

11 月

学校給食献立表

2021年11月 8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
【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】	
豚モモ(脂肪なし)	30
しょうが	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.02
白ねぎ	8
こいくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	3
厚揚げ	40
れんこん	15
玉葱	40
にんじん	10
キャベツ	35
赤みそ	8
削り節	1.6
水	20
【だいこんの甘酢あえ】	
だいこん	60
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【手作り昆布ふりかけ】	
ちりめんじゃこ	2.5
塩昆布	0.8
ごま(いり)	1.5
かつお加工品(かつお節)	1.5
上白糖	2
清酒(純米酒)	3
りんご酢	1.4
本みりん	1.5
水	1.5

エネルギー (kcal)	654
たんぱく質 (g)	29.1
脂質 (g)	17.0
塩分 (g)	2.4

2021年11月 9日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【他人丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
たまご(冷凍)	38
豚モモ(脂身付き)	40
清酒(純米酒)	0.9
玉葱	60
にんじん	20
干し椎茸	0.5
葉ねぎ	5
上白糖	1.7
本みりん	0.6
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.1
こいくちしょうゆ	2.5
だし(削り節・昆布だし)	50
【はくさいの梅和え】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	2.1
米酢	0.3
梅肉	0.9
【金時豆の煮もの】	
金時豆(乾)	12
上白糖	4.5
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.1
水	30

エネルギー (kcal)	672
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	16.9
塩分 (g)	2.5

2021年11月10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
【カレー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
【五目豆】	
大豆(国産、ゆで)	25
ごぼう	15
にんじん	15
れんこん	10
さんどまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	1.7
こいくちしょうゆ	2.2
本みりん	1
だし(削り節・昆布だし)	20
【かぼちゃのみそ汁】	
かぼちゃ	20
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	679
たんぱく質 (g)	35.9
脂質 (g)	15.6
塩分 (g)	2.9

2021年11月11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)	30
白ワイン	1.2
さつまいも	30
玉葱	50
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
だいこん	20
干ひじき(ステル/釜、乾)	0.6
上白糖	1.8
食塩	0.6
綿実油	0.9
りんご酢	2.7
【洋なし(缶)】	
西洋なし(缶詰)	44

エネルギー (kcal)	717
たんぱく質 (g)	25.2
脂質 (g)	22.7
塩分 (g)	3.5

2021年11月12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
【チキン南蛮風(宮崎)】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	60
食塩	0.4
こしょう混合	0.03
薄力粉	12
なたね油	7
米酢	4
上白糖	4
こいくちしょうゆ	2
玉葱	20
パセリ(乾)	0.1
エッグケアドレッシング	6.6
食塩	0.24
こしょう混合	0.01
【三度豆のおかかあえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
かつお加工品(かつお節)	0.5
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	6
【すまし汁(ゆず)※個数注意】	
おつゆふ	1
だいこん	30
えのきたけ	10
糸みつば	5
ゆず(果皮、生)	1
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー (kcal)	762
たんぱく質 (g)	27.7
脂質 (g)	28.7
塩分 (g)	2.9

11 月

学校給食献立表

2021年11月15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
【たらのみそ漬け焼き】	
たら	70
白みそ	5
うすくちしょうゆ	1
清酒(純米酒)	0.5
本みりん	1
上白糖	0.3
【切干大根の甘酢づけ】	
切干しだいこん	3
にんじん	10
きゅうり	10
上白糖	2.7
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	3.6
ごま(いり)	1
【肉うどん】	
和牛肉ばら(脂身付き)	20
うどん(冷)	50
玉葱	20
ぶなしめじ	10
カットわかめ(乾燥)	1
うすくちしょうゆ	4
本みりん	2
食塩	0.4
昆布だし	0.4
削り節	2
水	150

2021年11月16日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【おでん(うずら)】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	28
厚揚げ	30
だいこん	50
ちくわ	15
じゃがいも	40
うずら卵(水煮缶詰)	25
うすくちしょうゆ	3
こいくちしょうゆ	3.4
上白糖	1.4
本みりん	2
削り節	1.6
水	50
【白菜の酢の物】	
はくさい	40
にんじん	20
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【海苔の佃煮】	
かつお加工品(かつお節)	0.75
干し椎茸	0.5
きざみのり	3
上白糖	0.75
清酒(純米酒)	1.5
本みりん	4.5
こいくちしょうゆ	3
だし(削り節・昆布だし)	60

2021年11月17日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【おさつパン】	
おさつパン	1個
【タンドリーチキン】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
しょうが	0.5
にんにく	0.5
玉葱	5.0
ヨーグルト(全脂無糖)	20
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.05
レモン(果汁、生)	0.2
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
【野菜スープ】	
キャベツ	30
にんじん	15
さんどまめ(冷凍)	6
とうもろこし(か-補冷凍)	6
食塩	0.4
こしょう混合	0.04
うすくちしょうゆ	2.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【りんご(缶詰)】	
りんご(缶詰)	44

