

令和4年11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。

A	1(火)	2(水)	4(金)		7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	14(月)	15(火)	16(水)
B	1(火)	2(水)	4(金)		8(火)	9(水)	7(月)	10(木)	11(金)	15(火)	16(水)	17(木)
C	2(水)	4(金)		1(火)	9(水)	10(木)	8(火)	11(金)	7(月)	15(火)	14(月)	18(金)
D	4(金)		1(火)	2(水)	10(木)	9(水)	11(金)	8(火)	7(月)	14(月)	15(火)	16(水)
E		1(火)	2(水)	4(金)	11(金)	10(木)	7(月)	9(水)	8(火)	17(木)	14(月)	18(金)
献立名	さつまいもごはん	黒パン	ごはん	麦ごはん	カレー焼きそば	ぶどうパン	豚すき丼	ごはん	チーズパン	こんぶのたきこみごはん	ソフトフランス	こぎつねうどん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ブルー発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳
	とり肉のから揚げ	野菜のスープ煮	中華煮	ホイコーロー	揚げ大豆	さつまいもときのこのシチュー	おひたし	のしどり	あじのかりかりフライ	とり肉のつけ焼き	ポトフ	とり肉とじゃがいものから揚げ
	ゆずポン酢あえ	ごまマヨネーズサラダ	いろいろスープ	ナムル	ミックスフルーツ	春雨サラダ	ゼリー	わかめサラダ	ミネストローネ	豚汁	大根サラダ	いそあえ
								味付けおかか			ジャム	タルト
材料名	米	黒パン	米(委託炊飯)	米	蒸し麺	ぶどうパン	米	米(委託炊飯)	チーズパンB	米	ソフトフランス	干しうどん
	麦			麦	豚肉		麦			麦		冷凍油揚げ
	油	牛乳	牛乳	油	人参	牛乳	油	牛乳	ブルー発酵乳	酒	牛乳	長ねぎ
	酒			酒	玉ねぎ		酒			水		かつお節
	水	豚肉	しいら	水	もやし	鶏肉	水	鶏ひき肉	あじ	昆布	ウインナーソーセージ(鉄)	さとう
	さつまいも	ベーコン	しょうゆ		キャベツ	塩	豚肉	玉ねぎ	塩	0.07	人参	人参
	塩	人参	酒	牛乳	油	こしょう	凍り豆腐	卵	こしょう	0.03	冷凍油揚げ	じゃがいも
	黒ごま	じゃがいも	片栗粉		カレー粉	白ワイン	しらたき	さとう	小麦粉	3	しょうゆ	玉ねぎ
	塩	玉ねぎ	じゃがいも	豚肉	塩	玉ねぎ	長ねぎ	しょうゆ	小麦粉	3	酒	キャベツ
		濃縮スープ(ポーク)	油	キャベツ	ウスターソース	人参	白菜	塩	水	12	塩	濃縮スープ(ポーク)
	牛乳	塩	人参	長ねぎ	油	牛乳	油	しょうが	パン粉	4.5	さとう	塩
		こしょう	玉ねぎ	人参	牛乳	206	さつまいも	酒	大豆フレーク	4	水	こしょう
	鶏肉	しょうゆ	キャベツ	にんにく		しめじ	さとう	小麦粉	油	35		ベイリーフ
	塩	ベイリーフ	油	しょうが	大豆(ボイル)	えのき	しょうゆ	白ごま	中濃ソース	4	牛乳	水
	こしょう	水	グリーンピース	ごま油	片栗粉	マッシュルーム	酒					水
	白ワイン		さとう	豆板醤	油	油		わかめ				鶏肉
	片栗粉	キャベツ	塩	塩	バター	牛乳		キャベツ	玉ねぎ	20	鶏肉	大根
	油	きゅうり	酢	濃縮スープ(ポーク)	小麦粉	206		人参	じゃがいも	25	しょうゆ	きゅうり
		白ごま	しょうゆ	さとう	塩	4		人参	キャベツ	20	しょうが	ホールコーン
	キャベツ	しょうゆ	片栗粉	さとう	みかん缶	塩	キャベツ	しょうゆ	人参	12	酒	酢
	人参	卵ぬきマヨネーズ	水	しょうゆ	パイン缶	こしょう	人参	サラダ油	ベーコン	1.5		しょうゆ
	ほうれん草	からし粉		こしょう	りんご缶	0.01	もやし		にんにく	0.02	豚肉	さとう
