

が　　つ　　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　　つ　　き　　ゆう　　し　　ょ　　く　　も　　く　　ひ　　ょう

11月の給食目標

給食が作られるまでを知ろう！

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)
17日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			527	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			585
	さのたまあじつけのり	1袋		○				ミンチカツ	50	○	○		
ごはん	ほうとう	50	○			小(高)	ごはん	あげあぶら		○			小(高)
(すくなめ)	とりにく	15		○		634		ほうれんそう	15			○	667
	かぼちゃ	25	○				ミンチカツ	だいずもやし	25			○	
さのたま	たまねぎ・はくさい	15			○	中・高		にんじん	15			○	中・高
あじつけのり	にんじん	10			○	784	ナムル	さとう	1.3	○			817
	あおねぎ	3			○			しょうゆ	2.8				
ほうとう	しめじ	5			○		みそチゲ	す	0.8				
	うすくちしょうゆ・みりん							しろごま	1.3	○			
ぶたばらだいこん	みそ	10		○				ごまあぶら	0.8	○			
	だしじる	2.1						ぶたにく	20		○		
	ぶたばらにく	20		○				とうふ	15		○		
	だいこん	50			○			はくさい	15			○	
	しろねぎ	10			○			じゃがいも	25	○			
	つちしょうが	0.5			○			たまねぎ	15			○	
	あぶら	0.5	○					しめじ	5			○	
	さとう	2	○					にら	5			○	
	しょうゆ・さけ・みりん							にんにく	0.5			○	
	だしじる							しょうが	0.5			○	
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		あぶら	1	○			
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			535		みそ	8		○		
	とりにく	60		○				しょうゆ	2				
ごはん	しょうゆ・さけ	2				小(高)		みりん	1.5				
	しお・こしょう					604		さけ	2				
とりのからあげ	しょうが・にんにく	0.3			○			トウバンジャン	0.1				
	かたくりこ	10				中・高		とりがらスープ	3				
はくさいと	あげあぶら	3	○			774	21日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
こんぶの	はくさい	40			○		ぎゅうにゅう	レーズンパン	50	○			499
ゆずふうみあえ	にんじん	10			○			とりにく	20		○		
	ほそぎりこんぶ	1			○		レーズンパン	かぼちゃ	30	○			小(高)
ちんげんさいの	しろごま	0.8	○					たまねぎ	25			○	592
みそしる	さとう	2.3	○				かぼちゃと	ほうれんそう	15			○	
	ゆずしぼりじる	1.8			○		きのこの	しめじ	5			○	中・高
	す・しお						クリームシチュー	しいたけ	5			○	756
	とうふ	15		○				まいたけ	5			○	
	ちんげんさい	15			○		ツナとごぼうの	オリーブオイル	1	○			
	たまねぎ	15			○		サラダ	とうにゅう	20		○		
	にんじん	10			○			ホワイトルウ	10	○			
	わかめ	0.3		○				しろワイン	1				
	みそ	8		○				とりがらスープ	9				
	だしじる	1.7						しお	0.1				
19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		こしょう	0.03				
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			549		やさいブイヨン	0.35				
	やさいブイヨン	0.2						ツナ	8		○		
カレーピラフ	ウインナー	20		○		小(高)		さきがきごぼう	15			○	
	たまねぎ	30			○	629		にんじん	8			○	
ふゆやさいの	ピーマン	10			○			キャベツ	25			○	
コンソメスープ	オリーブオイル	3	○			中・高		あぶら	3	○			
	ケチャップ	1				749		りんごす	2				
こめこの	しろワイン	2						しお	0.2				
りんごタルト	ウスターソース・しょうゆ							ソテードオニオン	2			○	
	カレールウ	5	○					しょうゆ	1				
	カレーこ	0.05						こしょう	0.03				
	しお	0.2						ほうとう(山梨県)					
	じゃがいも	20	○					・うどんと比べて平たく細い麺をつかいます。					
	だいこん・たまねぎ	10			○			・かぼちゃやきのこなどの季節の野菜、肉などを入れ煮込みま					
	にんじん・ほうれんそう	10			○			す。味はみそ仕立てのことが多いです。					
	ブロッコリー	15			○			・野菜やお肉などたくさん具材が入っているので、栄養バランス					
	ソテードオニオン	5			○			がよく、寒い季節に体がよく温まる料理です。					
	オリーブオイル	0.8	○										
	しろワイン	1											
	とりがらスープ	12											
	しお・こしょう	0.3											
	やさいブイヨン												
	こめこのりんごタルト	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。)

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

学校給食予定献立表

給食がおいしくなるように
心をこめてつくっているよ！

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)
25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			554	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
うめごはん	カリカリうめ	1.4			○	小(高)	ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)
	ねりうめ	2			○	630		だいこんおろし	10			○	640
	さけ	1						しいたけ	5			○	
わふうポトフ	ウインナー	15		○		中・高	わふうあんかけ	しめじ	5			○	中・高
	たまねぎ	25			○	806	ハンバーグ	たまねぎ	15			○	765
ちくわの	じゃがいも	35	○					にんじん	8			○	
いそべあげ	だいこん	25			○		やさいとふの	あおねぎ	3			○	
	キャベツ	25			○		みそしる	しょうが	0.5			○	
	にんじん	10			○			みりん・しょうゆ					
	さやいんげん	8			○		げんきヨーグルト	かたくりこ	0.5				
	あぶら	1	○					だしじる	0.35				
	うすくちしょうゆ	2.5						とうふ	15		○		
	さけ	2						ふ	2	○			
	みりん	2						ほうれんそう	10			○	
	しお・こしょう	0.1						えのきだけ	5			○	
	だしじる	0.7						たまねぎ・にんじん	10			○	
	ちくわ	35		○				みそ	8		○		
	こむぎこ	12	○					だしじる	1.7				
	あおのり	0.05		○				げんきヨーグルト	1個		○		
	あげあぶら	3	○				28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			541
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			507		ぶたにく	40		○		小(高)
バターロール	ペンネ	30	○			小(高)	ごはん	たまねぎ	45			○	646
	ベーコン	10		○		603	チャプチェ	にんじん	10			○	中・高
トマトクリーム	とりにく	35		○				にら	8			○	801
ペンネ	こまつな	15			○	中・高	クッパ	だいずもやし	20		○		
	マッシュルーム	5			○	746		はるさめ	13	○			
	たまねぎ	40			○			にんにく・しょうが	0.5			○	
みずなのサラダ	にんじん	10			○			しょうゆ	4				
	にんにく	0.3			○			さとう	1.2	○			
	オリーブオイル	3	○					ごまあぶら	1.5	○			
	トマトみずに	30			○			さけ	2				
	とうにゅう	15		○				しろごま	1.5	○			
	しろワイン	2						しお・こしょう					
	ケチャップ	9						とりがらスープ	4				
	とりがらスープ	3.5						とりにく	15		○		
	しお・こしょう							たまご	15		○		
	やさいブイヨン	0.35						はくさい・たまねぎ	15			○	
	ささみフレーク	12		○				にんじん・しろねぎ	10			○	
	みずな	15			○			ほししいたけ	0.5			○	
	だいこん	25			○			にんにく	0.3			○	
	りんごす	3.5						ごまあぶら	1	○			
	さとう	1.5	○					しょうゆ	3				
	しょうゆ	0.5						しお・こしょう					
	あぶら	1	○					かたくりこ	1				
	しお・こしょう							とりがらスープ	12				

「ちくわのいそべあげ」

給食室でちくわを切って、粉をつけて揚げています。1日で約1300個作ります。



(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。)