



2022年11月 1日(火)

2022年11月 2日(水)

2022年11月3日(木)

2022年11月 4日(金)

○11月の給食の紹介

・11月22日(火)

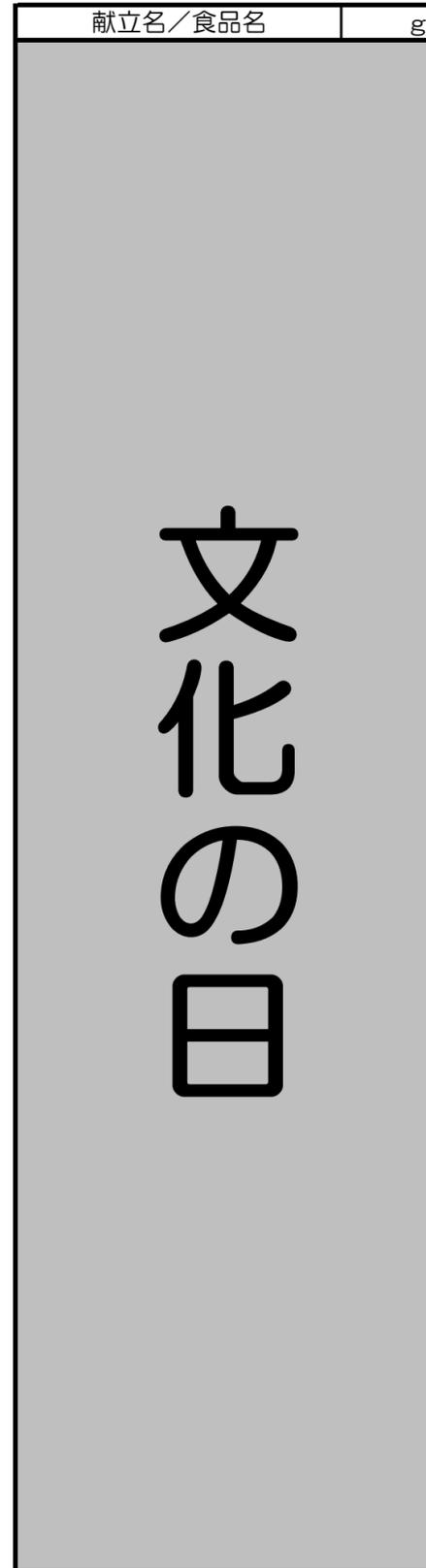
11月24日は「いい日本食の日」です。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。献立の関係で11月22日(火)は和食給食としています。どんな和食料理が好きか話し合ってみましょう。

・11月24日(木)

昨年度リクエスト給食で要望があり、大変好評であった「メロンパン」「ポトフ～おいしいスープ～」です。今年もどんなリクエスト給食を要望するか考えておいてくださいね。

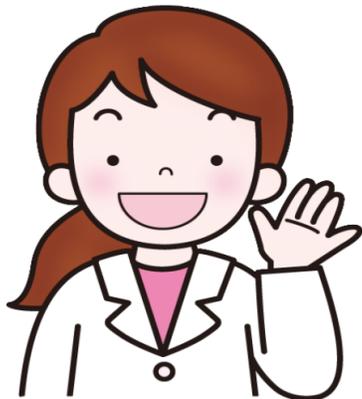
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖のしょうが煮】	
さわら	70
しょうが	2
上白糖	4
米酢	1
こいくちしょうゆ	7
清酒(純米酒)	1.6
昆布だし	1
水	40
【はくさいのゆずの香あえ※個数注意】	
はくさい	40
きゅうり	20
ゆず(果皮、生)	6
上白糖	3
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
米酢	1.8
ゆず(果汁、生)	1.8
【あつあげと大根の煮物】	
厚揚げ	25
豚ばら(脂身付)	20
だいこん	40
にんじん	20
さんどまめ(冷凍)	13
上白糖	1.8
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.4
本みりん	1.5
食塩	0.2
削り節	1.6
水	40

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の塩こうじ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
塩麴	7
清酒(純米酒)	1
【甘酢あえ】	
はくさい	40
きゅうり	20
上白糖	2.4
食塩	0.9
米酢	2.7
【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



献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【★卵 ミートローフ】	
牛ひき肉	30
豚ひき肉	30
大豆(国産、ゆで)	12
★たまご(冷凍)	6
玉葱	60
にんじん	15
むきえだまめ(冷凍)	6
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	30
カリフラワー	15
【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-氷冷凍)	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

※中高等部の普通食を基準としています。小学部は全体の約8割りの栄養価です。



月間栄養量	
エネルギー(kcal)	673
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	21.4
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	707
たんぱく質(g)	34.6
脂質(g)	25.3
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	653
たんぱく質(g)	29.6
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	717
たんぱく質(g)	34.3
脂質(g)	27.8
塩分(g)	3.4

11 月

学校給食献立表

2022年11月 7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
【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)	651
たんぱく質 (g)	33.1
脂質 (g)	21.1
塩分 (g)	2.0

2022年11月 8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
【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	5
水	7.5
パン粉(乾燥)	14
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)	678
たんぱく質 (g)	33.7
脂質 (g)	19.8
塩分 (g)	2.6

2022年11月 9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
【鶏肉のねぎじょうゆ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
白ねぎ	10
清酒(純米酒)	1.5
上白糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3
【三度豆のごまあえ】	
さんどまめ(冷凍)	38
にんじん	20
上白糖	1.5
こいくちしょうゆ	3
ごま(すり)	1.13
【さつまいものみそ汁】	
玉葱	20
さつまいも	30
油揚げ	5
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)	683
たんぱく質 (g)	30.0
脂質 (g)	21.6
塩分 (g)	2.6

2022年11月 10日(木)

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(テラス釜、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
うすくちしょうゆ	1.4
ごま(いり)	0.5
【ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

エネルギー (kcal)	678
たんぱく質 (g)	34.0
脂質 (g)	16.0
塩分 (g)	2.1

2022年11月 11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
【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(テラス釜、乾)	0.6
上白糖	2.4
食塩	0.3
綿実油	1.2
うすくちしょうゆ	1.5
米酢	1.5
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

エネルギー (kcal)	695
たんぱく質 (g)	25.6
脂質 (g)	23.0
塩分 (g)	3.4

11 月

学校給食献立表

2022年11月14日(月)

2022年11月15日(火)

2022年11月16日(水)

2022年11月17日(木)

2022年11月18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
【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
【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】	
西洋かぼちゃ	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

献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★卵 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
削り節	1.6
水	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

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
ヨーグルト(全脂無糖)	20
カレー粉	0.8
パプリカ(粉)	0.05
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

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

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
【かぶらとツナのサラダ】	
かぶ	40
かぶ(葉)	10
とうもろこし(か-補冷凍)	10
まぐろ缶詰(水煮ルーワイト)	6
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本

エネルギー(kcal)	643
たんぱく質(g)	35.9
脂質(g)	15.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	635
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	17.0
塩分(g)	2.4

エネルギー(kcal)	642
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	23.5
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	679
たんぱく質(g)	29.3
脂質(g)	26.1
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	647
たんぱく質(g)	26.7
脂質(g)	17.2
塩分(g)	2.9

11月

学校給食献立表

2022年11月28日(月)

2022年11月29日(火)

2022年11月30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
【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
【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

エネルギー(kcal)	614
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	16.2
塩分(g)	2.6

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)	0.5
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

エネルギー(kcal)	665
たんぱく質(g)	31.1
脂質(g)	19.7
塩分(g)	2.9

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)	669
たんぱく質(g)	31.9
脂質(g)	21.2
塩分(g)	3.6