

11 月

学校給食献立表

2020年11月9日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【手作りコロッケ(ソース)】	
じゃがいも	70
牛ひき肉	9
豚ひき肉	9
玉葱	40
綿実油	0.5
食塩	0.3
こしょう混合	0.03
薄力粉	6
水	6
パン粉(乾燥)	16
なたね油	11
中濃ソース	8
【添え野菜(キャベツ、人参)】	
キャベツ	40
にんじん	10
【だいこんのみそ汁】	
だいこん	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	1
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.6
水	150

エネルギー(kcal)	817
たんぱく質(g)	25.4
脂質(g)	27.4
塩分(g)	2.7

2020年11月10日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ひじきごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
だし(削り節だし)	105
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
油揚げ	5
干ひじき(アツメ、乾)	2
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
うすくちしょうゆ	2.8
上白糖	1.4
清酒(純米酒)	3.5
本みりん	1.4
だし(削り節だし)	5.6
【石狩鍋】	
しろさけ	40
清酒(純米酒)	1
食塩	0.2
だいこん	40
ごぼう	10
にんじん	15
玉葱	30
はくさい	30
しゅんぎく	20
清酒(純米酒)	2
赤みそ	4.5
白みそ	3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	40
【焼きかぼちゃの甘酢みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	1.6
食塩	0.2
米酢	2.0
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5
【国産やさいゼリー】	
野菜ゼリー	1個

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	14.9
塩分(g)	2.1

2020年11月11日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	6.4
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【だいこんの甘酢づけ】	
きゅうり	20
だいこん	40
上白糖	2.25
米酢	3.75
こいくちしょうゆ	3.15
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
にんじん	15
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	9
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	748
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	25.5
塩分(g)	2.8

2020年11月12日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【秋のビーフシチュー】	
和牛モモ(脂肪なし)	40
白ワイン	1.2
さつまいも	40
玉葱	40
にんじん	20
れんこん	10
ブロッコリー	20
マッシュルーム(水煮缶詰)	10
綿実油	1
トマトケチャップ	5
トマトピューレ	3
上白糖	0.2
食塩	1.1
こしょう混合	0.05
ローレル(粉)	0.02
デミグラスソース	4
濃厚ソース	2.3
薄力粉	4
有塩バター	1.4
綿実油	1.7
水	85
【キャベツのひじきドレッシング】	
キャベツ	40
きゅうり	20
干ひじき(アツメ、乾)	0.6
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー(kcal)	749
たんぱく質(g)	27.4
脂質(g)	24.1
塩分(g)	3.5

2020年11月13日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【さんまの塩焼き】	
さんま	80
清酒(純米酒)	2
食塩	0.2
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
だいこんおろし(冷)	50
【ごぼうのきんぴら】	
和牛モモ(脂身付き)	20
ごぼう	30
にんじん	10
綿実油	0.3
こいくちしょうゆ	2.5
上白糖	1.3
だし(削り節・昆布だし)	10
【すまし汁(ゆず)】	
おつゆふ	1
玉葱	30
えのきたけ	10
根みつば	5
ゆず(果皮、生)	1
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	790
たんぱく質(g)	33.9
脂質(g)	31.6
塩分(g)	3.0

11 月

学校給食献立表

2020年11月16日(月)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【カレイのしょうゆだれかけ】	
カラスカレイ	70
食塩	0.3
清酒(純米酒)	2.1
本みりん	2.8
うすくちしょうゆ	2.8
【ほうれん草の煮浸し】	
ほうれん草(冷凍)	24
にんじん	20
油揚げ	5
上白糖	1.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.8
だし(削り節・昆布だし)	20
【肉うどん】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん(冷)	40
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.35
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

エネルギー(kcal)	714
たんぱく質(g)	33.6
脂質(g)	21.5
塩分(g)	3.0

2020年11月17日(火)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ココアパン】	
ココアパン	1個
【★卵 ミートローフ】	
牛ひき肉	35
豚ひき肉	35
★たまご(冷凍)	7
玉葱	60
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	7
パン粉(乾燥)	9.5
牛乳	7
食塩	0.4
白こしょう	0.02
トマトケチャップ	7
ウスターソース	2
上白糖	0.5
【添え野菜(ブロッコリー・カリフラワー)】	
ブロッコリー	40
カリフラワー	20
【かぶのスープ】	
かぶ	20
チンゲンツァイ	30
えのきたけ	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
食塩	0.4
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150

エネルギー(kcal)	777
たんぱく質(g)	34.9
脂質(g)	30.8
塩分(g)	3.4

2020年11月18日(水)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏の照り焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	1
こいくちしょうゆ	6
本みりん	3
清酒(純米酒)	2
【大福豆の煮もの】	
おおふくまめ(乾)	12
上白糖	3.1
食塩	0.1
うすくちしょうゆ	0.15
水	30
【けんちん汁】	
木綿豆腐	30
だいこん	30
にんじん	10
ごぼう	6
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
本みりん	1
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	686
たんぱく質(g)	3.6
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.3

2020年11月19日(木)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【マーボー丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
豆腐(冷)	80
豚ひき肉	25
牛ひき肉	25
玉葱	60
白ねぎ	10
干し椎茸	1
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
トウバンジャン	0.2
清酒(純米酒)	2
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	5.9
赤みそ	8
かたくり粉	2
水	26
【きゅうりの中華和え】	
きゅうり	20
はくさい	40
上白糖	1.5
食塩	0.45
うすくちしょうゆ	0.45
ごま油	1.8
ごま(すり)	2.25
【種子島産安納芋のプリン】	
種子島産安納芋のプリン	1個

エネルギー(kcal)	760
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	26.6
塩分(g)	3.1

2020年11月20日(金)

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【チキンカレーライス】	
水稻穀粒(精白米)	80
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
にんじん	20
セロリー	5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.3
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	6.9
水	90
【三度豆のサラダ】	
さんどまめ(冷凍)	40
とうもろこし(か-補冷凍)	10
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【ジョア プレーン 80ml】	
ジョア プレーン 80ml	80

エネルギー(kcal)	690
たんぱく質(g)	25.8
脂質(g)	17.3
塩分(g)	2.9

