

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

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)
18日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	21日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			557	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			569
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	なめし	なめしのもと	3				小(高)
ぶたにくと	あつあげ	35		○		631	(菜飯)	うどん	60	○			644
キャベツの	たまねぎ・キャベツ	35			○	中・高	はりはりうどん	ぶたにく	30		○		791
みそいため	にんじん・ピーマン	35			○	768	はくさいの	うすあげ	10		○		
ごもくじる	にんにく・しょうが	0.5			○		とろとろに	かまぼこ	8		○		
なしゼリー	あぶら	1	○				はりはりとは、水	みずな	15			○	
	あかみそ・みそ	4		○			ずな	にんじん	10			○	
	しょうゆ・さけ・こしょう						菜のシャキシャキ	えのきだけ	5			○	
	さとう	1.5	○				とした食感を表し	うすくちしょうゆ	4				
	だいこん	15			○		ています。大阪府	みりん	1				
	にんじん・たまねぎ	10			○		でよく食べられま	だしじる					
	しろねぎ	8			○		す。	だしこんぶ					
	こんにゃく	15	○					ツナ	5		○		
	ほししいたけ	0.5			○			はくさい	30			○	
	しょうが	0.3			○			だいこん	30			○	
	うすくちしょうゆ・みりん							にんじん	10			○	
	しお・かたくりこ							あおねぎ	2			○	
	だしじる・だしこんぶ							ほししいたけ	0.5			○	
	なしゼリー	1個	○					さけ	1				
19日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		さとう	0.5	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			549		うすくちしょうゆ	1.5				
ごはん	パオシュウ	2個		○		小(高)	22日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ごはん	ちんげんさい	25			○	613	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			546
パオシュウ	しいたけ	5			○	中・高	ごはん	ぎょうぎ	34		○		小(高)
ちんげんさいの	にんじん	8			○	773	あげぎょうぎ	あぶら					602
ちゅうかいため	うすあげ	8			○		はるさめ	だいずもやし	20			○	中・高
タンホータン	ごまあぶら	1	○				はるさめサラダ	こまつな	10			○	759
(蛋花湯)	うすくちしょうゆ	0.5					ハムとレタスの	にんじん	10			○	
	とりがらスープ・しお・こしょう						ちゅうかスープ	ごまあぶら	2	○			
	とりにく	15		○				しょうゆ	3				
	たまご	20		○				す	3				
	こまつな	10			○			さとう	1	○			
	たまねぎ	15			○			ロースハム	10		○		
	うすくちしょうゆ	4						レタス	15			○	
	とりがらスープ							たまねぎ	20			○	
	しお・こしょう・かたくりこ							にんじん	8			○	
20日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		しめじ	5			○	
ぎゅうにゅう	パンプキンパン	50	○			566		ごまあぶら	1	○			
パンプキンパン	とりにく	60		○		小(高)		うすくちしょうゆ	2				
とりにくの	しお・こしょう・しろワイン				○	621		さけ	1				
こうそうパンこ	にんにく	0.3			○	中・高		とりがらスープ					
やき	バジル	0.4			○	774		しお	0.1				
じゃがいもと	パンこ	4	○					こしょう	0.03				
コーンのソテー	オリーブオイル	7	○					給食は、たくさんの人たちがかわって作られています。給食にかかわっている人たちに感謝して、最後までおいしくいただきますしよう。					
ウインナーと	じゃがいも	45	○										
やさいのスープ	ホールコーン	10			○								
	パセリ	0.05			○								
	にんにく	0.3			○								
	あぶら	1	○										
	しお・こしょう												
	ウインナー	5		○									
	たまねぎ	30			○								
	はくさい・だいこん	15			○								
	にんじん	8			○								
	あぶら	0.5	○										
	しろワイン	1											
	うすくちしょうゆ	0.5											
	しお・こしょう												
	とりがらスープ・やさいブイヨン												

(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。)

