西淀支全第 110 号

大阪府立西淀川支援学校

2022年12月2日(金) 献立名/食品名 【牛乳】 牛乳 1本 【古代米ごはん】 70 水稲穀粒(精白米) 0.6 50 0.5 14 2.8 1.5 1.7 2.8 0.5

2022年12月 1日(木)

2022年12月 1日(木)	
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
【鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦(七分つき押麦)	16
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3
薄力粉	6
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	25
にんじん	15
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
【白桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44
	†

【コッペパン(はちみつ)】	
コッペパン	1個
はちみつ	1個
【鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦(七分つき押麦)	16
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3
薄力粉	6
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	25
にんじん	15
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
【白桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

【鮭と押し麦のグラタン】	
しろさけ	30
白ワイン	0.7
玉葱	50
大麦(七分つき押麦)	16
ぶなしめじ	10
ブロッコリー	20
綿実油	1
食塩	0.8
こしょう混合	0.06
有塩バター	3
薄力粉	6
牛乳	42
パン粉(乾燥)	1
ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	6
水	25
【コンソメスープ】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19
ほうれんそう(冷凍)	20
だいこん	25
にんじん	15
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
【白桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

コッパハン	1 10	小竹田宋文本兰(本月 🗆 木)	
はちみつ	1個	もち黒米	
と押し麦のグラタン】		【豚肉とサツマイモのうま煮】	
しろさけ	30	豚モモ(脂肪なし)	
白ワイン	0.7	しょうが	
玉葱	50	清酒(純米酒)	
大麦(七分つき押麦)	16	さつまいも	
ぶなしめじ	10	玉葱	
ブロッコリー	20	にんじん	
綿実油	1	さんどまめ(冷凍)	
食塩	0.8	ぶなしめじ	
こしょう混合	0.06	綿実油	
有塩バター	3	トマトケチャップ	
薄力粉	6	こいくちしょうゆ	
牛乳	42	上白糖	
パン粉(乾燥)	1	削り節	
ナチュラルチース゛(モッツァレラ)	6	水	
水	25	【じゃこ豆】	
ンソメスープ】		大豆(国産、ゆで)	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	19	かたくり粉	
ほうれんそう(冷凍)	20	なたね油	
だいこん	25	ちりめんじゃこ	
にんじん	15	上白糖	
食塩	0.4	こいくちしょうゆ	
こしょう混合	0.02	ごま(いり)	
うすくちしょうゆ	1.5		
コンソメ(粉末)	1.5		
水	150		
桃(缶)】			
もも(缶詰果肉)	44		

12月の学校給食の紹介です。

2学期最後の給食ですね。

体調を整えて元気に学校へ登校してくださいね。

寒くなってきています。

冬野菜を食べてしっかり身体をあたためましょう!





<u>※お知らせ※</u>

食品成分表の改訂により、ほとんどどの食材も今までの 食品成分表のエネルギー量(カロリー)より減少してい ます。そのため、前年度と同様の食材や分量であっても エネルギー量が50~70kcal程度減少しております。食 事内容や身長、体重等の健康面等でご質問等ありました ら、いつでも栄養教諭までご相談ください。

※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)	695	
たんぱく質 (g)	31.2	
脂質(g)	22.5	
塩分(g)	2.8	

エネルギー(kcal)	718	I;
たんぱく質(g)	33.2	た
脂質(g)	22.0	脂質
塩分(g)	3.5	塩

エネルギー(kcal)	662
たんぱく質(g)	28.4
脂質(g)	18.2
塩分(g)	1.7

学校給食献立表

2022年1	\Box	(11)

2022年12月9日(金)

2022年12月 5日(月)			
献立名/食品名	g		
【牛乳】			
牛乳	1本		
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80		
【とりじゃが】			
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40		
じゃがいも	40		
玉葱	40		
にんじん	15		
厚揚げ	35		
糸こんにゃく	6		
さんどまめ(冷凍)	6		
上白糖	2.8		
本みりん	0.7		
食塩	0.1		
こいくちしょうゆ	3.2		
うすくちしょうゆ	3.5		
削り節	1.6		
水	50		
【切り干し大根の炒め煮】			
ちくわ	10		
大豆(国産、ゆで)	7		
切干しだいこん	7		
むきえだまめ(冷凍)	7		
綿実油	0.5		
上白糖	2		
本みりん	0.5		
うすくちしょうゆ	0.5		
こいくちしょうゆ	1.5		
だし(削り節だし)	60		
【焼きのり】			
焼きのり ※普通食	1袋		
きざみのり ※段階食	2		

