

令和4年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	3(月)	12(水)	13(木)	14(金)	11(火)	18(火)	19(水)	20(木)														
A	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	3(月)	12(水)	13(木)	14(金)	11(火)	18(火)	19(水)	20(木)														
B	5(水)	6(木)	7(金)	3(月)	4(火)	12(水)	13(木)	14(金)	11(火)	19(水)	20(木)	21(金)														
C	6(木)	7(金)	3(月)	4(火)	5(水)	13(木)	14(金)	12(水)	11(火)	20(木)	21(金)	17(月)														
D	7(金)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	14(金)	11(火)	12(水)	13(木)	21(金)	17(月)	18(火)														
E	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	17(月)	18(火)	19(水)														
献立名	チャーハン	ソフトフランス	ごはん	とりのときのこのクリームスパゲッティ	そばろごはん	コッペパン	マーボー生揚げ丼	チキンピラフ	麦ごはん	麦ごはん	ぶどうパン	ごはん														
	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳														
	煮豚	カリカリカツ	五目煮	フレンチサラダ	塩だれキャベツ	ポークチャップ	春雨サラダ	肉団子	とりの肉の塩こうじ焼き	タッカルビ	ハンバーグ	いわしのかば焼き														
	中華風おひたし	野菜スープ	浅漬け	タルト		ABCスープ		コールスローサラダ	豚汁	塩ナムル	ワンタンスープ	しょうがあげ														
						チーズ			味付けおかか			秋のみそ汁														
材料名	米	62	ソフトフランス	50	米(委託炊飯)	80	スパゲッティ	60	米	70	米	70	ぶどうパン	50	米(委託炊飯)	80										
	麦	8					塩	1.2	麦	10																
	酒	0.8	ブルーン発酵乳	213	牛乳	206	サラダ油	3	油	0.3	牛乳	206	豚ひき肉	25	酒	0.8										
	水						鶏肉	25	酒	1			しょうが	1	水											
	長ねぎ	15	豚肉	50	豚肉	40	白ワイン	1	水		豚肉	15	鶏肉	15	水		豚ひき肉	60								
	ハム	15	塩	0.2	さつま揚げ	15	玉ねぎ	20	豚ひき肉	45	塩	0.1	人参	10			玉ねぎ	15	いわし	33.3						
	にんにく	0.02	こしょう	0.04	ごぼう	12	ベーコン	3	大豆ミート	4.5	こしょう	0.03	もやし	30	玉ねぎ	20	牛乳	206	牛乳	206	卵	8	油	35		
	油	1	小麦粉	4	人参	15	えのき	10	人参	10	片栗粉	15	油	0.5	ホールコーン	6					パン粉	6	さとう	4.5		
	濃縮スープ(ポーク)	6	小麦粉	5	じゃがいも	65	しめじ	10	玉ねぎ	20	油	35	さとう	2	油	1.5	鶏肉	70	鶏肉	40	調理用牛乳	10	しょうゆ	3.3		
	塩	0.6	水	7	こんにやく	25	マッシュルーム	5	切り干し大根	7	トマトケチャップ	6	しょうゆ	5	濃縮スープ(チキン)	2	塩こうじ	5	キャベツ	30	塩	0.4	水			
	こしょう	0.03	パン粉	6	油	1.2	油	0.5	しょうが	1	ウスターソース	1.2	塩	0.9			人参	10	人参	10	しょうゆ	0.03				
	しょうゆ	0.6	大豆フレーク	6	グリーンピース	3	ほうれん草	10	油	1	さとう	2	豆板醤	0.2	こしょう	0.02	豚肉	20	玉ねぎ	20	ナツメグ	0.01	キャベツ	35		
	オイスターソース	1	油	35	さとう	5	油	2	しょうゆ	5	しょうゆ	0.4	片栗粉	1	グリーンピース	3	人参	10	さつまいも	25	トマトケチャップ	4	もやし	20		
	卵	15	赤みそ	5	しょうゆ	6	バター	2	さとう	2	赤ワイン	1	水	15			じゃがいも	30	トック	30	中濃ソース	2.5	しょうが	0.8		
	塩	0.1	みりん	2	みりん	1	小麦粉	4	みりん	2	にんにく	0.01	ごま油	0.5	牛乳	206	大根	30	油	1	さとう	0.5	ほうれん草	10		
	油	1	さとう	2.2			調理用牛乳	20	酒	1	玉ねぎ	1					長ねぎ	10	しょうが	0.6			しょうゆ	2.6		
	グリーンピース	3	しょうゆ	1.2	キャベツ	45	脱脂粉乳	10	水	11	牛乳	206	肉団子	60	牛乳	206	肉団子	60	小松菜	20	にんにく	0.2	ウェーブワンタン	7		
