

令和5年1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。

	11 (水)	12 (木)	13 (金)	19 (木)	20 (金)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	26 (木)	23 (月)	24 (火)	25 (水)
A	11 (水)	12 (木)	13 (金)	19 (木)	20 (金)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	26 (木)	23 (月)	24 (火)	25 (水)
B	11 (水)	12 (木)	13 (金)	20 (金)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	24 (火)	23 (月)	26 (木)	26 (木)	25 (水)	26 (木)
C	11 (水)	12 (木)	13 (金)	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	23 (月)	24 (火)	25 (水)	25 (水)	26 (木)	26 (木)
D	11 (水)	12 (木)	13 (金)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	16 (月)	26 (木)	25 (水)	24 (火)	25 (水)	24 (火)	23 (月)
E	11 (水)	12 (木)	13 (金)	18 (水)	19 (木)	20 (金)	16 (月)	17 (火)	23 (月)	25 (水)	25 (水)	26 (木)	25 (火)	24 (火)
献立名	あんかけごはん	麦ごはん	たきこみごはん	ソフトフランス	牛すき丼(ごはん)	とりごぼうのピラフ	黒パン	かた焼きそば(めん)	かきたまうどん	ごはん	麦ごはん	揚げパン		
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛すき丼(具)	牛乳	牛乳	かた焼きそば(具)	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳		
	おしるこ	肉じゃが	とり肉のゆず塩揚げ	揚げじゃがいものそぼろ煮	牛乳	肉団子	マカロニグラタン	牛乳	かじきとじゃがいもの揚げ煮	さけの塩こうじ焼き	ホイコーロー	炒めビーフン		
		しょうがあえ	ごまみそあえ	野菜スープ	白玉雑煮	ごまドレッシングサラダ	フレンチサラダ	ミックスフルーツ	タルト	浅漬け	いそナムル	ピリカラきゅうり		
	味付けおかか		チーズ						みそ汁					
材料名	米 80	米 70	米 60	ソフトフランス 50	米(委託炊飯) 80	米 62	黒パン 50	蒸し麺 40	干しうどん 40	米(委託炊飯) 80	米 70	コッペパン 50		
	油 0.3	麦 10	麦 5		牛肉 40	麦 8		油 35	豚肉 20	麦 10	油 35			
	酒 1	油 0.3	もち米 5	牛乳 206	凍り豆腐 6	酒 0.8	牛乳 206	豚肉 35	人参 10	牛乳 206	油 0.3	さとう 8		
	水	酒 1	酒 0.8		しらたき 30	水		人参 10	玉ねぎ 40	玉ねぎ 40	酒 1			
	豚肉 35	水	水	じゃがいも 140	長ねぎ 10	鶏肉 15	鶏肉 30	玉ねぎ 35	小松菜 20	さけ 60	水	牛乳 206		
	ちくわ 5		豚肉 15	油 35	白菜 50	ごぼう 8	マカロニ 20	もやし 25	卵 20	塩こうじ 4.8				
	人参 10	牛乳 206	人参 10	豚ひき肉 35	油 1.2	人参 5	塩 0.4	白菜 50	かつお節 1.8		ブルーン発酵乳 213	ビーフン 30		
	白菜 60		干し椎茸 0.6	さとう 4.5	さとう 3.4	玉ねぎ 15	人参 10	干し椎茸 0.8	さとう 0.3	キャベツ 45		豚肉 30		
	長ねぎ 10	豚肉 40	さとう 0.7	しょうゆ 4.5	しょうゆ 7	しょうが 0.1	玉ねぎ 30	油 1	塩 0.5	きゅうり 5	豚肉 50	人参 10		