	しょうゆ	さとう	ベーコン	片栗粉	ぶどうダイスゼリー	30	しょうゆ	味付けおかか	油	0.8	人参	サラダ油
	酢	酢	人参	水	かんづめの汁	30	濃脂肪乳		濃縮スープ(ポーク)	5	じゃがいも	白ごま
	さとう		もやし				濃縮スープ(チキン)		ダイストマト	25	大根	小松菜
	ゆず果汁	みかん	小松菜	切り干し大根			水		塩	0.8	小松菜	りんごジャム
			ホールコーン	人参					こしょう	0.01	冷凍豆腐	
			わかめ	小松菜			緑豆春雨		アルファベットマカロニ	6	かつお節	
			濃縮スープ(ポーク)	しょうゆ			人参		乾燥パセリ	0.05	白みそ	
			しょうゆ	ごま油			キャベツ		水	120	水	
			塩	白ごま			さとう					
			片栗粉				しょうゆ					
		水				酢						
						ごま油						
						からし粉						
						サラダ油						
エネルギー	601kcal	595kcal	599kcal	580kcal	604kcal	678kcal	597kcal	578kcal	611kcal	623kcal	556kcal	650kcal
たんぱく質	26.3g	27.2g	23.6g	25.6g	26.1g	30.1g	25.4g	26.9g	27.3g	33.8g	20.6g	26.9g

令和4年11月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

A	17(木)	18(金)	21(月)	22(火)	24(木)	25(金)	28(月)	29(火)	30(水)		
B	14(月)	18(金)	21(月)	22(火)	24(木)	25(金)	29(火)	30(水)	28(月)		
C	16(水)	17(木)	22(火)	21(月)	24(木)	25(金)	30(水)		29(火)	28(月)	
D	18(金)	17(木)	24(木)	21(月)	22(火)	25(金)	28(月)		30(水)	29(火)	
E	15(火)	16(水)	25(金)	21(月)	24(木)	22(火)	29(火)	28(月)		30(水)	
献立名	ごはん	黒パン	ごはん	肉みそスパゲッティ	麦ごはん	麦ごはん	きのごはん	食パン	麦ごはん	ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ジャーチャン豆腐	マカロニグラタン	チキン南ばん	ゆずドレッシングサラダ	さわらの南部焼き	豚肉のしょうが炒め	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	キーマカレー	塩肉じゃが	いわしのたつた揚げ	
	たまごスープ	フレンチサラダ	八宝みそ汁	ヨーグルト	沢煮わん	塩だれキャベツ	からしあえ	もやしのサラダ	ごま入りおひたし	せんべい汁	
							味のり				
材料名	米(委託炊飯) 80	黒パン 50	米(委託炊飯) 80	スパゲッティ 60	米 70	米 70	米 62	食パン 60	米 70	米(委託炊飯) 80	
				塩 1.2	麦 10	麦 10	麦 8		麦 10		
	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	サラダ油 3	油 0.3	油 0.3	酒 0.8	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	
				豚ひき肉 45	酒 1	酒 1	水		酒 1		
	冷凍生揚げ 90	鶏肉 30	鶏肉 60	長ねぎ 6	水	水	えのき 10	豚ひき肉 45	水	いわし 34	
	豚ひき肉 25	マカロニ 24	塩 0.1	しょうが 1			まいたけ 10	大豆ミート 7		しょうゆ 1.6	
	にんにく 0.2	塩 0.4	こしょう 0.03	人参 12	牛乳 206	牛乳 206	干し椎茸 0.6	人参 10	牛乳 206	しょうが 0.5	
	人参 10	人参 10	片栗粉 8	もやし 45			人参 8	玉ねぎ 50		酒 0.8	
