

令和4年11月こんだて表

9日 西鳥取小学校 大植 結月さん

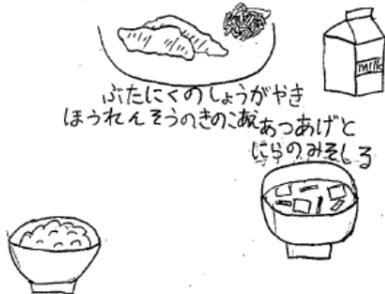
- たこめし
- とんじる
- 海そうサラダ
- 味のこ魚
- 牛乳



【海そうサラダとたこ飯を選んだ理由は、阪南市は漁港が有名で、海の幸が豊富だからです。】

16日 桃の木台小学校 種畑 七音さん

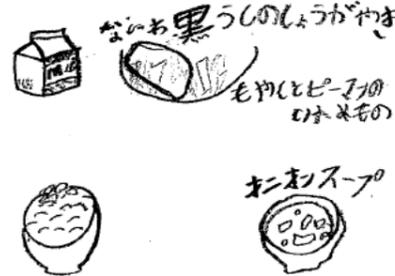
- ごはん
- 厚揚げとにらのみそしる
- 豚肉のしょうが焼き
- ほうれん草のきのこ和え
- 牛乳



【豚肉と生姜には体を元気にする成分が含まれています。野菜の中でも栄養価が高いほうれん草を使用しました。】

30日 朝日小学校 漆谷 健さん

- ごはん
- オニオンスープ
- なにわ黒牛のしょうが焼き
- もやしとピーマンの炒め物
- 牛乳



【阪南市の特産物のなにわ黒牛は、おいしいからしょうが焼きにしたら、もっとおいしいと思ったのでしてみました。お米といっしょに食べて、もっとおいしいメニューです。】

FIFAワールドカップ カタール2022

11月20日(日)～
12月18日(日)
(グループE)
ドイツ戦
11月23日22時～
コスタリカ戦
11月27日19時～

学校給食では
22日 ドイツ料理
レンズ豆のスープ
フランクフルト
ザワークラウト
25日 コスタリカが
生産量世界一の
「パイナップル」が
登場します!



こんだて名	1日	火	
ぎゆうにゆう げんりょうパン ミートスパゲティ フルーツジュレ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	656	
パン	45		
・ミートスパゲティ			
スパゲティ	34		
合い挽き肉	30		
玉ねぎ	40		
人参	20		
グリーンピース	5		
マッシュルーム	5		
トマトケチャップ	10		たんぱく質
トマト水煮	5	23.8	
トマトピューレ	5		
ウスターソース	5		
赤ワイン	1		
サラダ油	1		
菜種油	0.5		
塩	0.2		
こしょう	0.03		
・フルーツジュレ			脂質
あわせるゼリー	50		19
(缶)黄桃	15		
(缶)みかん	15		
(缶)パイナップル	10		

こんだて名	2日	水	
ぎゆうにゆう ごはん こおりとうふのふくめに ごぼうサラダ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	623	
ごはん	80		
・凍り豆腐の含め煮			
切り高野豆腐	12		
焼きかまぼこ	15		
人参	5		
しいたけ	5		
里芋	20		
さやいんげん	3		
淡口しょうゆ	7		たんぱく質
砂糖	4.5	25.2	
みりん	0.5		
削り節	2		
・ごぼうサラダ			脂質
焼きちくわ	12		18
キャベツ	20		
ささがきごぼう	8		
きゅうり	5		
ちりめんじゃこ	3		
マヨネーズ風ドレッシング	7		
淡口しょうゆ	1.2		
菜種油	1		

3日(木)

こんだて名	4日	金	
ぎゆうにゆう ごはん かきたまじる さわらのてりやき おひたし			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	612	
ごはん	80		
・かきたま汁			
鶏卵	25		
焼きかまぼこ	5		
玉ねぎ	10		
人参	10		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5.3		
でん粉	1		たんぱく質
削り節	3	29.6	
・鱈の照り焼き	1切		脂質
サワラ切身	60		16.8
濃口しょうゆ	3.6		
砂糖	1.9		
みりん	1.9		
菜種油	0.5		
・おひたし			
キャベツ	25		
ほうれん草	20		
花かつお	0.5		
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.4		