2022年12月 6日(火) 献立名/食品名 g			
【牛乳】	g		
牛乳	1本		
 【ご飯】	1 77		
水稲穀粒(精白米)	80		
【鰆のしょうがじょうゆかけ】			
さわら	70		
 清酒(純米酒)	2.4		
 しょうが	1.4		
	0.7		
 本みりん	3.5		
こいくちしょうゆ	3.5		
【だいこんの酢の物】			
さんどまめ(冷凍)	20		
だいこん	40		
上白糖	2.7		
食塩	0.7		
米酢	2.4		
【ほうとう(山梨)】			
うどん (冷)	40		
さといも(冷凍)	14		
はくさい	20		
西洋かぼちゃ	20		
干し椎茸	1		
本みりん	4		
清酒(純米酒)	1		
こいくちしょうゆ	1		
白みそ	10		
赤みそ	6		
昆布だし	0.6		
削り節	2.3		
水	150		

2022年12月7日(水)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ハニーバンズ】	
ハニーバンズ	1個
【鶏肉のコーンフレーク焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
食塩	0.2
こしょう混合	0.02
エッグケアドレッシング	7
パン粉(乾燥)	3 7
コーンフレーク	7
パルメザンチーズ	3
【野菜スープ】	
ブロッコリー(冷凍)	25
だいこん	30
にんじん	15
ぶなしめじ	10
食塩	0.4
白こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
もも(缶詰果肉)	44

2022年12月8日(木)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛飯】	
水稲穀粒(精白米)	70
和牛モモ(脂肪なし)	25
ごぼう	15 5 0.5
糸こんにゃく	5
葉ねぎ	3
しょうが	0.5
うすくちしょうゆ	2.5 3 1
こいくちしょうゆ	3
清酒(純米酒)	1
上白糖	3
ごま油	1
【豚肉と野菜の煮物】	
豚モモ(脂身付き)	40
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1
じゃがいも	30
だいこん	20
玉葱	40
厚揚げ	30
にんじん	20
干し椎茸	1
上白糖	1.8
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	2.5
こいくちしょうゆ	3
削り節	1.4
水	40
【はくさいのごま和え】	
はくさい	40
さんどまめ(冷凍)	20
上白糖	0.9
うすくちしょうゆ	3.6
だし(削り節だし)	6
ごま(いり)	0.6
ごま(すり)	0.9

2022年12月 9日(金)		
献立名/食品名	g	
【牛乳】		
牛乳	1本	
【パエリア】		
水稲穀粒(精白米)	70	
コンソメ(粉末)	2	
ターメリック	0.1	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	65	
食塩	0.35	
白こしょう	0.05	
エッグケアドレッシング	13	
にんにく	0.5	
オリーブ油	3	
玉葱	50	
ぶなしめじ	10	
青ピーマン	11	
コンソメ(粉末)	2	
	0.3	
こしょう混合	0.01	
【カリフラワーのスープ】		
カリフラワー	30	
だいこん	30	
ブロッコリー	20	
にんじん	1C	
とうもろこし(カーネル冷凍)	7	
	0.2	
こしょう混合	0.02	
うすくちしょうゆ	1	
コンソメ(粉末)	1.5	
水	150	
【★卵 お楽しみデザート】		
さんたのおくりもの(チョコムース)	1 個	
★さんたさんのチョコケーキ	1 個	
	l	

エネルギー(kcal)	642
たんぱく質 (g)	31.7
脂質(g)	16.8
塩分(g)	2.3

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質 (g)	32.2
脂質(g)	16.4
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	703
たんぱく質 (g)	31.7
脂質(g)	28.8
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	688
たんぱく質 (g)	33.5
脂質(g)	25.2
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	744
たんぱく質 (g)	27.9
脂質(g)	34.1
塩分(g)	3.5

