

# 学校給食予定献立表

11月の給食目標 **給食が作られるまでを知ろう!**

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)
<b>1日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>6日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			579	ぎゅうにゅう	チーズパン	50	○			568
ごはん	ぶたにく	40		○		小(高)	ウインナー	40		○			小(高)
チャプチェ	たまねぎ	45			○	659	チーズパン	ケチャップ	8				634
クッパ	にんじん	10			○	中・高	ポイルウインナー	じゃがいも	50	○			832
	にら	5			○	819	じゃがいもと コーンのソテー	ホールコーン	10			○	
	だいずもやし	20			○		あぶら	パセリ	0.05			○	
	はるさめ	13	○				とりにく	しお・こしょう	0.05				
	にんにく	0.3			○		トマトとキャベツ のスープ	あぶら	1	○			
	しょうが	0.3			○			とりにく	15		○		
	しょうゆ	4						トマト	10			○	
	さとう	2	○					キャベツ	20			○	
	ごまあぶら	1.5	○					たまねぎ	15			○	
	さけ	2						ブロッコリー	15			○	
	ごま	1.5	○					オリーブオイル	1	○			
	しお	0.1						しろワイン	1				
	こしょう	0.03						とりがらスープ					
	とりにく	15		○				しお・こしょう					
	はくさい	20			○		<b>7日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たまねぎ	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
	にんじん	10			○		ぶたにくと とうふの あんかけどん	ぶたにく	40		○		小(高)
	あおねぎ	2			○		きりぼしだいこん のゆかりあえ	とうふ	35		○		610
	ほししいたけ	0.5			○		りんごゼリー	はくさい	35			○	中・高
	たまご	20	○					たまねぎ	20			○	740
	あぶら	1	○					にんじん	15			○	
	うすくちしょうゆ	4						しめじ・しろねぎ	5			○	
	しお	0.01						しょうが	0.6			○	
	こしょう	0.02						あぶら	1	○			
	かたくりこ	1						うすくちしょうゆ	5				
	とりがらスープ							さけ・みりん	2				
								しお・こしょう	3				
								かたくりこ	3				
								とりがらスープ					
								キャベツ	25			○	
								きりぼしだいこん	5			○	
								にんじん	10			○	
								ゆかり	0.5			○	
								うすくちしょうゆ	0.3				
								りんごゼリー	1個	○			
<b>2日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>8日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			579	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
ぎゅうめし	ぎゅうにく	30		○		小(高)	アジフライ	アジフライ	50	○			小(高)
まめとひじき のサラダ	ささがきごぼう	20			○	652	ごはん	くきわかめ	10		○		617
すましじる	にんじん	10			○	中・高	アジフライ	ささがきごぼう	15			○	731
スイートポテト	あおねぎ	5			○	776	くきわかめの きんぴら	にんじん	15			○	
	あぶら	1	○				しおとんじる	つきこんにゃく	15	○			
	さとう	2.5	○					あぶら	3	○			
	しょうゆ	5						さとう	3	○			
	さけ	1						しょうゆ・さけ					
	みりん	1						ぶたにく	15		○		
	ツナ	10			○			だいこん	15			○	
	ホールコーン	5			○			にんじん	10			○	
	だいずみずに	20			○			たまねぎ	15			○	
	にんじん	10			○			しろねぎ	10			○	
	さやいんげん	5			○			さといも	20	○			
	ひじき	0.4			○			あぶら	1				
	たまねぎ	0.9			○			さけ	1				
	さとう	1.5	○					しおこうじ	5				
	す	1.8						みりん	1				
	しょうゆ	2.7						しお・こしょう					
	わがらし	0.02						だしじる					
	はくさい	20			○			だしじる					
	えのきだけ	5			○								
	わかめ	0.5			○								
	かまぼこ	10			○								
	うすくちしょうゆ	2											
	さけ	4											
	しお	0.2											
	だしじる・だしこんぶ												
	スイートポテト	1個	○										

(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)
9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			580	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543
ごはん	ひじき	1		○			ごはん	さのたまあじつけのり	1個		○		
	こまつな	15			○	小(高)		とりにく	30		○		小(高)
	しょうゆ	1				655		ちくわ	15		○		616
ひじきと	みりん	1					さのたま	こんにゃく	25	○			
こまつなの	ごま	1	○			中・高	あじつけのり	たけのこ・にんじん	10			○	中・高
ふりかけ	ごまあぶら	1	○			808		れんこん・ごぼう	15			○	751
	ぶたにく	30		○			ちくぜんに	さやいんげん	10			○	
ぶたにくの	たまご	30		○			みぞれじる	あぶら	1	○			
やながわふうに	うすあげ	8	○					さとう	4	○			
	さきがきごぼう	20			○		みかん	しょうゆ・さけ					
キャベツと	たまねぎ	35			○			みりん	2				
かまぼこの	しろねぎ	8			○			だしじる					
あまずづけ	あぶら	1	○					あつあげ	20		○		
	さとう	3.5	○					しめじ	5			○	
	しょうゆ	6						みずな	10			○	
	さけ	2						だいこんおろし	15			○	
	みりん	3						しょうが	0.5			○	
	だしじる							うすくちしょうゆ	4			○	
	かまぼこ	10		○				みりん・しお	3			○	
	キャベツ	30			○			かたくりこ	2			○	
	にんじん	10			○			だしじる				○	
	さとう	3	○					みかん	1個			○	
	す	4.5					14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	うすくちしょうゆ	0.5					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			610
	しお	0.1						ぶたにく	25		○		
10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ごはん	とうふ	60		○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			539		ちんげんさい	10			○	677
	とりにく	25		○			とうふと	はくさい	30			○	
あきの	さつまいも	25	○			小(高)	ちんげんさいの	たまねぎ	40			○	中・高
チキンカレー	にんじん	10			○	612	ちゅうかに	にんじん	15			○	844
	たまねぎ	40			○		おおさか	しめじ	5			○	
ほうれんそうと	しめじ	5			○	中・高	パオシュウ	にんにく・しょうが	0.3			○	
かんでんのサラダ	エリンギ	5			○	754		あぶら	1	○			
	マッシュルーム	5			○		ぶどうヨーグルト	しょうゆ・さけ					
	にんにく	0.3			○			しお・こしょう					
	しょうが	0.3			○			とりがらスープ					
	ソテードオニオン				○			かたくりこ	2				
	あぶら	1						パオシュウ	30		○		
	カレールウ	15	○					ぶどうヨーグルト	1個		○		
	ケチャップ	1					15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ウスターソース	1					ぎゅうにゅう	こめ	70	○			537
	カレーこ	0.1						やさしいブイヨン					
	とりがらスープ						ハムピラフ	ロースハム	25		○		小(高)
	かんでんこんにゃく	1		○				たまねぎ	30			○	613
	ほうれんそう	15			○		たまごスープ	ホールコーン	10			○	
	もやし	20			○			マッシュルーム	5			○	中・高
	にんじん	8			○		フライドポテト	オリーブオイル	3	○			753
	りんごす	2.5						しろワイン	2				
	しょうゆ	1						しお・こしょう	0.1				
	さとう	1.5	○					たまご	20		○		
	しお	0.1						とうふ	15		○		
	こしょう	0.02						こまつな	10			○	
	あぶら	2						たまねぎ	15			○	
								にんじん	8			○	
								しょうゆ・さけ				○	
								とりがらスープ				○	
								しお・こしょう				○	
								じゃがいも	70	○			
								しお				○	

学校給食は、いろいろな人がかわり  
つくりながら作られています。感謝の気持ちを  
もって食べましょう！



(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。)