

# 令和7年11月予定献立表

橋本市学校給食センター  
TEL 39-2338  
FAX 39-5413

## 今月の予定

19日(水)セレクト給食

三石小、高野口小、紀見北中

21日(金)は「ふるさと誕生日(和歌山県の誕生日)」です。  
和歌山県有田市の名物「ほねく」と  
高野山発祥の「高野豆腐」を使っています。  
『げんきっ子こんだて』でも紹介します。  
また、24日が和食の日なので、  
21日はだしを使った和食の献立でもあります。

## 橋本市でとれた 今月のやさいなど

だいこん・こまつな・  
さつまいも・  
マッシュルームを  
取り入れる  
予定です。

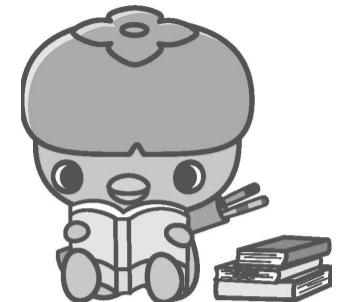


橋本市  
学校給食センター  
ホームページ

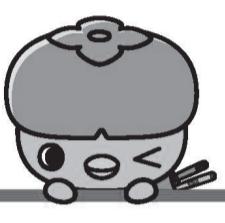


<https://www.city.hashimoto.lg.jp/guide/kyoikuiinkai/gakkokyushoku/index.html>

☆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



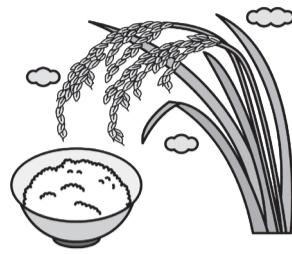
20  
Hashimoto City  
th

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
 <p><b>文化の日</b></p>	<p><b>ぶたキムチどん</b> ごはん 黄 牛乳 赤 ごはん 45赤 38緑 27緑 はくさい 16.2緑 おろしにんにく 0.45緑</p> <p><b>はるさめサラダ</b> はるさめ 6黄 9緑 どうもろこし 8緑 ごま 2黄</p> <p><b>かき</b> 1c 緑</p>	<p><b>牛乳</b> おろししょうが 0.45 緑 しょうゆ 3.2 さけ 1.5 さとう 0.95 黄 あぶら 0.48 黄</p> <p><b>タラのしおだれやき</b> タラ 1きれ 赤 ごまあぶら 2.2 黄 ごま 0.4 黄 レモンかじゅう 2.4 緑</p> <p><b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35 黄 たまごなしヨネース 6 黄 きゅうり 9 緑 さとう 0.4 黄 とうもろこし 7 緑 す 0.4</p> <p><b>ぐだくさんみそしる</b> とうふ 18 赤 こんにゃく 5 緑 あぶらあげ 6 赤 ほししいたけ 0.5 緑 たまねぎ 18 緑 みそ 6.5 赤 だいこん 18 緑 だしパック 1.15 にんじん 12 緑 こまつな 8 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 タラのしおだれやき タラ 1きれ 赤 ごまあぶら 2.2 黄 ごま 0.4 黄 レモンかじゅう 2.4 緑</p> <p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 ソーセージ 2ほん 赤 ケチャップ 1c</p> <p><b>グリーンサラダ</b> キャベツ 32 緑 (コールスローテ 3.5 黄) ほうれんそう 8 緑</p> <p><b>とうにゅうチャウダー</b> あさり 10 赤 マッシュルーム 3 緑 ベーコン 5 赤 とうにゅう 20 赤 だいす 10 赤 ごめこわいとけ 5 たまねぎ 33 緑 コリスープのもと 0.5 じゃがいも 25 黄 こしょう 0.02 にんじん 13 緑 パセリ 0.02 しろいんげんまめ 3 黄</p>	<p><b>わかめごはん</b> ごはん 黄 牛乳 赤 たきこみわかめ 1.22 赤</p> <p><b>ちくぜんに</b> とりにく 18 赤 にんじん 15 緑 だいす 16 赤 えだまめ 5 緑 さつまあげ 12 赤 おろししょうが 0.8 緑 じゃがいも 30 黄 しょうゆ 4.7 だいこん 20 緑 さとう 2.1 黄 こんにゃく 20 緑 みりん 1 ごぼう 15 緑 さけ 1 あぶら 0.5 黄</p> <p><b>ちゅうかひたし</b> ひじき 0.9 赤 オイスター 0.68 もやし 26 緑 しょうゆ 0.68 こまつな 5 緑 ごまあぶら 0.4 黄 こしょう 0.02</p> <p><b>おさかなナゲット</b> 1c 赤 588</p>
10	11	12	13	14
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 やきぐりコロッケ 1c 黄 揚げ油 黄</p> <p><b>ビーンズサラダ</b> ささみフレーク 5 赤 きんときまめ 7 黄 キャベツ 25 緑 (コールスローデレッシング 3.7 黄) きゅうり 8 緑</p> <p><b>ぶたじる</b> ぶたにく 12 赤 ごぼう 5 緑 とうふ 15 赤 ほししいたけ 0.5 緑 にんじん 15 緑 (みそ 6.5 赤) だいこん 15 緑 (だしパック 1.15) もやし 15 緑 こんにゃく 10 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 さばのてりやき 1きれ 赤 ひねとりにく 20 赤 ひきわりだいす 10 赤 うめこんぶあえ キャベツ 25 