

# 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	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	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		○			ウインナー	ケチャップ	40		○		
チャプチェ	たまねぎ	45			○	小(高)	チーズパン	じゃがいも	8			○	小(高)
クッパ	にんじん	10			○	659	ポイルウインナー	ホールコーン	50	○			634
	にら	5			○		じゃがいもと	パセリ	10			○	中・高
	だいずもやし	20			○	中・高	コーンのソテー	しお・こしょう	0.05				832
	はるさめ	13	○			819	あぶら	とりにく	1	○			
	にんにく	0.3			○		とりにく	トマト	15		○		
	しょうが	0.3			○		トマトとキャベツ	キャベツ	10			○	
	しょうゆ	4					のスープ	たまねぎ	20			○	
	さとう	2	○					ブロッコリー	15			○	
	ごまあぶら	1.5	○					オリーブオイル	1	○			
	さけ	2						しろワイン	1				
	ごま	1.5	○					とりがらスープ					
	しお	0.1						しお・こしょう					
	こしょう	0.03											
	とりにく	15		○			<b>7日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	はくさい	20			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
	たまねぎ	15			○		ぶたにくと	ぶたにく	40		○		
	にんじん	10			○		とうふ	とうふ	35		○		小(高)
	あおねぎ	2			○		とうふの	はくさい	35			○	610
	ほししいたけ	0.5			○		あんかけどん	たまねぎ	20			○	
	たまご	20	○				きりぼしだいこん	にんじん	15			○	中・高
	あぶら	1	○				のゆかりあえ	しめじ・しろねぎ	5			○	740
	うすくちしょうゆ	4					りんごゼリー	しょうが	0.6			○	
	しお	0.01						あぶら	1	○			
	こしょう	0.02						うすくちしょうゆ	5				
	かたくりこ	1						さけ・みりん	2				
	とりがらスープ							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		○			アジフライ	アジフライ	50	○			
まめとひじきのサラダ	ささがきごぼう	20			○	小(高)	ごはん	くきわかめ	10		○		小(高)
すましじる	にんじん	10			○	652	アジフライ	ささがきごぼう	15			○	617
スイートポテト	あおねぎ	5			○		くきわかめの	にんじん	15			○	中・高
	あぶら	1	○			中・高	きんぴら	つきこんにゃく	15	○			731
	さとう	2.5	○			776	しおとんじる	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	きつまいも	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。)