こんだて名	7日	月		
ぎゆうにゆう ごはん マーボー豆腐 チンジャオロース				
食品名	分量(g)	エネルギー		
牛乳	206	681		
ごはん	80			
・マーボー豆腐				
冷凍豆腐	80			
合い挽き肉	23			
人参	13			
しいたけ	5			
青ねぎ	6			
しょうが	0.5			
赤味噌	8		たんぱく質	
でん粉	2.3	29.2		
菜種油	1		22.1	
濃口しょうゆ	1.2			
砂糖	1.5			
鶏ガラスープ	1			
ごま油	0.6			
酒	0.5			
トウバンジャン	0.05			
・チンジャオロース				脂質
豚肉	35			23.4
ピーマン	20			
人参	10			
たけのこ	10			
しょうが	1			
濃口しょうゆ	2.4			
砂糖	1			
酒	1			
菜種油	1			

こんだて名	8日	火	
ぎゆうにゆう パン かふうスープ とりにくのてりに プチトマト マーシャルピーンズ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	597	
パン	55		
・華風スープ			
焼き豚	15		
玉ねぎ	30		
人参	10		
もやし	10		
青ねぎ	5		
春雨	1		
淡口しょうゆ	5		たんぱく質
鶏がらスープ	2	30.5	
・とりにくの照り煮			30.2
鶏肉もも肉	60		
しょうが	1		
濃口しょうゆ	2		
みりん	1.8		
砂糖	1.7		
酒	1.5		
でん粉	0.25		
プチトマト	2個		
プチトマト	20	15.1	
・マーシャルピーンズ	1個		23.4
マーシャルピーンズ	10		

こんだて名	9日	水	
ぎゆうにゆう たこめし(げんりょう) とんじる かいそうサラダ あじのこさかな			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	590	
ごはん	70		
たこめしの具			
泉だこ	30		
しょうが	0.5		
淡口しょうゆ	5.6		
酒	2		
・豚汁			
豚肉	20		
油あげ	3		たんぱく質
突きこんにやく	10	30.2	
大根	10		
人参	10		
白菜	10		
ささがきごぼう	10		
里芋	15		
青ねぎ	8		
赤味噌	7		
白味噌	4		
削り節	3		脂質
・海藻サラダ		15.1	
海藻ミックス	1		23.4
鶏ササミチャンク	10		
キャベツ	25		
人参	10		
和風ドレッシング	6		
・味のこ魚	1個		
味のこ魚	5		

こんだて名	10日	木	
ぎゆうにゆう パン コーンスープ ピーナストロガノフ フライドポテト			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	653	
パン	55		
・コーンスープ			
ボンレスハム	15		
キャベツ	20		
玉ねぎ	20		
スイートコーン	20		
人参	10		
パセリ	0.5		
コンソメスープの素	1.3		たんぱく質
鶏ガラスープ	1	27.5	
塩	0.16		27.8
こしょう	0.01		
・ピーナストロガノフ			
牛肉	35		
玉ねぎ	30		
パセリ	0.5		
マッシュルーム	10		
牛乳	8		
バター	2		
生クリーム	4	27.8	
小麦粉	1.5		14.6
トマトケチャップ	4		
ウスターソース	1.5		
コンソメスープの素	0.01		
塩	0.1		
こしょう	0.01		
菜種油	1		
・フライドポテト			
フレンチフライポテト	45		
塩	0.3		
菜種油	2		

こんだて名	11日	金	
ぎゆうにゆう ごはん さわにわん さけのしおやき こまあえ			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	569	
ごはん	80		
・沢煮椀			
豚肉	10		
大根	15		
人参	10		
ささがきごぼう	8		
青ねぎ	5		
淡口しょうゆ	5		
みりん	0.5		たんぱく質
削り節	3	28.2	
・鱈の塩焼き	1切		14.6
サケ切身	60		
塩	0.1		
菜種油	0.5		
・こまあえ			
白菜	25		
ほうれん草	20		
白ゴマ	1		
淡口しょうゆ	1.2		
砂糖	0.4		

ごんたて名 14日 月		
ぎゅうにゆう ごぼん カレーライス ささみのちゅうかサラダ ふくじんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	681
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	35	27.2
じゃがいも	40	
玉ねぎ	30	
人参	20	
オニオンソテー	10	
グリーンピース	5	
にんにく	0.15	
しょうが	0.2	
カレールー	20	
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.12	
こしょう	0.01	
菜種油	0.5	
・ささみの中華サラダ		17.9
鶏ササミチャンク	25	
もやし	10	
ほうれん草	25	
人参	5	
淡口しょうゆ	1	
米酢	0.9	
サラダ油	0.4	
ごま油	0.1	
酒	0.1	
・福神づけ		
福神づけ	8	

