

学校給食予定献立表

11月の給食目標 給食について知ろう!

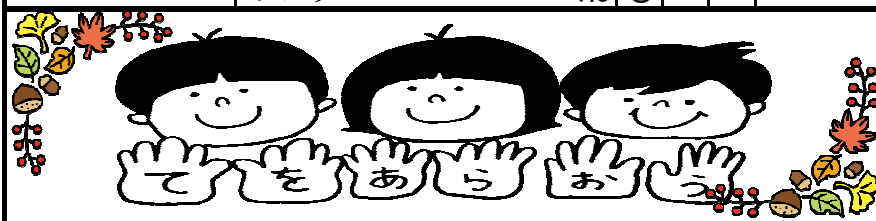
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
16日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			573	ぎゅうにゅう	こめ	65	○			546
ビビンバ	ぎゅうミンチ	40		○			たきこみごはん	とりにく	8		○		小(高)
	ぜんまい	5			○	654	にくじゃが	うすあげ	8		○		612
トックスープ	ほししいたけ	0.5			○		コロッケ	にんじん	5			○	中・高
	たけのこ	10			○	811	けんちんに	ほししいたけ	0.5			○	723
	しょうが	0.3			○			うすくちしょうゆ	6				
	あぶら	0.5	○					さけ・みりん・しお					
	しょうゆ	5						だしじる					
	さけ	2						にくじゃがコロッケ	50	○			
	さとう	3	○					ぶたにく	20		○		
	ほうれんそう	10			○			とうふ	30		○		
	だいずもやし	20			○			だいこん	40			○	
	にんじん	10			○			にんじん・こまつな	10			○	
	さとう	1.3	○					ごぼう	15			○	
	しょうゆ	2.8						こんにゃく	20	○			
	す	0.8						しろねぎ	8			○	
	ごま	1.3	○					あぶら	1	○			
	ごまあぶら	0.8	○					うすくちしょうゆ	3				
	トック	20	○					さけ・みりん・しお					
	ぶたにく	10		○				だしじる					
	ちんげんさい	10			○								
	たまねぎ	30			○								
	にら	5			○								
	あぶら	0.5	○										
	しょうゆ	2											
	さけ	2											
	しお	0.1											
	こしょう	0.03											
	とりがらスープ												
	かたくりこ	1											
17日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			564	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			534
ごはん(すくなめ)	ゆかり	1袋					ガバオライス	ぶたミンチ	50		○		小(高)
	うどん	100	○			630	はるさめスープ	だいずのはな	5		○		611
	とりにく	30		○				たまねぎ	20			○	
	かまぼこ	8			○			にんじん	10			○	
ゆかり	うすあげ	10			○	中・高		あかピーマン・ピーマン	8			○	756
あんかけうどん	はくさい	30			○	767		バジル	0.5			○	
	にんじん	10			○			にんにく・しょうが	0.3			○	
	あおねぎ	5			○			あぶら	1	○			
	しめじ	5			○			ごまあぶら	0.5	○			
	しょうが	0.5			○			トウバンジャン					
	うすくちしょうゆ	6			○			さとう	1	○			
	みりん	4						しお・こしょう・しょうゆ					
	かたくりこ	3						とりにく	15		○		
	しお	0.1						ちんげんさい・にんじ	10			○	
	ゆずしぼりじる	1						もやし・はくさい	20			○	
	だしじる							しょうが	0.5			○	
	だしこんぶ							はるさめ	7			○	
	ぶたにく	15		○				とりがらスープ					
	だいこん	45			○			あぶら	1	○			
	さやいんげん	10			○			うすくちしょうゆ・さけ					
	しょうが	0.5			○			しお・こしょう	0.01				
	あぶら	0.5	○										
	さとう	2	○										
	しょうゆ	4											
	さけ	1											
	みりん	1											
	だしじる												
	みず												
18日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			561
たきこみごはん	とりにく	8		○		630	おやこどん	とりにく	30		○		小(高)
にくじゃが	かまぼこ	8			○		はくさいと	たまご	40		○		632
コロッケ	うすあげ	10			○	中・高	わかめの	うすあげ	5		○		
けんちんに	はくさい	30			○	767	うめあえ	たまねぎ	40			○	中・高
	にんじん	10			○			にんじん・しろねぎ	10			○	762
	あおねぎ	5			○			うすくちしょうゆ	6				
	しめじ	5			○			さとう	3.5	○			
	しょうが	0.5			○			みりん・さけ	2				
	うすくちしょうゆ	6			○			だしじる					
	みりん	4						かたくりこ	1				
	かたくりこ	3						はくさい	40			○	
	しお	0.1						わかめ	0.5			○	
	ゆずしぼりじる	1						ねりうめ・カリカリつめ				○	
	だしじる							うすくちしょうゆ	0.5				
	だしこんぶ							りんごヨーグルト	1個			○	
	ぶたにく	15		○									
	だいこん	45			○								
	さやいんげん	10			○								
	しょうが	0.5			○								
	あぶら	0.5	○										
	さとう	2	○										
	しょうゆ	4											
	さけ	1											
	みりん	1											
	だしじる												
	みず												

