



11月のこんだて



2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
1 金		きんぴらすし	○	豚肉	米 さとう こんにゃく さとう ごま油	にんじん ごぼう	815 kcal
		ちくわの磯部揚げ		ちくわ あおのり	小麦粉 あぶら		247.0 g
		すまし汁		豆腐 わかめ		えのき 白ねぎ	
4 月		文化の日の振替休日					
5 火		ご飯	○		米		894 kcal
		鮭のもみじ焼き 		鮭	マヨネーズ	にんじん	37.0 g
		野菜のおかか和え		かつお節	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	
		糸こんにソテー		豚ひき肉	あぶら こんにゃく さとう	ピーマン とうもろこし しょうが	
6 水	小 	きなこ揚げパン	○	きな粉	コッパン さとう あぶら		795 kcal
		ホワイトシチュー		鶏肉 牛乳	あぶら じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ブロッコリー	19.3 g
		白ブドウジュース				白ブドウジュース	
7 木		わかめごはん	○	わかめ	米		790 kcal
		親子煮		鶏肉 ちくわ たまご	しらたき さとう	にんじん たまねぎ ねぎ	30.8 g
		ごまネーズサラダ		ツナ	マヨネーズ ごま	にんじん キャベツ ブロッコリー	
8 金	大 	ハヤシライス	○	豚肉	米 あぶら さとう	エリンギ にんじん たまねぎ	798 kcal
		ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう ごま油	ほうれんそう キャベツ にんじん	23.0 g
11 月		ご飯	○		米		937 kcal
		鶏肉の梅肉焼き		鶏肉	さとう	梅干し しょうが	40.0 g
		マカロニサラダ		ハム	マカロニ マヨネーズ	きゅうり にんじん	
		とふの粉の煮物		豚ひき肉 粉とうふ	あぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ	
12 火		ご飯	○		米		753 kcal
		ホイコーロー		豚肉 みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ	32.0 g
		切干し大根の中華サラダ			さとう ごま油 ごま	切干しだいこん きゅうり にんじん	
13 水	大 	キムチチャーハン	○	豚肉	米 あぶら ごま油 さとう	キムチ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ	889 kcal
		スープスパゲティ			じゃがいも スパゲティ	にんじん しめじ とうもろこし	31.0 g
		みかんゼリー			オレンジゼリー		
14 木		ご飯	○		米		805 kcal
		マーボー豆腐		豆腐 豚ひき肉 赤みそ	あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが だけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	31.7 g
		バンサンスウ		ハム	はるさめ さとう ごま油	きゅうり にんじん	
15 金		ご飯	○		米		880 kcal
		くじらの竜田揚げ		くじら肉	かたくり粉 あぶら	だいこん にんにく しょうが	34.2 g
		小松菜のおかか和え		かつお節	さとう	こまつな キャベツ	
		さつまいものみそ汁 		油揚げ わかめ みそ	さつまいも	たまねぎ ねぎ	



2024年度

新宮市立城南中学校

日	ス プ リ ン	献立名	牛 乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人 たんぱく質
18 月		ご飯	○		米		780 kcal
		おでん風煮		鶏肉 さつま揚げ 厚揚げちくわ	さといも こんにゃく さとう	だいこん にんじん	32.0 g
		パンパンジー		ささみ	さとう ごま ごま油	にんじん キャベツ きゅうり	
19 火		ご飯	○		米		903 kcal
		まぐろのケチャップ煮		まぐろ	かたくり粉 あぶら さとう	しょうが にんにく	41.2 g
		梅おかかあえ		かつお節	さとう	もやし 切干しだいこん きゅうり 梅干し	
		高野豆腐の煮物		高野豆腐 ちくわ	さとう	にんじん たまねぎ 干し椎茸 ねぎ	
20 水		ご飯	○		米		746 kcal
		ジャンボしょうまい		豚ひき肉	さとう ごま油 かたくり粉 しょうまいの皮	たまねぎ 干し椎茸 しょうが	31.3 g
		いんげんのごま和え			ごま さとう	いんげん もやし にんじん	
		中華スープ		ささ身 わかめ	ごま油	しめじ ちんげん菜 白ねぎ	
21 木		ご飯	○		米		755 kcal
		さかなの塩焼き		さかな			38.7 g
		筑前煮		鶏肉	あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう れんこん だけのこ 干し椎茸	
22 金		たかなごはん	○	かつお節	米 あぶら	たかな漬	750 kcal
		肉じゃが		豚肉	じゃがいも あぶら しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	27.4 g
		小松菜ののり和え		のり かつお節		こまつな もやし にんじん	
25 月	大 スプ	カレーライス	○	豚肉	米 あぶら じゃがいも カレールー	しょうが たまねぎ にんじん トマト	907 kcal
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	パイン みかん もも バナナ	23.9 g
26 火		ご飯	○		米		727 kcal
		炒り豆腐		豆腐 鶏ひき肉	こんにゃく あぶら さとう	にんじん たまねぎ だけのこ れんこん 干し椎茸	27.6 g
		大豆サラダ		大豆	あぶら さとう ごま	キャベツ ブロッコリー	
27 水	期末テスト						
28 木	期末テスト						
29 金		ビビンバ丼	○	豚肉	米 あぶら さとう ごま油 かたくり粉	しょうが にんにく だけのこ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん	721 kcal
		わかめスープ		わかめ 豆腐	ごま	えのきはくさい ねぎ	26.7 g

☆学校行事・材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆マヨネーズ・ハム・ウインナー・ベーコン・ちくわ・いとこまぼこ・なると・パン粉は **すべて卵不使用品となっております。**

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。「ふるさと和歌山」に理解と関心を深め、ふるさとを愛し、自信と誇りをもって、より豊かな郷土を築いてもらえることを願い、この日を「ふるさと誕生日」として和歌山県条例で定めています。

日ごろから学校給食では県内産の食材を使うことをこころがけています。

11月は、「梅干し」「こまつな」「くじら」「まぐろ」「たかな」の県内産を使用しています。