ごんたて名 15日 火		
ぎゅうにゆう パン ミネストローネ さといもコロッケ ポイルキャベツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	598
パン	55	
・ミネストローネ		
ソーセージ	20	
キャベツ	20	
玉ねぎ	30	
人参	20	
パセリ	0.5	
トマト水煮	15	
トマトケチャップ	5	
白ワイン	0.5	
コンソメスープの素	1.1	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
・里芋コロッケ	1個	20.8
里芋コロッケ	50	
菜種油	4	
・ポイルキャベツ		
キャベツ	35	
ウスターソース	2	

ごんたて名 16日 水		
ぎゅうにゆう ごぼん あつあげとにらのみそ汁 ぶたにくのしょうがやき ほうれん草のきのこあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	687
ご飯	80	
・厚揚げとにらのみそ汁		
厚揚げ	30	
にんじん	10	
もやし	5	
にら	5	
赤味噌	7	
白味噌	4	
削り節	3	
・豚肉のしょうが焼き	1個	29.6
豚肉	60	
しょうが	0.8	
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3	
みりん	0.8	
酒	0.8	
菜種油	0.5	
・ほうれん草のきのこあえ		
ほうれん草	30	
えのきたけ	5	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.2	
砂糖	0.4	

ごんたて名 17日 木		
ぎゅうにゆう けんりょうパン たまごうどん ツナサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	613
パン	45	
・たまごうどん		
冷凍うどん	60	
鶏卵	20	
焼きかまぼこ	15	
人参	10	
油あげ	8	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	6	
みりん	0.5	26.5
けずり節	2	
だし昆布	0.5	
・ツナサラダ		
まぐろ油漬	25	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
スイートコーン	10	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
マヨネーズ風ドレッシング	6	

ごんたて名 18日 金		
ぎゅうにゆう ごぼん けんちん汁 きゅうにくとだいずのもの りんご(生)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	631
ご飯	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
大豆	20	
人参	10	
板こんにやく	10	
青ねぎ	7	
油あげ	5	
淡口しょうゆ	5	
塩	0.1	25.2
みりん	0.5	
酒	1	
菜種油	0.5	
削り節	3	
・牛肉と大豆の煮物		
牛肉	15	
大豆	7	
切り高野豆腐	5	
糸こんにやく	15	
人参	7	
さやいんげん	3	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	2.1	
菜種油	0.5	
削り節	1.5	
・りんご(生)	1/8個	19.9
りんご	35	

ごんたて名 21日 月		
ぎゅうにゆう ごぼん ほうぼうさい まぐろのかくに きゅうちゃんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	620
ご飯	80	
・八宝菜		
豚肉	25	
いか	10	
えび	10	
玉ねぎ	30	
人参	10	
白菜	25	
チンゲン菜	5	
しいたけ	8	
淡口しょうゆ	4	
鶏がらスープ	2	
ごま油	0.5	
でん粉	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
菜種油	1	
・鯖の角煮		14.2
まぐろ角切り	45	
しょうが	0.5	
濃口しょうゆ	2.9	
酒	5	
砂糖	2.6	
みりん	1	
・きゅうちゃん漬け		
きゅうり	20	
しょうが	0.35	
唐辛子	0.01	
濃口しょうゆ	3.1	
砂糖	1.7	
米酢	1.3	

ごんたて名 22日 火		
ぎゅうにゆう パン レンズまめのスープ フランクフルト ザワークラウト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	605
パン	55	
・レンズ豆のスープ		
鶏肉	15	
レンズ豆	8	
じゃがいも	20	
玉ねぎ	20	
キャベツ	10	
人参	10	
パセリ	0.5	
鶏がらスープ	2	
コンソメスープの素	1	
塩	0.5	
こしょう	0.01	
菜種油	0.2	
・フランクフルト	1個	26.4
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	
・ザワークラウト		
キャベツ	25	
あらびきマスタード	0.03	
米酢	2	
砂糖	1.3	
塩	0.3	

23日(火)