2021年11月18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
だいこん	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

2021年11月19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	0.50
綿実油	0.50
食塩	0.30
ローレル(粉)	0.01
カレールウ	15
がらスープ(ボーク&チキン)	7
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	1個

エネルギー(kcal)	707
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	19.7
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	680
たんぱく質(g)	30.3
脂質(g)	17.4
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	668
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	23.5
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	716
たんぱく質(g)	29.0
脂質(g)	25.6
塩分(g)	3.1

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

11 月

学校給食献立表

2021年11月22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
【とんかつ（おろしだれかけ）】	
豚ひれ	60
食塩	0.15
こしょう混合	0.03
薄力粉	7.5
水	7.5
パン粉(乾燥)	21
なたね油	6
だいこんおろし（冷）	30
本みりん	3
うすくちしょうゆ	4
ゆず(果汁、生)	0.3
【添え野菜（キャベツ・にんじん）】	
キャベツ	40
にんじん	10
【あおさのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
あおさ(素干し)	0.2
ぶなしめじ	10
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	750
たんぱく質（g）	35.0
脂質（g）	20.2
塩分（g）	2.7

2021年11月23日(火)

献立名／食品名	g
勤労感謝の日	

エネルギー（kcal）	
たんぱく質（g）	
脂質（g）	
塩分（g）	

2021年11月24日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【まいたけおこわ】	
水稻穀粒(精白米)	60
水稻穀粒(精白米、もち米)	9
まいたけ	15
油揚げ	5
ごぼう	8
だし（削り節・昆布だし）	100
うすくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	9
食塩	0.6
【鰯のもみじ焼き】	
さわら	70
白ワイン	1.7
食塩	0.2
こしょう混合	0.01
玉葱	12
にんじん	15
エッグケアドレッシング	12
食塩	0.3
こしょう混合	0.02
【磯の香汁】	
はくさい	30
ソフト豆腐	30
えのきたけ	10
きざみのり	0.6
食塩	0.4
うすくちしょうゆ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
【和なし（缶）】	
和なし(缶詰)	44.00

エネルギー（kcal）	707
たんぱく質（g）	32.5
脂質（g）	26.1
塩分（g）	3.3

2021年11月25日(木)

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
【しらす干しとキャベツの酢の物】	
キャベツ	40
にんじん	20
ちりめんじゃこ	4
上白糖	2.4
食塩	0.7
米酢	2.7
【里芋のみそ汁】	
さといも(冷凍)	30
玉葱	30
油揚げ	5
ぶなしめじ	10
葉ねぎ	5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー（kcal）	709
たんぱく質（g）	31.9
脂質（g）	21.2
塩分（g）	3.6

2021年11月26日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【黒糖パン】	
黒糖パン	1個
【ポークビーンズ】	
豚モモ(脂身付き)	35
白ワイン	0.3
大豆(国産、ゆで)	14
にんじん	20
玉葱	50
じゃがいも	40
さんどまめ（冷凍）	10
にんにく	0.5
しょうが	0.5
オリーブ油	1
トマト缶詰(ダイス)	30
トマトケチャップ	4.5
上白糖	0.1
食塩	0.3
白こしょう	0.02
コンソメ(粉末)	1.5
水	40
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	50
かぶ(葉)	5
まぐろ缶詰(水煮ルーグライト)	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）	673
たんぱく質（g）	28.2
脂質（g）	19.9
塩分（g）	2.8

11 月

学校給食献立表

2021年11月29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
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	0.6
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
【はくさいのゆずの香あえ※個数注意】	
はくさい	40
きゅうり	20
ゆず(果皮、生)	6
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
だいこん	40
にんじん	20
さんどまめ(冷凍)	13
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

エネルギー(kcal)	753
たんぱく質(g)	34.5
脂質(g)	25.3
塩分(g)	2.6

2021年11月30日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【豚肉の南蛮焼き】	
豚モモ(脂身付き)	70
玉葱	30
青ピーマン	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	10
トウバンジャン	0.13
【三度豆のごまおかかいため】	
さんどまめ(冷凍)	40
綿実油	0.45
本みりん	2.25
こいくちしょうゆ	1.2
かつお加工品(かつお節)	1.05
ごま(いり)	0.75
水	2
【根菜のみそ汁】	
油揚げ	5
にんじん	10
ごぼう	10
だいこん	40
カットわかめ(乾燥)	0.5
赤みそ	10
白みそ	4
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	709
たんぱく質(g)	33.7
脂質(g)	21.5
塩分(g)	2.5

10月からコロナ禍で中止してしま
した給食写真のブログアップを再開
しています。
週1回程度普通食の給食の写真を
アップしています。
ご確認ください。

11月24日は「いい日本食の日」に
なります。
和食について、皆さんで話あってみ
ましょう。