学校給食献立表

2022年12日12日(日)

Ω	つつ缶・	$1 \cap \square$	100	7 / \ I / \
<i></i>	7 7 T	1 / 🗆	· · ≺ ⊢	

2022年12日16日(全)

2022年12月12日(月)			
献立名/食品名	g		
【牛乳】			
牛乳	1本		
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80		
【手作り和風ハンバーグ(おろしソース)】			
牛ひき肉	30		
豚ひき肉	30		
木綿豆腐	20		
玉葱	40		
にんじん	10		
食塩	0.4		
白こしょう	0.02		
パン粉(乾燥)			
 牛乳	9		
 綿実油	0.5		
だいこんおろし(冷)	50		
えのきたけ	5		
うすくちしょうゆ	0.6		
 米酢	1.2		
	1		
食塩	0.25		
【添え野菜(プロッコリー・とうもろこし)】			
ブロッコリー	30		
とうもろこし(カーネル冷凍)	10		
【かぼちゃのみそ汁】			
 西洋かぼちゃ	30		
 油揚げ	5		
はくさい	30		
ぶなしめじ	10		
	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】 1本 【ご飯】 水稲穀粒(精白米) 80 【筑前煮】 8若鶏肉モモ(皮なし) 40 ちくわ 20 だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステントレス茶、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 上白糖 3.8 だし (削り節だし) 20	2022年12月13日(火)			
中乳 【ご飯】 水稲穀粒(精白米) 80 【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 40 ちくわ 20 だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンルス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 19 綿実油 0.5	献立名/食品名	g		
【ご飯】 水稲穀粒(精白米) 80 【筑前煮】 鶏若鶏肉モモ(皮なし) 40 ちくわ 20 だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 繰実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 6塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンルス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 にいくちしょうゆ 19 綿実油 0.5	【牛乳】			
 水稲穀粒(精白米) (気前素) 鶏若鶏肉モモ(皮なし) ちくわ たくわ つきこんにゃく れんこん ごぼう にんじん さんどまめ (冷凍) 干し椎茸 の.5 綿実油 し.5 た白糖 本みりん 食塩 つ.2 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ ないくちしょうゆ ないくちしょくり ないくり ないくり<!--</td--><td>牛乳</td><td>1本</td>	牛乳	1本		
(筑前煮) 20 40 5くわ 20 だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 8 8 20 1 4 本みりん 6 6 5 5 5 5 5 5 5 5	【ご飯】			
鶏若鶏肉モモ(皮なし) 40 ちくわ 20 だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンルス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 にいくちしょうゆ 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 19 綿実油 0.5	水稲穀粒(精白米)	80		
だいこん 30	【筑前煮】			
だいこん 30 つきこんにゃく 10 れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ(冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご(冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンルス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40		
つきこんにゃく 10 れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ(冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご(冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステントレスえ、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	ちくわ	20		
れんこん 20 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 6塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステントンス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	だいこん	30		
 ごぼう 20 にんじん 15 さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンルス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8 	つきこんにゃく	10		
にんじん さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 しのを 上白糖 1.4 本みりん 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき (ステン)レス釜、乾) 1 抽揚げ 3 こまつな 大豆(国産、ゆで) 1 にいくちしょうゆ 1 にまつな 大豆(国産、ゆで) 1 にいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	れんこん	20		
さんどまめ (冷凍) 10 干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	ごぼう	20		
干し椎茸 0.5 綿実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】	にんじん	15		
総実油 0.5 上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 総実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	さんどまめ(冷凍)	10		
上白糖 1.4 本みりん 0.6 食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	干し椎茸	0.5		
本みりん 食塩	綿実油	0.5		
食塩 0.2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 2 削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステソレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	上白糖	1.4		
 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 削り節 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 本みりん 食塩 うすくちしょうゆ だし (削り節だし) なら (八方ソルス金、乾) 中間 油揚げ こまつな 大豆(国産、ゆで) 綿実油 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8 	本みりん	0.6		
こいくちしょうゆ 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご(冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	食塩	0.2		
こいくちしょうゆ 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご(冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	うすくちしょうゆ	2.5		
削り節 1.6 水 60 【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	こいくちしょうゆ			
【★卵 卵どうふ】 ★たまご (冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステン)レス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	削り節			
★たまご(冷凍) 35 本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】	水	60		
本みりん 1 食塩 0.3 うすくちしょうゆ 1 だし (削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステンレス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	【★卵 卵どうふ】			
食塩0.3うすくちしょうゆ1だし(削り節だし)45【ひじきの炒め煮】***干ひじき(ステソレス釜、乾)4油揚げ3こまつな20大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	★たまご(冷凍)	35		
うすくちしょうゆ1だし(削り節だし)45【ひじきの炒め煮】4干ひじき(ステンルス釜、乾)4油揚げ3こまつな20大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	本みりん	1		
だし(削り節だし) 45 【ひじきの炒め煮】 干ひじき(ステン)レス釜、乾) 4 油揚げ 3 こまつな 20 大豆(国産、ゆで) 19 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3.6 上白糖 3.8	食塩	0.3		
【ひじきの炒め煮】	うすくちしょうゆ	1		
干ひじき(ステンレス釜、乾)4油揚げ3こまつな20大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	だし(削り節だし)	45		
油揚げ3こまつな20大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	【ひじきの炒め煮】			
こまつな20大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	干ひじき(ステンレス釜、乾)	4		
大豆(国産、ゆで)19綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	油揚げ	3		
綿実油0.5こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	こまつな			
こいくちしょうゆ3.6上白糖3.8	大豆(国産、ゆで)	19		
上白糖 3.8	綿実油	0.5		
	こいくちしょうゆ	3.6		
だし(削り節だし) 20	上白糖	3.8		
	だし(削り節だし)	20		