勤労感謝の日

**新型コロナウイルス感染症
対応地地方創生臨時交
付金を活用した食材を提
供します。**

**9日(水) 泉ダコ
15日(火) 里芋コロッケ
30日(水) なにわ黒牛**

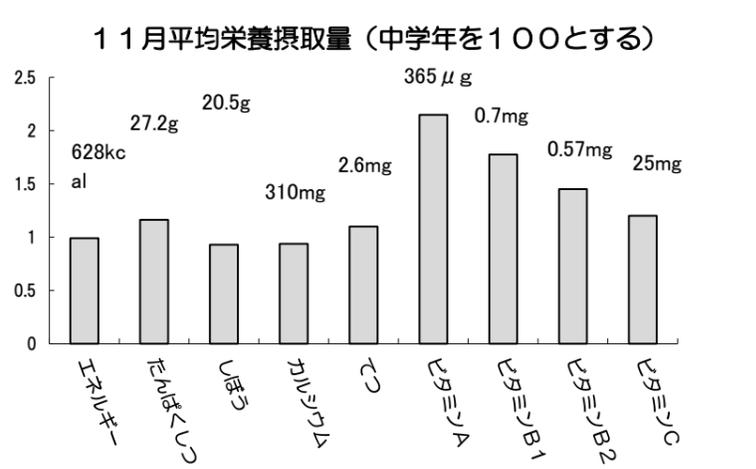
ごんたて名 24日 木			
ぎゅうにゆう ことうパン わかめスープ ポテトピザ みかん(生)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	578	
黒砂糖	5.5		
パン	55		
・わかめスープ			
焼き豚	10		
玉ねぎ	20		
人参	10		
もやし	10		
チンゲンサイ	10		
干しわかめ	0.5		
淡口しょうゆ	4	24.3	
鶏ガラスープ	0.1		
・ポテトピザ			
ベーコン	10		
シュレットチーズ	20		
じゃがいも	30		
玉ねぎ	10		
ピーマン	3		
ピザソース	3.5		
菜種油	0.5		
・みかん(生)	1個		18.8
みかん	80		

ごんたて名 25日 金			
ぎゅうにゆう ごぼん にくだんこのスープ さばのしおやき だいこんおろし パイナップル(缶)			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	685	
ご飯	80		
・肉団子のスープ			
ミートボール	35		
白菜	15		
玉ねぎ	20		
人参	10		
青ねぎ	5		
しいたけ	3		
春雨	1		
淡口しょうゆ	5		29.7
鶏ガラスープ	2		
・さばの塩焼き	1切		
サバ切身	60		
塩	0.3		
菜種油	0.5		
・大根おろし			
大根	25		
淡口しょうゆ	1		
・パイナップル(缶)	1個	22.3	
パイナップル	28		

ごんたて名 28日 月		
ぎゅうにゆう ごぼん にくじゃが あますあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	617
ご飯	80	
・肉じゃが		
牛肉	25	
平天	20	
じゃがいも	50	
玉ねぎ	40	
人参	5	
さやいんげん(冷)	5	
濃口しょうゆ	5	
砂糖	2.2	
みりん	1	
菜種油	0.5	
削り節	2	
・甘酢あえ		25
焼き豚	10	
キャベツ	30	
きゅうり	10	
人参	10	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.6	
砂糖	1.1	
米酢	1.1	
菜種油	0.5	

ごんたて名 29日 火		
ぎゅうにゆう ざつまいもパン(けんりょう) みそラーメン れんこんのマヨネーズあえ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	592
おさつライス	16	
パン	45	
・みそラーメン		
冷凍中華めん	45	
豚肉	20	
白菜	20	
玉ねぎ	20	
人参	10	
スイートコーン	5	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
赤味噌	12	
濃口しょうゆ	1	
豚骨スープ	2	
鶏ガラスープ	1	
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・れんこんのマヨネーズあえ		24.9
れんこん	12	
いか	10	
キャベツ	20	
きゅうり	10	
人参	5	
ちりめんじゃこ	3	
白ゴマ	1	
淡口しょうゆ	1.2	
マヨネーズ風ドレッシング	5	

ごんたて名 30日 水		
ぎゅうにゆう ごぼん オニオンスープ なにわ黒牛のしょうがやき もやしとピーマンのいためもの		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	681
ご飯	80	
・オニオンスープ		
鶏肉	15	
玉ねぎ	40	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
白ワイン	0.3	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.8	25.7
こしょう	0.04	
菜種油	1	
・なにわ黒牛のしょうがやき		
牛肉	50	
しょうが	0.8	
濃口しょうゆ	7	
砂糖	3	
みりん	0.8	
酒	0.8	
菜種油	0.5	
・もやしとピーマンのいためもの		
もやし	30	
ピーマン	5	
コンソメの素	0.3	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
菜種油	0.3	



わたしがいる日は6年生が考えた献立だよ!!

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

お家からスプーンを持って来ましょう。