

# 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)
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			565	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			574
そぼろどん	とりミンチ	60		○			ガパオライス	ぶたミンチ	50		○		
	だいずのはな	5		○		小(高)		だいずのはな	5		○		小(高)
	たまねぎ	50			○	644	ワントンスープ	たまねぎ	20			○	649
なめこと	にんじん	15		○	○			にんじん	10		○	○	
わかめの	さやいんげん	10		○	○	中・高	げんきヨーグルト	あかピーマン・ピーマン	8		○	○	中・高
みそしる	しょうが	1			○	799		バジル	0.05			○	791
	あぶら	1	○					にんにく・しょうが	0.5			○	
	さとう	3	○					あぶら・ごまあぶら	1	○			
	しょうゆ・さけ							トウバンジャン					
	みりん	2.5						さけ・しょうゆ・しお・こしょう					
	なめこ	5			○			さとう	1	○			
	にんじん・しろねぎ	10			○			とりにく	10		○		
	わかめ	0.5		○				ワントンのかわ	5	○			
	うすあげ	8		○				はくさい	25			○	
	みそ	8		○				たまねぎ	15			○	
	だしじる							にんじん	5			○	
								もやし	15			○	
								あぶら	1			○	
17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			575	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			598
こくとうパン	にくだんご	45		○			スパゲティ	40	○				
	さつまいも	35	○			小(高)	バターロール	あいびきミンチ	30		○		小(高)
	たまねぎ	40			○	648		たまねぎ	40			○	667
にくだんごと	にんじん	10		○	○		ミートスパゲティ	にんじん	8		○	○	
さつまいもの	ほうれんそう	10		○	○	中・高		こまつな	10		○	○	中・高
クリームシチュー	マッシュルーム	5		○	○	825	わかめサラダ	マッシュルーム	5			○	806
	あぶら	1	○					トマトみずに	30			○	
ブロッコリーと	ホワイトルウ	6	○					にんにく	0.5			○	
コーンのサラダ	とうにゅう	18		○				オリーブオイル	3	○			
	しろワイン・とりがらスープ							あかワイン	2				
	しお・こしょう	0.1						ケチャップ	15				
	ブロッコリー	30			○			さとう	1	○			
	ホールコーン	10			○			ウスターソース	1				
	にんじん	15			○			しお	0.1				
	しょうゆ・りんごす							こしょう	0.03				
	さとう	0.5	○					ツナレトルト	5		○		
	しお・こしょう	0.09						わかめ	0.3		○		
	あぶら	1.4						キャベツ	30			○	
20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		にんじん	5			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543		あぶら	3	○			
ごはん	ぶたにく	35		○				りんごす	3				
	とうふ	20		○		小(高)		しょうゆ	0.5				
	にら	5			○	614		ソテードオニオン					
はるさめと	にんじん	15		○	○			しお	0.2				
ぶたにくの	たまねぎ	30		○	○	中・高		こしょう	0.01				
にももの	ほししいたけ	0.5		○	○	755							
	はるさめ	15	○										
ちくわと	にんにく・しょうが	0.3			○								
こまつなの	あぶら	1	○										
いりに	とりがらスープ												
	しょうゆ	3											
	しお・こしょう												
	こまつな	10			○								
	にんじん	10			○								
	こんにゃく	10	○										
	ちくわ	15		○									
	あぶら	0.5	○										
	ごま	1.5	○										
	さとう	1	○										
	しょうゆ	1											
	みりん	0.5											



## 給食室について



○毎日、朝の7時ごろから給食を作っているよ

○約490人分を8~10人で作っているよ

○みんなの好みに合わせて作っているよ

給食室へ来たときは、感謝の気持ちをもってきちんと

あいさつをしよう!