緑 ぱいにく 1.19 緑 もやし 9.7 緑 しおこんぶ 0.25 赤 こまつな 9.2 緑 (はちみつ 0.25 黄) かつおぶし 0.58 赤 しょうゆ 0.25 ごま 0.58 黄</p> <p><b>かわりきんぴら</b> ぶたひきにく 12 赤 にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 しょうゆ 4.6 くわきわめ 0.5 赤 さとう 2.1 黄 たまねぎ 30 緑 さけ 1 ごぼう 25 緑 みりん 1 こんにゃく 22 緑 あぶら 0.5 黄</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 ひねどりのキーマカレー 牛乳 赤 ごはん 黄 ごめこカレールウ 6.8 ひねどりにく 20 赤 ケチャップ 2 ひきわりだいす 10 赤 あかワイン 1.5 たまねぎ 90 緑 ウスター 1 にんじん 15 緑 はちみつ 0.8 黄 なす 5 緑 コリスープのもと 0.7 マッシュルーム 5 緑 あぶら 0.5 黄 おろししょうが 0.5 緑 カレー 0.04 おろしにんにく 0.5 緑 こしょう 0.03</p> <p><b>かいそうサラダ</b> かいそうミックス 1 赤 (あおじぞうレッシング 2.7 ) とうもろこし 20 緑</p> <p><b>みかん</b> 1c 緑</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 こめこホキフライタルタルソース こめこホキフライ 1c 赤 揚げ油 黄 たまごなしタルタルソース 1c 黄 やさいにもタルタルソースをかけていたたきまじょう</p> <p><b>ゆでやさい</b> キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑</p> <p><b>ミネストローネ</b> ベーコン 7 赤 あかワイン 1 だいす 8 赤 カリーフあぶら 0.48 黄 じゃがいも 25 黄 しょうゆ 0.48 たまねぎ 25 緑 しお 0.05 にんじん 15 緑 こしょう 0.02 しろいんげんまめ 5 黄 バジル 0.02 おろしにんにく 0.3 緑 バセリ 0.02 (トマトピューレ 10 ) (コソメスープのもと 1.9 )</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 とりにくのみそやき とりにく 1きれ 赤 (みりん 1 みそ 4 赤 ) (しょうゆ 1 ) じゃことわかめのすのもの ちりめんじやこ 2.5 赤 す 2.52 わかめ 1 赤 さとう 1.58 黄 キャベツ 20 緑 あぶら 1.05 黄 ごま 2 黄 しお 0.11</p> <p><b>のつぺいじる</b> とうふ 20 赤 あおねぎ 3 緑 あぶらあげ 7 赤 ほししいたけ 0.5 緑 だいこん 20 緑 しょうゆ 2.7 さといも 15 黄 みりん 0.48 にんじん 10 緑 しお 0.17 ごぼう 10 緑 だしパック 1.15 こんにゃく 5 緑 でんぶん 1.5 黄</p>
17	18	19	20	21
<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 マーボーあつあげ あつあげ 61 赤 ぶたひきにく 17.3 赤 あかもそ 4.3 赤 たまねぎ 52 緑 しょうゆ 2 にんじん 15 緑 さけ 1.76 ほししいたけ 0.88 緑 おろししょうが 0.53 緑 おろしににく 0.44 緑</p> <p><b>ナムル</b> ツナ 3 赤 しょうゆ 1.5 キャベツ 28 緑 ごまあぶら 0.82 黄 こまつな 10 緑 さとう 0.41 黄 ごま 2 黄</p> <p><b>フライドスイートポテト</b> さつまいも 35 黄 (グラニューとう 0.79 黄) 揚げ油 黄</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 コーンしゅうまい 2c 赤</p> <p><b>キャベツのあまずあえ</b> ちりめんじやこ 3 赤 (す 1.7 キャベツ 32 緑 さとう 1.6 黄 こまつな 10 緑 しょうゆ 1 ごま 2 黄</p> <p><b>わかめととうふのみそしる</b> わかめ 0.5 赤 きのこミックス 3 緑 とうふ 24 赤 (みそ 6.5 赤) あぶらあげ 5 赤 (だしパック 1.15 ) たまねぎ 25 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 じゃがいものそぼろに ぶたひきにく 22 赤 えだまめ 3.3 緑 じゃがいも 55 黄 しょうゆ 5.7 たまねぎ 55 緑 さとう 2.2 黄 にんじん 22 緑 さけ 1.65 こんにゃく 16.5 緑 あぶら 0.55 黄</p> <p><b>たくあんあえ</b> たくあん 6.2 緑 かつおぶし 0.35 赤 キャベツ 25 緑 (しょうゆ 0.13 ) こまつな 10 緑</p> <p><b>かぼちゃのプリン</b> 1c 黄 セレクト: 三石小、高野口小、紀見北中</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 ハンバーグトマトソース ハンバーグ 1c 赤 オリーブあぶら 0.25 黄 トマト 12 緑 