2022年12月14日(水)		
献立名/食品名	g	
【牛乳】		
牛乳	1本	
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80	
【豚肉の生姜焼き】		
豚モモ(脂身付き)	60	
豚ばら(脂身付)	10	
しょうが	1.3	
清酒(純米酒)	1.6	
玉葱	30	
青ピーマン	10	
綿実油	0.5	
上白糖	1.5	
本みりん	0.9	
こいくちしょうゆ	3.7	
【ポテトサラダ】		
じゃがいも	40	
にんじん	10	
むきえだまめ(冷凍)	7	
エッグケアドレッシング(小袋)	10	
【かぶらのみそ汁】		
かぶ	30	
かぶ(葉)	5	
はくさい	30	
ぶなしめじ	10	
油揚げ	5	
赤みそ	10	
白みそ	4	
昆布だし	0.6	
削り節	2.3	
水	150	

2022年12月15日(木)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【冬野菜のカレーライス】	
水稲穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	40
じゃがいも	40
玉葱	40
だいこん	30
れんこん	15
にんじん	20
しょうが	0.5
にんにく	0.5
綿実油	0.5
食塩	0.2
カレールウ	15
がらスープ(ポーク&チキン)	7
水	90
【サワーキャベツ】	
キャベツ	50
とうもろこし(カーネル冷凍)	10
オリーブ油	0.5
上白糖	1.4
食塩	0.3
白ワインビネガー	1.4
うすくちしょうゆ	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
【和なし(缶)】	
和なし(缶詰)	44

2022年12月16日(金)	
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
【たらのレモンマリネ】	
たら	70
食塩	0.3
白こしょう	0.03
かたくり粉	10
なたね油	6
玉葱	40
綿実油	0.6
食塩	0.3
米酢	3.9
白ワイン	2.1
レモン	3.6
【ミネストローネ】	
じゃがいも	25
にんじん	
セロリー	5 5
キャベツ	20
大豆(国産、ゆで)	6
にんにく	0.6
パセリ	0.6
オリーブ油	2
トマト缶詰(ダイス)	34
トマトケチャップ	6
上白糖	0.5
食塩	0.3
白こしょう	0.03
コンソメ(粉末)	1.5
水	130
【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)	731
たんぱく質 (g)	33.5
脂質(g)	25.5
塩分(g)	2.6

