7 赤 にんじん 10 緑 ちくわ 8 赤 さやいんげん 8 緑 (さとう 2) しょうゆ(濃) 1.5 (しょうゆ(淡)3.3) かつおだし 1 (さけ 1) 646		パン 黄 牛乳 赤 わかどりのハーブやき 1きれ 赤 コールスローサラダ キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 きゅうり 15 緑 (す 2.4) さとう 1.5 (しお 0.1) あぶら 1 (こしょう 0.01) きのこスープ ベーコン 10 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 25 緑 マッシュルーム 5 緑 にんじん 10 緑 しめじ 3 緑 えのきたけ 5 緑 (コンソメ 1.8) しょうゆ(淡) 1.4 (しお 0.1) こしょう 0.02 625		ごはん 黄 牛乳 赤 まぐろコロッケ 12 赤黄 緑 揚げ油 黄 かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 <small>くわわかめ 0.5 赤 (さとう 2.8) さけ 1 (しょうゆ(濃) 5) さけ 1 (さとう 2) みりん 1 かき 1/6 2 緑 三石小、隅田小、清水小、隅田中、橋本中、紀見北中 みかん 12 緑 689		ごはん 黄 牛乳 赤 ホキのしおやき 1きれ 赤 はりはりづけ きりぼしだいこん3 緑 みずな 20 緑 (す 2.5) しょうゆ(淡) 2.3 (さとう 2) はくさいのみそしる はくさい 20 緑 あぶらあげ 5 赤 とろろ 20 赤 ごぼう 5 緑 にんじん 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2 576	
12 ごはん 黄 牛乳 赤 じゃがぶたキムチ ぶたにく 35 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 キムチ 20 緑 ニら 5 緑 いとこんにゃく<small>20 黄 (しょうゆ(濃) 5) さとう 1 (みりん 2) さけ 3</small> じゃこサラダ だいこん 30 緑 きゅうり 10 緑 ちりめんじゃこ 5 赤 (さとう 2) しょうゆ(淡) 2 (す 2.7) しょうゆ(濃) 0.5 (さとう 2) 638		境原小バイキング 13 パン 黄 牛乳 赤 とりにくのスパイシーやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 0.5) しお 0.2 (こしょう 0.02) オールスパイス0.03 (しょうゆ(濃)1.8) しそふうみサラダ キャベツ 30 緑 にんじん 5 緑 コーン 5 緑 (あおじそドレッシング 5) コンソメスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しらねぎ 8 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5) しょうゆ(淡) 2 (しお 0.1) こしょう 0.02 640		14 かきとミンチの カレーライス くらまいごはん ひねどりミンチ25 赤 ジビエミンチ 10 赤 にんじん 15 緑 じゃがいも 50 黄 かき 15 緑 たまねぎ 55 緑 マッシュルーム 7 緑 (にんにく 0.7) おろししょうが0.5 (カレールー 13) カレーこ 0.2 (ソース 1.5) ケチャップ 2 (しお 0.15) スープストック0.5 あぶら 0.5 だいこんツナサラダ ツナ 10 赤 だいこん 30 緑 こまつな 10 緑 (さとう 1.4) しょうゆ(淡) 1.2 (す 1.5) しお 0.1 727		15 パン 黄 牛乳 赤 スープスパゲティ ベーコン 5 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 えび 25 赤 マッシュルーム 5 緑 ほうれん草 10 緑 スパゲティ 30 黄 きゅうりゆ 20 赤 (ポターージュのもと7) コンソメ 1 (しお 0.2) こしょう 0.01 キャベツときゅうりのサラダ キャベツ 30 緑 きゅうり 15 緑 (しょうゆ(淡) 2) す 0.9 (あぶら 0.8) さとう 0.3 みかん 12 緑 603		16 ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしろじょうゆやき 1きれ 赤 ごまあえ はくさい 30 緑 ほうれん草 10 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)2.2) さとう 0.8 みそしる だいこん 30 緑 とろろ 20 赤 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 3 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2 685	