コリスープのもと 0.25 おろしににく 0.1 緑 しょうゆ 0.05 (さとう 0.5 黄 ) (あかワイン 0.3 ) ハジル 0.02</p> <p><b>イタリアンサラダ</b> キャベツ 30 緑 (イタリアンレッシング 3.5 黄) こまつな 10 緑</p> <p><b>コンソメスープ</b> だいす 10 赤 コリスープのもと 1.9 たまねぎ 30 緑 しろワイン 1 じゃがいも 30 黄 あぶら 0.5 黄 とうもろこし 8 緑 しお 0.05 にんじん 8 緑 こしょう 0.02 きのこミックス 3 緑 パセリ 0.02 おろししょうが 0.5 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 ほねくのこめこあげ ほねくあげ 1まい 黄 でんぶん 0.5 黄 こめこ 6 黄 揚げ油 黄</p> <p><b>うめおかかあえ</b> ちりめんじやこ 3 赤 ぱいにく 1.19 緑 キャベツ 25 緑 かつおぶし 0.7 赤 こまつな 10 緑 (しょうゆ 0.34 )</p> <p><b>こうやどうふのにもの</b> こうやどうふ 8 赤 さとう 2.64 黄 だいこん 24 緑 しょうゆ 2.44 たまねぎ 23 緑 みりん 1.96 にんじん 22 緑 さけ 1.46 こんにゃく 10 緑 しお 0.1 えだまめ 3 緑 だしパック 0.49</p> <p><b>げんきっ子こんだて</b> 632</p>
24	25	26	27	28
<p><b>振替休日</b></p> <p><b>ごもくたきこみごはん</b> 牛乳 赤 ごはん 黄 ごもくたきこみごはんのもと 13.5</p> <p><b>わふうにくだんご</b> 2c 赤</p> <p><b>キャベツのごまドレッシング</b> キャベツ 25 緑 しょうゆ 1.6 こまつな 10 緑 さとう 1.6 黄 とうもろこし 8 緑 す 1.4 ごま 2 黄 あぶら 1.3 黄</p> <p><b>とうふとだいこんのみそしる</b> わかめ 0.3 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 25 赤 (みそ 6.5 赤) あぶらあげ 5 赤 (だしパック 1.15 ) だいこん 35 緑 にんじん 12 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 あじのなんばんづけ あじ 1きれ 赤 (す 2 でんぶん 1.3 黄 しょうゆ 2 おから 0.5 赤 さとう 2 黄 揚げ油 黄 たまねぎ 5 緑 いちとうがらし 0.01</p> <p><b>わかめサラダ</b> ちりめんじやこ 3 赤 (す 1 わかめ 1 赤 あぶら 1.3 黄 だいこん 20 緑</p> <p><b>はるさめスープ</b> ぶたにく 7 赤 ほししいたけ 0.5 緑 とうふ 15 赤 (ちゅうかスープのもと 1.43 あぶらあげ 5 黄 はるさめ 5 黄 たまねぎ 15 緑 ごまあぶら 0.5 黄 もやし 10 緑 しお 0.35 キャベツ 10 緑 こしょう 0.02 とうもろこし 5 緑</p>	<p><b>パン</b> 黄 牛乳 赤 あきあじシチュー ぶたにく 25 赤 ぎゅうゆ 20 赤 たまねぎ 50 緑 ごめこわいとけ 7 じゃがいも 25 黄 しろワイン 1 にんじん 25 緑 あぶら 0.5 黄 さつまいも 20 黄 コリスープのもと 0.5 しろいんげんまめ 10 黄 こしょう 0.02 じめじ 5 緑 パセリ 0.02</p> <p><b>コールスローサラダ</b> キャベツ 30 緑 さとう 1.5 黄 とうもろこし 10 緑 あぶら 1 黄 こまつな 5 緑 しお 0.1 (す 2.4 ) こしょう 0.01</p> <p><b>いちごジャム</b> 1c 黄</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 イカメンチカツ 1c 赤 揚げ油 黄</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ツナ 3 赤 とうもろこし 8 緑 ごぼう 16.5 緑 ごまドレッシング 3.8 黄 えだまめ 8 緑</p> <p><b>しょうがスープ</b> どりにく 8 赤 おろししょうが 0.8 緑 とうふ 15 赤 コリスープのもと 1.9 たまねぎ 20 緑 しろワイン 1.5 じゃがいも 20 黄 あぶら 1 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 だいこん 10 緑 こしょう 0.02 こまつな 5 緑 パセリ 0.02 しょうが 1 緑</p>	<p><b>ごはん</b> 黄 牛乳 赤 イカメンチカツ 1c 赤 揚げ油 黄</p> <p><b>ごぼうサラダ</b> ツナ 3 赤 とうもろこし 8 緑 ごぼう 16.5 緑 ごまドレッシング 3.8 黄 えだまめ 8 緑</p> <p><b>しょうがスープ</b> どりにく 8 赤 おろししょうが 0.8 緑 とうふ 15 赤 コリスープのもと 1.9 たまねぎ 20 緑 しろワイン 1.5 じゃがいも 20 黄 あぶら 1 黄 にんじん 15 緑 しお 0.05 だいこん 10 緑 こしょう 0.02 こまつな 5 緑 パセリ 0.02 しょうが 1 緑</p>