(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。)

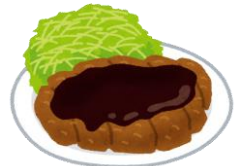
# 学校給食予定献立表



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)
<b>24日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>28日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			560	ぎゅうにゅう	こめ	60	○			579
ごはん	ヒレカツ	60	○	○		小(高)	うどん	うどん	100	○			小(高)
みそかつ	あかみそ	3.5		○		620	ごはん	ぶたにく	30		○		647
キャベツいため	さけ	3				中・高	(すくなめ)	うすあげ	10		○		800
けんちんじる	さとう	5	○			797	カレーうどん	たまねぎ	30			○	
	キャベツ	40			○		ひじきと	にんじん・しろねぎ	10			○	
	にんじん	10			○		ブロッコリーの	あぶら	1	○			
	あぶら	1	○				サラダ	カレールウ	10	○			
	しお・こしょう							カレーこ	0.2				
	とうふ	20			○			しょうゆ・みりん	5.5				
	さきがきごぼう	10			○			だしじる					
	しろねぎ	8			○			ひじき	1		○		
	にんじん	5			○			だいずもやし	20			○	
	こんにゃく	10	○					にんじん	10			○	
	さといも	20	○					ブロッコリー	20			○	
	ほししいたけ	0.3			○			す・しお・こしょう					
	うすくちしょうゆ	2						うすくちしょうゆ	1.5				
	さけ	1						さとう	1	○			
	みりん	1						あぶら	2				
	しお	0.1					<b>29日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	だしじる・だしこんぶ						ぎゅうにゅう	おきつパン	50	○			576
<b>27日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	メンチカツ	メンチカツ	1個	○	○		小(高)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576	おきつパン	マカロニ	10	○			630
ごはん	きのたまあじつけのり	1個		○		小(高)	メンチカツ	ロースハム	10		○		778
きのたま	ぎゅうにく	55		○		656	マカロニソテー	たまねぎ	20			○	
あじつけのり	たまねぎ	50			○	中・高	コンソメスープ	ピーマン	10			○	
やきにくふう	キャベツ	45			○	814		あぶら	1	○			
いため	にんじん	15			○			ケチャップ	8				
ちんげんさいの	しろねぎ	10			○			しお・こしょう	0.1				
かきたまじる	にんにく	0.5			○			キャベツ	25			○	
	ごま	1.5	○					たまねぎ	20			○	
	ごまあぶら	1.5	○					にんじん	8			○	
	あかみそ	2		○				えのきだけ	5			○	
	しょうゆ	3						ホールコーン	5			○	
	さけ	2						パセリ	0.05			○	
	さとう	2.5	○					しろワイン	1			○	
	しお・こしょう							とりがらスープ				○	
	たまご	20		○				しお・こしょう	0.1			○	
	ちんげんさい	15			○		<b>30日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	たまねぎ	15			○		ぎゅうにゅう	こめ	80	○			545
	わかめ	0.3			○		ぶたどん	ぶたにく	60		○		小(高)
	うすくちしょうゆ	2.5					こんさいじる	たまねぎ	50			○	622
	みりん・しお							にんじん・ごぼう	15			○	
	かたくりこ	1.5						さやいんげん・しろねぎ	10			○	
	だしじる・だしこんぶ							しょうが	0.6			○	中・高
								あぶら	1	○			771
								さとう	3.5	○			
								しょうゆ	6.5				
								さけ・みりん					
								うすあげ	5		○		
								にんじん	8			○	
								だいこん	15			○	
								さといも	25	○			
								ほうれんそう	10			○	
								れんこん	15			○	
								うすくちしょうゆ	2			○	
								みりん	2				
								しお					
								だしじる					
								だしこんぶ					



## みそかつ



○愛知県で有名な料理です  
 ○甘辛いみそだれをかけたとんかつのことです  
 ○みそだれは、色の赤い豆みそ(八丁みそなど)、砂糖、だしなどを使います  
 ☆豆みそは、愛知県、三重県、岐阜県で有名で、主に大豆を原料としたみそのことをいいます。ほかにも、米みそや麦みそなどがあります。