			トマトケチャップ	1	きゅうり	10	濃縮スープ(チキン)	4	牛乳	206			油	35	油	35	冷凍豆腐	30	酒	1.5	鶏肉	10	人参	12		
	牛乳	206	中濃ソース	1	塩	0.4	塩	1			アルファベットマカロニ	6	緑豆春雨	5	さとう	1.1	かつお節	1.5	さとう	2.8	人参	10	さつまいも	25		
			水	1	白ごま	1	こしょう	0.03	キャベツ	50	鶏肉	15	人参	5	しょうゆ	2.2	白みそ	10	赤みそ	4.5	玉ねぎ	20	長ねぎ	10		
	豚肉	60					水	40	小松菜	15	人参	10	キャベツ	40	みりん	1.1	水	120	しょうゆ	2	キャベツ	30	しめじ	10		
	しょうが	0.5	人参	10					にんにく	0.6	玉ねぎ	30	さとう	0.5	片栗粉	0.2			豆板醤	0.15	小松菜	10	こんにやく	20		
	にんにく	0.1	玉ねぎ	20			牛乳	206	ごま油	1	じゃがいも	25	しょうゆ	2.5	水	3	味付けおかか	4	ごま油	0.3	濃縮スープ(チキン)	5	冷凍油揚げ	5		
	さとう	1.8	キャベツ	30			塩	0.28	キャベツ	20	酢	3									塩	0.8	かつお節	1.5		
	しょうゆ	3.6	干し椎茸	0.5			キャベツ	40	こしょう	0.01	ホールコーン	10	ごま油	0.5	キャベツ	50					もやし	45	こしょう	0.03	白みそ	4.5
	酒	2	ベーコン	2			人参	7	白ごま	1	塩	0.9	からし粉	0.1	人参	5					ほうれん草	20	しょうゆ	2	赤みそ	4.5
	みりん	1	ほうれん草	15			きゅうり	8			こしょう	0.03	サラダ油	2	塩	0.27					ごま油	0.4	水	130	水	120
	水	2	濃縮スープ(ポーク)	5			さとう	0.5			乾燥パセリ	0.03			酢	1.4					酢	0.9				
			塩	0.8			塩	0.27			濃縮スープ(チキン)	5			こしょう	0.03					塩	0.37				
	キャベツ	50	こしょう	0.03			酢	1.7			水	130			サラダ油	1.8					白ごま	1				
	人参	5	しょうゆ	1.5			こしょう	0.03																		
	小松菜	10	水	130			からし粉	0.1			ベビーチーズ(鉄)	15														
からし粉	0.1					サラダ油	1.8																			
ごま油	0.2																									
しょうゆ	2.8					りんごのタルト	35																			
酢	0.5																									
エネルギー	560kcal	698kcal	594kcal	646kcal	583kcal	655kcal	680kcal	600kcal	634kcal	636kcal	596kcal	597kcal														
たんぱく質	29.3g	29.3g	24.5g	27.3g	25.3g	34.0g	28.0g	24.7g	34.4g	23.8g	32.2g	23.2g														

令和4年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	21(金)	17(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	24(月)				31(月)	
B	17(月)	18(火)	26(水)	27(木)	28(金)	24(月)	25(火)				31(月)	
C	18(火)	19(水)	27(木)	28(金)	24(月)	25(火)	26(水)			31(月)		
D	19(水)	20(木)	28(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)		31(月)			
E	20(木)	21(金)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	31(月)				
献立名	麦ごはん	黒パン	こぎつねずし	食パン	ピビンバ	かた焼きそば	ひよこ豆のカレー	さつまいもごはん	黒パン	ごはん	麦ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	豚肉と生揚げのみそ炒め	はやし煮	あじのたつた揚げ	バーベキューチキン	トックスープ	フルーツ白玉	わかめサラダ	とり肉のから揚げ	野菜のスープ煮	中華煮	ホイコーロー	
	いそあえ	野菜サラダ	おひたし	白菜のクリームシチュー				ゆずポン酢あえ	ごまマヨネーズサラダ	いりどりスープ	ナムル	
	ヨーグルト		ジャム					くだもの				
材料名	米 70	黒パン 50	米 65	食パン 60	米(委託炊飯) 80	蒸し麺 40	米 70	米 62	黒パン 50	米(委託炊飯) 80	米 70	
	麦 10		麦 5		豚ひき肉 50	油 35	麦 10	麦 8			麦 10	