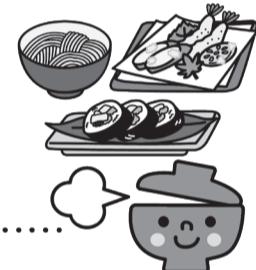
# みの あき 実りの秋 食べ物を大切にいただきましょう

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきたことを感じます。  
昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えていました。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの人の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきましょう。



## 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう

2013年に「和食:日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産へ登録されました。これは料理としての和食だけでなく、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」のことで、以下の4つがその特徴として挙げられています。



### 「和食」の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重	健康的な食生活を支える栄養バランス	自然の美しさや季節の移ろいの表現	正月などの年中行事との密接な関わり

### 【橋本市の学校給食における食物アレルギー対応の紹介】

- 「予定献立表での材料表示」
- 「必要に応じて加工食品原材料表を配布」: 原則として食物アレルギーの方が対象  
通年使用食材は3月末に約100枚を配布・月ごと使用食材は前月末に20枚程度を配布
- 「飲用牛乳の停止」…乳アレルギーの方が対象
- 「豆乳に変更」…乳アレルギーの方が対象
- 「パンの停止」…小麦または乳アレルギーの方が対象
- 「米粉パンに変更」…小麦または乳アレルギーの方が対象
- 「完全給食停止」…家庭から弁当持参
- 「卵、えび、かに、乳、小麦除去食(ランチジャー)対応」

※橋本市学校給食センターでは「そば・落花生・くるみ」を給食では使用しません。

※⑧のランチジャー除去食対応(新規の場合)には、保護者と学校、給食センターの三者での個別面談が必要です。

※③～⑧のアレルギー対応については以下の項を満たしていることを基本とします。

- ・医師の診断、検査により食物アレルギーと診断され、③～⑥、⑧については原因食物(アレルゲン)が対象となる食物に特定されていること。
- ・医師から食事療法が指示されており、家庭でも医師からの指示に基づき食事療法を実施していること。
- ・保護者から食物アレルギー対応の申請、必要書類の提出があること。
- ・給食センターでの対応が可能であること  
(対応希望の方は、学校または給食センターにお問い合わせください。)