19 ごはん 黄 牛乳 赤 かんとくに とりにく 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡) 2) しょうゆ(濃) 3.8 (さとう 2.2) みりん 1 (さけ 1) かつおだし 0.5 こまつなとちくわのすみそあえ こまつな 10 緑 ちくわ 8 赤 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 ひじき 3 赤 す 1.6 (さとう 2) なっとう 12 赤 727		20 ごはん 黄 牛乳 赤 さんまのしょうがに 1きれ 赤 緑 ばいにくあえ キャベツ 10 緑 もやし 30 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(淡)0.5) さとう 0.2 うのはなのいりに おから 15 赤 ぶたミンチ 30 赤 あぶらあげ 3 赤 にんじん 10 緑 ひじき 0.3 赤 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 こんにゃく 10 黄 (しょうゆ(淡) 4) さとう 2.2 (かつおだし 1.2) あぶら 0.3 688		橋本小バイキング 21 パン 黄 牛乳 赤 ミンチカツ 12 赤黄 緑 揚げ油 黄 ソース 1ふくら かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 きゅうり 20 緑 キャベツ 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4.6) コーンポターージュスープ ベーコン 5 赤 たまねぎ 45 緑 にんじん 10 緑 コーン 10 緑 コーンクリーム10 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうゆにゅう 20 赤 (ポターージュのもと9) しお 0.2 (こしょう 0.02) コンソメ 0.5 709		22 ごはん 黄 牛乳 赤 さわらのゆうあんやき 1きれ 赤 だいこんのみそしる だいこん 20 緑 たまねぎ 20 緑 とろろ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 ごぼう 5 緑 ねぎ 5 緑 (みそ 11) かつおだし 1.2 11月22日は「ふるさと誕生日」(和歌山県の誕生日)です。地元の特産物を味わいましょう。 かき 1/6 2 緑 柱本小、あやの台、高野口小、応其小、学文路小、境原小、恋野小、橋本小 みかん 12 緑 591		23 きん 3 かん しゃ ひ 勤労感謝の日 	
26 ごはん 黄 牛乳 赤 イカフリッターのなんばんづけ イカフリッター50 赤 揚げ油 黄 たまねぎ 10 緑 (しょうゆ(濃) 4) す 5 (さけ 2) さとう 3.3 (でんぷん 0.4) おひたし もやし 20 緑 ほうれん草 10 緑 はくさい 30 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)1.8) さとう 0.8 もずくいりすましじる とろろ 20 赤 とりにく 10 赤 もずく 15 赤 しめじ 7 緑 みつば 2 緑 (しょうゆ(淡) 3) しお 0.4 (かつおだし 1.2) さけ 1.5 620		柱本小バイキング 27 パン 黄 牛乳 赤 とりにくのパリパリやき とりにく 1きれ 赤 (にんにく 1) しお 0.2 (こしょう 0.03) キャベツとコーンのサラダ キャベツ 25 緑 コーン 10 緑 たまごなしマヨネーズ 1ふくら とうふスープ とうふ 30 赤 しめじ 5 緑 わかめ 0.6 赤 にんじん 5 緑 こまつな 10 緑 ぎゅうミンチ 5 赤 (コンソメ 1.5) しょうゆ(淡) 1 (こしょう 0.02) 608		28 たにんどんぶり 牛乳 赤 ぎゅうごはん 黄 ぎゅうゆにく 30 黄 かまぼこ 5 赤 たまご 40 赤 ねぎ 5 緑 たまねぎ 40 緑 (さけ 1) さとう 2 (みりん 1) かつおだし 0.4 (しょうゆ(淡) 5) あさりのごまドレッシングサラダ あさり 12 赤 (しょうゆ(濃)1.3) さとう 0.65 (さけ 0.65) みりん 0.65 ほうれん草 10 緑 キャベツ 35 緑 ごま 1.5 黄 (しょうゆ(濃)1.7) す 1.2 (さとう 0.6) あぶら 1 658		信太小バイキング 29 パン 黄 牛乳 赤 サーモンフライ 12 赤黄 揚げ油 黄 ソース 1ふくら ボイルやさしい キャベツ 30 緑 ほうれん草 5 緑 はるさめスープ ぶたミンチ 5 赤 はるさめ 6 黄 にんじん 10 緑 にら 5 緑 もやし 10 緑 しいたけ 0.6 緑 たけのこ 10 緑 (しょうゆ(淡) 1) ちゅうかスープ1.5 (しお 0.1) こしょう 0.02 653		30 ハヤシライス 牛乳 赤 ごはん 黄 ぎゅうゆにく 25 赤 たまねぎ 65 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 さやいんげん 8 緑 マッシュルーム 8 緑 ダイストマト 15 緑 (ハヤシルウ 13) ケチャップ 4 (ソース 1) トマトピューレ 3 (スープストック1) しお 0.3 (こしょう 0.03) にんにく 0.5 (あぶら 0.5) あかワイン 1 ブロッコリーとコーンのサラダ ブロッコリー 15 緑 コーン 10 緑 もやし 10 緑 (しょうゆ(淡) 2) す 0.9 (あぶら 0.8) さとう 0.3 702	