が　　っ　　こ　　う　　き　　ゅう　　し　　ょ　　く　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

食事のあいさつを
しよう！

（こたけまや）

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献　　立　　名	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょう 使　　用　　材　　料	グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エネルギー (カロリー)
25日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			546	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			576
	さのたまあじつけのり	1袋		○				ぎゅうミンチ	40		○		
ごはん	ぶたにく	25		○		小(高)	ビビンバ	たけのこ	10			○	小(高)
	あつあげ	15		○		620		ぜんまい	5			○	658
さのたま	ちくわ	15		○			トックスープ	ほししいたけ	0.5			○	
あじつけのり	うずらたまご	20		○		中・高		しょうが	0.3			○	中・高
	だいこん	30			○	763		あぶら	0.5	○			816
おでん	こんにゃく	20	○					しょうゆ・さけ	5				
	じゃがいも	35	○					さとう	3	○			
ささみと	さとう	4	○					ほうれんそう	20			○	
きゅうりの	うすくちしょうゆ	7						だいずもやし	25			○	
さっぱりあえ	さけ	2						にんじん	15			○	
	みりん	3						さとう	1.3	○			
	だしじる							しょうゆ・す					
	とりささみ	10		○				ごま・ごまあぶら		○			
	キャベツ	20			○			トック	20	○			
	にんじん	10			○			ぶたにく	10		○		
	きゅうり	10			○			ちんげんさい	10			○	
	さとう	2	○					たまねぎ	30			○	
	す	4						にら	5			○	
	うすくちしょうゆ	0.5						あぶら	0.5	○			
	しお	0.3						しょうゆ・さけ	2				
								しお・こしょう					
								とりがらスープ・かたくりこ					
26日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			582	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			558
	さば	60		○				とりにく	60		○		
ごはん	つちしょうが	2			○	小(高)	ごはん	しょうゆ・さけ・こしょう					小(高)
	しょうゆ	8				642		しょうが・にんにく	0.3			○	621
さばのしょうがに	さけ	5				中・高	とりのからあげ	かたくりこ	10				
	みりん	5				777		あぶら	3	○			中・高
だいこんと	さとう	5	○				キャベツの	キャベツ	45			○	794
わかめの	だいこん	30			○		しおこんぶあえ	えのきだけ	10			○	
すのもの	にんじん	10		○				しおこんぶ	1.5		○		
	わかめ	0.3		○			いなかじる	あつあげ	20		○		
よしのじる	さとう	2	○					はくさい	15			○	
	す	4						にんじん・こまつな	8			○	
	うすくちしょうゆ	0.5						じゃがいも	25	○			
	しお	0.2						こんにゃく	10	○			
	さといも	25	○					みそ	8		○		
	ほうれんそう	10			○			だしじる					
	にんじん	5			○		29日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しめじ	5			○		ぎゅうにゅう	アップルパン	50	○			542
	しろねぎ	10			○			ぶたにく	25		○		
	うすくちしょうゆ	4					アップルパン	だいずみずに	15		○		小(高)
	さけ	2						じゃがいも	30	○			612
	みりん	2					ポークビーンズ	たまねぎ	40			○	
	だしじる・だしこんぶ							にんじん・さやいんげん	10			○	中・高
	かたくりこ	2					マカロニソテー	トマトみずに	30			○	777
								にんにく	0.5			○	
								オリーブオイル	1	○			
								ケチャップ	9				
								さとう	0.8	○			
								あかワイン・ウスターソース					
								ソテードオニオン					
								とりがらスープ・しお・こしょう					
								マカロニ	15	○			
								ピーマン・にんじん	10			○	
								パセリ	0.05			○	
								にんにく	0.3			○	
								オリーブオイル	1	○			
								しお・こしょう・やさしいブイヨン					



11月26日　吉野汁

・すまし汁にくず粉をいれてとろみをつけた汁です。

・奈良県吉野地方は「くず」の名産地のため、くず粉を使った料理は「吉野～」とよびます。

・くず粉の原料は、くずという大豆の仲間のつる草です。

・くずを使った食べ物には、「くずもち」や「くずきり」などがあり、和菓子にもよく使われます。

(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。)