	しょうが 0.5	人参 15	しょうゆ 5	酒 0.5	酒 1	油 1.1	マッシュルーム 3	うずら卵水煮 15	しょうゆ 6	塩 0.37	キャベツ 60	干し椎茸 0.8		
	油 1	玉ねぎ 40	塩 0.2	片栗粉 1		濃縮スープ(チキン) 2	ほうれん草 10	グリーンピース 3	水 120	白ごま 1	長ねぎ 10	玉ねぎ 20		
	干し椎茸 0.5	じゃがいも 90	水	水	牛乳 206	塩 0.9	油 0.7	濃縮スープ(ポーク) 3			人参 13	もやし 25		
	小松菜 10	油 1.2	グリーンピース 3			こしょう 0.02	乾燥パセリ 0.05	さとう 0.5	牛乳 206	人参 5	にんにく 0.5	キャベツ 25		
	かつお節 1	グリーンピース 3	人参 5	鶏肉 20	グリーンピース 3	油 2	塩 0.6	塩 0.6		じゃがいも 30	しょうが 0.5	小松菜 10		
	水 20	さとう 4.5	牛乳 206	玉ねぎ 20	人参 15	バター 2	こしょう 0.04	かじき 50	冷凍油揚げ 7	小松菜 15	ごま油 1.2	油 1.2		
	塩 0.5	しょうゆ 7	キャベツ 30	大根 20	牛乳 206	小麦粉 4	しょうゆ 4	塩 0.15	小松菜 15	豆板醤 0.3	塩 0.9			
	しょうゆ 3.2	みりん 1	鶏肉 60	干し椎茸 0.5	干し椎茸 0.5	調理用牛乳 30	酢 1.8	酒 1	かつお節 1.5	酒 1.5	こしょう 0.04			
	さとう 0.3	みりん 1	ベーコン 2	小松菜 15	肉団子 60	脱脂粉乳 5	片栗粉 5	片栗粉 9	白みそ 9	濃縮スープ(ポーク) 3	しょうゆ 4			
	オイスターソース 0.5	キャベツ 35	塩 0.4	ほうれん草 15	白玉もち 20	油 35	濃縮スープ(チキン) 2	水 60	じゃがいも 80	水 140	さとう 0.5			
	片栗粉 3.5	もやし 20	ゆず果汁 1.5	濃縮スープ(ポーク) 5	かつお節 1.5	さとう 1.1	塩 0.75		油 35		しょうゆ 3	きゅうり 30		
	水	しょうが 0.8	こしょう 0.03	塩 0.8	塩 0.7	しょうゆ 2.2	こしょう 0.04	牛乳 206	さとう 5.7		こしょう 0.01	しょうが 0.5		
		小松菜 10	にんにく 0.08	こしょう 0.03	しょうゆ 2	みりん 1.1	水 30		しょうゆ 3.8		甜面醤 6	しょうゆ 1.8		
	牛乳 206	しょうゆ 2.6	片栗粉 10	しょうゆ 1.5	水 130	片栗粉 0.2	とろけるチーズ 10	みかん缶 25	水 1.5		片栗粉 1	酢 1.8		
		油 35	水 130			水 3	パン粉 1	パン粉 1			水	ごま油 0.18		
	小豆 20	味付けおかか 4						りんご缶 40				ごま油 0.18		
	さとう 10		ベビーチーズ(鉄) 15			キャベツ 45	キャベツ 40	豆乳ダイスゼリー 30				ごま油 0.18		
	塩 0.18		人参 5			人参 5	人参 5	かんづめの汁 30				ごま油 0.4		
	水 80		小松菜 15			きゅうり 7	きゅうり 7					塩 0.37		
	白玉もち 20		白ごま 1.6			白ごま 1.6	さとう 0.5					のり 0.5		
			さとう 1.7			酢 1.2	塩 0.27							
			白みそ 2			しょうゆ 2.4	酢 1.7							
			しょうゆ 1			さとう 1.2	こしょう 0.03							
						サラダ油 1.2	からし粉 0.1							
					ごま油 0.3	サラダ油 1.8								
エネルギー	652kcal	599kcal	593kcal	618kcal	631kcal	608kcal	649kcal	567kcal	668kcal	561kcal	597kcal	623kcal		
食塩相当量	25.4g	24.8g	28.0g	27.7g	28.8g	25.0g	29.1g	22.7g	29.9g	29.3g	24.3g	24.0g		