	油 0.3	牛乳 206	酒 0.8	牛乳 206	大豆ミート 5	豚肉 40	油 0.3	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	
	酒 1		水		長ねぎ 4.5	人参 10	ターメリック 0.05	酒 0.8			酒 1	
	水	豚肉 40	さとう 1.8	鶏肉 70	しょうが 0.4	玉ねぎ 35	酒 1	水	豚肉 45	しいら 40	水	
		人参 12	塩 0.7	塩 0.2	にんにく 0.1	もやし 25	水	さつまいも 30	ベーコン 3	しょうゆ 1		
	牛乳 206	玉ねぎ 40	酢 6	カレー粉 0.2	油 0.5	キャベツ 50	豚ひき肉 35	塩 0.5	人参 20	酒 1	牛乳 206	
		じゃがいも 70	人参 7	トマトケチャップ 2.8	酒 0.8	小松菜 10	ひよこ豆(ポイル) 25	黒ごま 1.5	じゃがいも 80	片栗粉 6		
	豚肉 30	油 1	冷凍油揚げ 15	ウスターソース 1.6	さとう 1	干し椎茸 0.8	人参 20	塩 0.08	玉ねぎ 40	じゃがいも 50	豚肉 55	
	玉ねぎ 30	グリーンピース 3	さとう 3	にんにく 0.04	しょうゆ 3	油 1	玉ねぎ 50	塩 0.57	濃縮スープ(ポーク) 4.8	油 35	キャベツ 60	
	人参 10	油 2	しょうゆ 3.5	酒 1.5	赤みそ 1	グリーンピース 3	にんにく 0.1	牛乳 206	塩 0.01	人参 15	長ねぎ 10	
	しょうが 0.5	小麦粉 3	かつお節 1		一味とうがらし 0.02	濃縮スープ(ポーク) 3	しょうが 0.2		こしょう 0.01	玉ねぎ 30	人参 8	
	にんにく 0.1	濃縮スープ(ポーク) 3	水 20	ベーコン 5	もやし 35	さとう 0.5	油 1	鶏肉 70	しょうゆ 0.67	キャベツ 35	にんにく 0.5	
	油 1	トマトケチャップ 12	白ごま 1.7	人参 15	人参 5	塩 0.6	油 6	塩 0.52	しょうゆ 0.01	油 0.8	しょうが 0.5	
	冷凍生揚げ 40	中濃ソース 3.5		白菜 60	小松菜 20	こしょう 0.04	小麦粉 6	こしょう 0.03	水 60	グリーンピース 3	ごま油 1.2	
	酒 1	さとう 0.5	牛乳 206	玉ねぎ 20	しょうゆ 2.5	しょうゆ 4	カレー粉 1	白ワイン 0.58		さとう 2	豆板醤 0.3	
	さとう 2.5	塩 0.75		油 0.5	ごま油 0.3	酢 1.8	濃縮スープ(ポーク) 2	片栗粉 9.2	キャベツ 45	塩 0.4	酒 1.5	
	赤みそ 3.5	こしょう 0.03	あじ 35	調理用牛乳 20	白ごま 1	片栗粉 5	塩 0.8	油 35	きゅうり 10	酢 1	濃縮スープ(ポーク) 3	
	しょうゆ 1.5	ナツメグ 0.01	しょうゆ 1.7	脱脂粉乳 10		水 60	トマトケチャップ 2		白ごま 1.6	しょうゆ 3	さとう 0.5	
	豆板醤 0.1	赤ワイン 1	しょうが 0.5	濃縮スープ(ポーク) 5	牛乳 206		しょうゆ 2	キャベツ 50	しょうゆ 2.1	片栗粉 1	しょうゆ 3	
	片栗粉 0.6	ベイリーフ 0.01	酒 0.8	塩 0.8		牛乳 206	ベイリーフ 0.01	人参 10	卵めきマヨネーズ 1.3	水 15	こしょう 0.01	
	水 1	水 60	片栗粉 9	こしょう 0.04	鶏肉 20		水 70	ほうれん草 10	からし粉 0.1		甜面醤 6	
			油 35	米粉 3	大根 30	白玉もち 24		しょうゆ 2.8	さとう 0.9	ベーコン 2	片栗粉 1	
	キャベツ 45	キャベツ 45		水 70	人参 10	みかん缶 40	牛乳 206	酢 1	酢 0.9	人参 5	水	
	ほうれん草 20	人参 5	キャベツ 50		長ねぎ 10	パイン缶 30			さとう 0.7	もやし 15		
	しょうゆ 2.6	ホールコーン 5	小松菜 15	りんごジャム 15	しょうが 0.1	かんづめの汁 30	わかめ 1		ゆず果汁 0.5	みかん 100	小松菜 10	切り干し大根 3
	のり 0.5	塩 0.27	しょうゆ 2.8		にんにく 0.1		キャベツ 45				ホールコーン 10	人参 10
		酢 1.4			塩 0.6		きゅうり 5				わかめ 0.3	小松菜 20
		こしょう 0.01			しょうゆ 2		しょうゆ 3				濃縮スープ(ポーク) 5	しょうゆ 2.5
		サラダ油 2.8			こしょう 0.01		サラダ油 2				しょうゆ 1	ごま油 0.3
					濃縮スープ(チキン) 5						塩 0.9	白ごま 1
		ヨーグルト(鉄) 80			トック 30						片栗粉 1.5	
				水 130						水 130		
エネルギー	578kcal	659kcal	571kcal	628kcal	656kcal	575kcal	646kcal	601kcal	595kcal	599kcal	580kcal	
たんぱく質	24.5g	27.2g	23.4g	34.3g	31.3g	22.9g	23.6g	26.3g	27.2g	23.6g	25.6g	