エネルギー (kcal)	657
たんぱく質 (g)	33.7
脂質(g)	18.6
塩分(g)	2.9

エネルギー(kcal)	736
たんぱく質 (g)	33.8
脂質(g)	28.4
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質 (g)	24.8
脂質(g)	21.0
塩分(g)	2.6

エネルギー(kcal)	735
たんぱく質 (g)	32.4
脂質(g)	23.3
塩分(g)	3.0

12 月

学校給食献立表等

2022年12月19日(月)

0000	2月20日(火)	
ノロノノエエ	ノロノいけいが	

2022年12月23日(金)

献立名/食品名

2022年12月19日(月)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【開拓丼】	
水稲穀粒(精白米)	80
豚ひき肉	40
しょうが	1.2
清酒(純米酒)	0.8
干ひじき(ステンルス釜、乾)	1.5
にんじん	10
玉葱	60
とうもろこし(カーネル冷凍)	10
むきえだまめ(冷凍)	7
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	0.9
赤みそ	9
上白糖	2.7
本みりん	2.7
	1.6
【春菊と白菜のしらすあえ】	
しゅんぎく	20
はくさい	40
ちりめんじゃこ	5
うすくちしょうゆ	3.6
上白糖	0.9
だし(削り節・昆布だし)	6
【すまし汁】	
ソフト豆腐	30
油揚げ	3
はくさい	30
カットわかめ(乾燥)	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
本みりん	3
しょうが	0.5
かたくり粉	2
 昆布だし	0.6
―――――――――――――――――――――――――――――――――――――	2.3
水	150

2022年12月20日(火)			
献立名/食品名	g		
【牛乳】			
牛乳	1本		
【1/2黒糖パン】			
黒糖パン	1個		
【焼きそば】			
中華めん(ゆで) ※普通食	100		
中華めん(ゆで) ※段階食	60		
綿実油	3		
豚モモ(脂身付き)	30		
キャベツ	40		
玉葱	30		
にんじん	10		
綿実油	0.8		
食塩	0.4		
こしょう混合	0.06		
ウスターソース	6.8		
濃厚ソース	9.8		
【ほたてのスープ】			
ほたてがい・貝柱、水煮	12		
はくさい	30		
ぶなしめじ	10		
チンゲンツァイ	20		
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		
【りんご(缶)】			
りんご(缶詰)	44		

2022年12月21日(水)	
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【和風豆乳シチュー】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
清酒(純米酒)	1.2
さつまいも	40
にんじん	20
玉葱	40
ぶなしめじ	10
ほうれんそう(冷凍)	19
白ねぎ	10
綿実油	0.5
食塩	0.5
こしょう混合	0.03
薄力粉	3
有塩バター	1.4
綿実油	1
調製豆乳	40
白みそ	12
コンソメ(粉末)	1.5
水	70
【ひじきとうずら豆のサラダ】	
ごぼう	20
きゅうり	20
にんじん	10
うずら豆	5
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
干ひじき(ステンルス釜、乾)	0.6
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.6
	1.2
こいくちしょうゆ	2.4

2022年12月22日(木)	1
献立名/食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稲穀粒(精白米)	80
【さわらの幽庵焼き】	
さわら	70
こいくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	4
本みりん	4
ゆず(果汁、生)	1.8
【かぼちゃのいとこ煮】	
西洋かぼちゃ	40
あずき(乾)	3
上白糖	1.2
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2.6
水	40
【★卵 かきたま汁】	
ソフト豆腐	30
玉葱	30
にんじん	5
	19
えのきたけ	5
 糸みつば	5
	0.4
 うすくちしょうゆ	4
 昆布だし	0.6
 削り節	2.3
	150
 かたくり粉	2
	1
	1

经市	く	Z
1	片 末	
J		

エネルギー(kcal)	655
たんぱく質(g)	29.5
脂質(g)	19.5
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	675
たんぱく質 (g)	26.8
脂質(g)	21.1
塩分(g)	3.6

エネルギー(kcal)	759
たんぱく質 (g)	31.8
脂質(g)	23.3
塩分(g)	2.7

エネルギー(kcal)	655
たんぱく質 (g)	33.7
脂質(g)	18.5
塩分(g)	2.4