

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

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)
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			509	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
ごはん	ぶたにく	30		○		小(高)	ごはん	ひじき	1		○		小(高)
ぶたにくと	あつあげ	30		○		606	こまつな	こまつな	15			○	642
あつあげの	キャベツ	35			○	中・高	みりん	しょうゆ	1.2				797
ちゅうかいため	たまねぎ	30			○	750	ふりかけ	みりん	1				
ちゅうかふう	にんじん・しろねぎ	10			○		みそおでん	しろごま	1	○			
コーンスープ	にんにく	0.5			○		はくさいの	ごまあぶら	1	○			
	しょうが	0.5			○		おひたし	さとう	0.3	○			
	あぶら	1	○					ぶたにく	25		○		
	ごまあぶら	0.5	○					うずらたまご	25		○		
	さとう	0.5	○					ちくわ	10		○		
	しょうゆ	2						あつあげ	15		○		
	さけ	1						だいこん	25			○	
	しお・こしょう							にんじん	15			○	
	とりがらスープ	3						いたこんにやく	15	○			
	とりにく	15		○				じゃがいも	35	○			
	たまねぎ	20			○			みそ	3		○		
	にんじん	10			○			しろみそ	4		○		
	ちんげんさい	15			○			しょうゆ	0.5				
	クリームコーン	30			○			さとう	1.7	○			
	ごまあぶら	0.5	○					さけ・みりん	3				
	うすくちしょうゆ	1.5						だしじる	0.6				
	しお・こしょう							うすあげ	10		○		
	とりがらスープ	10						はくさい	25			○	
	かたくりこ	1						にんじん	10			○	
5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	おさつパン	50	○			555	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			530
おさつパン	スパゲティ	40	○			小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1袋		○		小(高)
ほうれんそうの	あいびきミンチ	40		○		665	さのたま	サーモンフライ	50	○	○		605
ミートスパゲティ	にんじん	5			○	中・高	あじつけのり	あげあぶら		○			737
だいこんサラダ	たまねぎ	30			○	846	きりぼしだいこん	ささみフレーク	10		○		
	セロリ	5			○		サーモンフライ	きりぼしだいこん	5			○	
	ほうれんそう	15			○		す	にんじん・きゅうり	10			○	
	マッシュルーム	8			○		きりぼしだいこんの	す	3.5				
	にんにく	0.5			○		すのもの	さとう	2.1	○			
	トマトみずに	30			○		なめことわかめ	しょうゆ・しお		○			
	オリーブオイル	3	○				のみそしる	しろすりごま	0.8				
	ケチャップ	15						なめこ	5			○	
	ウスターソース	1						はくさい	15			○	
	さとう	0.5	○					にんじん	10			○	
	とりがらスープ	5						あおねぎ	3			○	
	しお・こしょう							わかめ	0.5		○		
	やさいブイヨン	0.35						うすあげ	10		○		
	だいこん	30			○			みそ	8		○		
	きゅうり・にんじん	10			○			だしじる	1.8				
	オリーブオイル	1.5	○										
	りんごす	3.5											
	しょうゆ	0.5											
	さとう	0.8	○										
	しお・こしょう												



給食作りは朝から大忙し



みんなのそのひとことが、毎日のエネルギーになっています。



でかい心！



給食が作られるまでを知ろう！

（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。）

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

き　　ゅ　　う　　し　　ょ　　く　　ち　　ょ　　う　　り　　い　　ん

給食は調理員さんが

つ　　く

作ってくれているよ！

こ　　ん　　だ　　て　　め　　い 献立名	し　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	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　　ょ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う 使用材料	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○	
ぎゅうにゅう	ハニーパンズ	80	○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○		小(低)
ハニーパンズ	にくだんご	45		○	522	ぶたどん	ぶたにく	50		○	510
にくだんごの	たまねぎ	40			小(高)	けんちゃんじる	たまねぎ	45		○	小(高)
トマトに	にんじん	15		○	622		にんじん・ごぼう	15		○	606
ハムとだいの	キャベツ	20		○	中・高		しろねぎ・さやいんげん	10		○	中・高
サラダ	ブロッコリー	25		○	794		しょうが	0.6		○	749
	にんにく	0.5		○			あぶら	1	○		
	トマトみずに	25		○			さとう	3	○		
	オリーブオイル	1	○				しょうゆ	6.5			
	ケチャップ	8					さけ・みりん				
	あかワイン	2					とうふ	15		○	
	とりがらスープ	7					さといも	20	○		
	しお・こしょう						ごぼう	10			○
	ロースハム	10		○			しろねぎ	8		○	○
	だいずみずに	10		○			にんじん	5		○	○
	きゅうり・たまねぎ	15		○			いたこんにゃく	15	○		○
	エッグケアマヨネーズ	1袋	○				ほししいたけ	0.5		○	
11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○		498	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○		535
さつまいもごはん	さつまいも	30	○		小(高)	こめこパン	ブルーベリージャム	1袋	○		小(高)
だいこんと	さけ・しお	2			592	ブルーベリー	とりにく	60		○	608
あつあげの	うすくちしょうゆ	6			中・高	ジャム	しお	0.3			小(高)
そばろに	だしじる	0.7			731	とりにくの	こしょう	0.03			中・高
はくさいと	とりミンチ	25		○		ハニーマスタード	にんにく	0.3			766
じゃがいもの	あつあげ	30		○		やき	しろワイン	1			
ごまあえ	えだまめ	10		○		マカロニソテー	マスタード	3		○	
	だいこん	25		○		ジュリエンヌ	はちみつ	1	○		
	たまねぎ	15		○		スープ	しょうゆ	1			
	にんじん・しろねぎ	10		○			あぶら	1			
	しいたけ	8		○			マカロニ	15	○		
	しょうが	0.8		○			ピーマン・にんじん	10		○	
	うすくちしょうゆ	2.4					パセリ	0.05		○	
	さとう	0.7	○				にんにく	0.3		○	
	みりん・さけ・しお						オリーブオイル	0.5	○		
	だしじる	0.7					しお・こしょう				
	かたくりこ	0.5					やさいブイヨン	0.2			
	はくさい	15		○			ベーコン	15		○	
	じゃがいも	25	○				キャベツ・たまねぎ	20			○
	こまつな・にんじん	10		○			にんじん	10			○
	しょうゆ	3.3					えのきだけ	5			○
	さとう	1.5	○				ソテードオニオン	5.3	○		○
	しろすりごま	0.8	○				オリーブオイル	0.8			
	だしじる	0.03					しろワイン	1			
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○	小(低)		とりがらスープ	12.3			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○		528		しお・こしょう				
きのこの	ぶたにく	30		○							
ハヤシライス	にんじん	15			小(高)						
	たまねぎ	50		○	618						
かんてんサラダ	エリンギ・しめじ	5		○	中・高						
	マッシュルーム	9		○	752						
なしゼリー	ソテードオニオン	5		○							
	にんにく	0.3		○							
	あぶら	1	○								
	ハヤシルウ	11									
	ケチャップ	5									
	あかワイン・ウスターソース										
	とりがらスープ・こしょう										
	かんてんこんにゃく	0.8		○							
	もやし・きゅうり	15		○							
	にんじん	10		○							
	しろごま	0.8	○								
	りんごす・うすくちしょうゆ										
	さとう	1.3	○								
	とりがらスープ	0.8									
	ごまあぶら	1.2	○								
	しお・こしょう	0.15									
	なしゼリー	1個	○								

スチームコンベクションオーブンは、焼く、蒸す、蒸し焼くができる機械です。肉や魚を焼いたり、野菜を蒸してサラダを作ったりしています。



(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。)