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
24日(木)	ぎゅうにゅう	206			○	小(低)	28日(月)	ぎゅうにゅう	206			○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			524	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564
きつまいも	きつまいも	30	○				ぎゅうどん	ぎゅうにく	50	○			
ごはん	さけ	2				小(高)		いとこんやく	20	○			小(高)
	しょうゆ	2				601	れんこんサラダ	たまねぎ	60			○	638
とりにくと	とりにく	50			○			にんじん・しろねぎ	10			○	
やさいの	にんじん	10			○	中・高		あぶら	1	○			中・高
しおこうじため	たまねぎ	40			○	743		さとう	4.5	○			785
	ブロッコリー	20			○			しょうゆ	8				
はくさいと	もやし	20			○			さけ・みりん					
だいこんの	キャベツ	35			○			だしじる					
みそしる	しめじ	5			○			ツナレトルト	10			○	
	しおこうじ	4			○			れんこん・キャベツ	20			○	
	にんにく	0.3			○			にんじん	5			○	
	しょうが	0.3			○			しょうゆ	3			○	
	さとう	1.5	○					さとう	1.5	○			
	さけ	1			○			すりごま	1	○			
	こしょう	0.03			○			エッグケアマヨネーズ	1.5	○			
	あぶら	1	○				29日(火)	ぎゅうにゅう	206			○	小(低)
	はくさい	25			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			564
	だいこん	15			○		ぶたにくと	ぶたにく	35	○			
	えのきだけ	5			○		ほうれんそうの	じゃがいも	40	○			小(高)
	とうふ	20			○		カレーライス	たまねぎ	50			○	639
	うすあげ	8			○			にんじん	10			○	
	みそ	8.5			○			ほうれんそう	15			○	中・高
	だしじる				○		だいこんと	しめじ	5			○	788
					○		くきわかめの	にんにく	0.5			○	
					○		サラダ	しょうが	0.5			○	
					○			あぶら	1	○			
					○			カレールウ	16	○			
25日(金)	ぎゅうにゅう	206			○	小(低)		カレーこ	0.1				
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			544		ウスターソース	1				
バターロール	スパゲティ	40	○					ケチャップ	1				
ベーコンと	ベーコン	15			○	小(高)		あかワイン	1				
きのこの	たまねぎ	40			○	607		とりがらスープ					
トマトクリーム	にんじん	10			○			だいこん	30			○	
スパゲティ	しめじ	8			○	中・高		にんじん	10			○	
	まいたけ	5			○	736		くきわかめ	5			○	
	ほうれんそう	15			○			オリーブオイル	3	○			
	マッシュルーム	5			○			さとう	0.5	○			
	にんにく	0.5			○			しょうゆ	1				
	トマトみずに	30			○			レモンじる	1			○	
	オリーブオイル	3	○					りんごす	3				
	あかワイン	2			○			しお・こしょう					
	ケチャップ	10			○								
	とうにゅう	15			○		30日(水)	ぎゅうにゅう	206			○	小(低)
	とりがらスープ	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
	しお	0.3			○		ごはん	アジフライ	50	○			
	こしょう	0.03			○			はくさい	40			○	小(高)
	やさいブイヨン				○			にんじん	10			○	601
	ブロッコリー	25			○			ひじき	0.5			○	
	ホールコーン	15			○			うすくちしょうゆ	3				中・高
	にんじん	15			○			みりん	1				709
	しょうゆ	1.5			○			さとう	0.5				
	りんごす	3.5			○			だしじる	3				
	さとう	0.3	○					かつおぶし	0.5			○	
	しお	0.1						あつあげと	25			○	
	こしょう	0.02			○			じゃがいもの	30	○			
	あぶら	1.5	○					みそしる	20			○	
					○			こまつな	8			○	
					○			みそ	9			○	
					○			だしじる					



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)