	長ねぎ 5	玉ねぎ 40	油 35	干し椎茸 0.4	さわら 60	豚肉 60	冷凍油揚げ 7	キャベツ 30	豚肉 40	片栗粉 8.5	
	エリンギ 10	油 0.7	さとう 2	油 1	しょうゆ 3.5	玉ねぎ 30	さとう 1	じゃがいも 20	人参 15	油 35	
	にら 5	ほうれん草 10	しょうゆ 4	赤みそ 11	白ごま 3	油 1	しょうゆ 3	ダイズマト 10	玉ねぎ 40		
	ごま油 0.5	油 2	酢 2	さとう 2	長ねぎ 0.5	トック 15	塩 0.4	にんにく 0.1	じゃがいも 90	せんべい 12	
	赤みそ 4	バター 2	水 10	酒 1.8	一味とうがらし 0.01	しょうが 2	かつお節 0.5	しょうが 0.2	油 1.2	鶏肉 15	
	しょうゆ 2	小麦粉 4	卵めきマヨネーズ 10	みりん 1.5	酒 1.5	しょうゆ 4	水	油 0.8	グリーンピース 3	冷凍油揚げ 4	
	さとう 2	調理用牛乳 25	さとう 2	豆板醤 0.25	油 1	みりん 1		グリーンピース 3	濃縮スープ(ポーク) 2	人参 10	
	片栗粉 1	脱脂粉乳 8	玉ねぎ 4	片栗粉 1.3		さとう 2	牛乳 206	カレー粉 0.4	みりん 1	大根 25	
	水 15	濃縮スープ(チキン) 2	乾燥パセリ 0.03	水 10	豚肉 15	片栗粉 1		濃縮スープ(ポーク) 1	塩 0.9	えのき 15	
		塩 0.75		ごま油 0.5	人参 10	水	鶏肉 40	赤ワイン 1	こしょう 0.01	長ねぎ 15	
	人参 10	こしょう 0.04	大根 20		大根 20		しょうゆ 0.7	ウスターソース 3		小松菜 20	
	玉ねぎ 30	水 35	人参 10	牛乳 206	長ねぎ 10	キャベツ 50	しょうが 0.5	ナツメグ 0.01	キャベツ 45	かつお節 1.5	
	白菜 30	とろけるチーズ 10	えのき 5		白菜 25	人参 5	酒 0.5	塩 0.75	人参 5	塩 0.5	
	卵 20	パン粉 1	ごぼう 5	キャベツ 45	干し椎茸 0.5	小松菜 15	片栗粉 7	米粉 3	小松菜 20	しょうゆ 2.5	
	ほうれん草 10		冷凍豆腐 20	人参 5	小松菜 15	にんにく 0.6	凍り豆腐 5	水	しょうゆ 3	みりん 1	
	濃縮スープ(ポーク) 5	キャベツ 45	冷凍油揚げ 5	ホールコーン 5	かつお節 1.5	ごま油 1	片栗粉 6		しょうゆ 3	白ごま 130	
	塩 0.8	人参 5	長ねぎ 10	塩 0.27	塩 0.6	塩 0.3	油 35	もやし 40			
	こしょう 0.03	きゅうり 5	小松菜 20	酢 1.1	しょうゆ 3	こしょう 0.01	長ねぎ 5	きゅうり 10			
	しょうゆ 2	さとう 0.5	かつお節 1.5	こしょう 0.01	みりん 1	白ごま 1	油 0.1	ホールコーン 10			
	水 130	塩 0.27	赤みそ 5	ゆず果汁 0.3	水 120		しょうゆ 3.5	しょうゆ 2.6			
		酢 1.7	白みそ 5	サラダ油 2			さとう 2.3	酢 1.8			
		こしょう 0.03	水 120				みりん 1	さとう 0.2			
		からし粉 0.1		ヨーグルト(鉄) 80			一味とうがらし 0.01	サラダ油 1.4			
		サラダ油 1.8					水 3.5	白ごま 1			
						白ごま 1					
						キャベツ 30					
						もやし 20					
						小松菜 15					
						しょうゆ 2.6					
						からし粉 0.1					
						味のり 1.4					
エネルギー	671kcal	673kcal	694kcal	591kcal	576kcal	608kcal	615kcal	583kcal	578kcal	609kcal	
たんぱく質	30.7g	30.4g	27.7g	28.8g	28.8g	26.0g	25.9g	30.5g	23.4g	24.6g	