

令和5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。

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)
A	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	16(月)	17(火)	18(水)
B	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	2(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	17(火)	18(水)	19(木)
C	4(水)	5(木)	6(金)	2(月)	3(火)	11(水)	12(木)	13(金)	10(火)	18(水)	19(木)	20(金)
D	5(木)	6(金)	2(月)	3(火)	4(水)	12(木)	13(金)	10(火)	11(水)	19(木)	20(金)	16(月)
E	6(金)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	13(金)	10(火)	11(水)	12(木)	20(金)	16(月)	17(火)
献立名	ソフトフランス	ごはん	ブルコギ丼	ぶどうパン	かた焼きそば	ピビンバ	とり肉ときのこのクリームスパゲッティ	ジャンバラヤ	ぶどうパン	キムチチャーハン	ごはん	和風カレー丼
	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	ハンバーグ	あじの南蛮漬け	大根サラダ	より肉とじゃがいものマヨネーズあえ	フルーツ白玉	トックスープ	キャベツのサラダ	ホキのソテー	野菜のスープ煮	揚げギョウザ	いりどり	福神漬けあえ
	もち麦と野菜のスープ	秋のみそ汁		野菜スープ			豆乳プリンタルト	春雨サラダ	みそドレッシングサラダ	塩ナムル	みそ汁	ヨーグルト
		味付けおかか										
材料名	ソフトフランス 50	米(委託米飯) 80	米 70	ぶどうパン 50	蒸し麺 40	米(委託米飯) 80	スパゲッティ 60	米 62	ぶどうパン 50	米(委託米飯) 80	米 70	
			麦 10		油 35	豚ひき肉 45	塩 1.2	麦 8		麦 8	麦 10	
	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	発酵乳 133.4	豚肉 35	大豆ミート 6.5	サラダ油 3	酒 0.8	牛乳 206	酒 0.8	牛乳 206	油 0.3
			酒 1		人参 10	長ねぎ 4.5	鶏肉 25	水		水		酒 1
	豚ひき肉 60	あじ 35	水	鶏肉 50	玉ねぎ 35	しょうが 0.4	白ワイン 1	ウインナーソーセージ(鉄) 18	豚肉 40	豚肉 17	鶏肉 45	水
	玉ねぎ 15	酒 0.7	豚肉 60	塩 0.1	もやし 25	にんにく 0.1	玉ねぎ 25	人参 8	人参 15	人参 5	人参 15	豚肉 40
	卵 8	片栗粉 8	しょうゆ 4	こしょう 0.03	白菜 50	油 0.5	ベーコン 2	玉ねぎ 15	じゃがいも 100	長ねぎ 10	じゃがいも 85	人参 15
	パン粉 6	油 35	さとう 2	片栗粉 7	小松菜 10	酒 0.8	えのき 7	にんにく 0.6	玉ねぎ 40	しょうが 0.3	こんにゃく 35	玉ねぎ 50
	調理用牛乳 10	人参 5	みりん 1	じゃがいも 65	干し椎茸 0.8	さとう 1	しめじ 8	オリーブ油 0.6	濃縮スープ(ポーク) 5	にんにく 0.02	油 1.2	長ねぎ 5
	塩 0.4	玉ねぎ 10	酒 1	油 35	油 1	しょうゆ 3	マッシュルーム 3	ピーマン 5	塩 0.7	ごま油 1.5	グリーンピース 3	しょうが 0.2
	こしょう 0.03	干し椎茸 0.2	赤みそ 1.5	玉ねぎ 30	グリーンピース 3	赤みそ 1	油 0.6	ホールコーン 6	こしょう 0.01	白菜キムチ 10	さとう 5	油 3
	ナツメグ 0.01	さとう 1.8	にんにく 0.2	油 0.5	濃縮スープ(ポーク) 3	一味とうがらし 0.02	ほうれん草 11	ダイストマト 25	ローリエ 0.01	濃縮スープ(ポーク) 6	しょうゆ 7	冷凍油揚げ 5
	トマトケチャップ 4	しょうゆ 3.5	しょうが 0.3	卵めきマヨネーズ 10	さとう 0.5	もやし 35	油 2.2	濃縮スープ(ポーク) 1	水 60	塩 0.12	みりん 1	かつお節 1.8
	中濃ソース 2.5	一味とうがらし 0.01	人参 10	トマトケチャップ 1.5	塩 0.6	人参 8	バター 2.2	パプリカ 0.2	こしょう 0.03			水 60
		酢 3.5	玉ねぎ 20	さとう 2	こしょう 0.04	小松菜 20	小麦粉 4.5	チリパウダー 0.08	キャベツ 35	しょうゆ 1.6	豚肉 25	カレー粉 1
	もち麦 8	ごま油 0.3	もやし 30	塩 0.05	しょうゆ 4	しょうゆ 2.5	調理用牛乳 20	人参 0.8	人参 5	みりん 2	人参 5	塩 0.5
	鶏肉 15	かつお節 1	油 0.5		酢 1.8	ごま油 0.3	脱脂粉乳 8	こしょう 0.01	もやし 13		玉ねぎ 30	しょうゆ 5.5
	人参 10	水 3.5	にら 5	人参 15	片栗粉 5	白ごま 1	濃縮スープ(チキン) 4	カレー粉 0.3	きゅうり 7	牛乳 206	もやし 20	米粉 3
	玉ねぎ 15		ごま油 0.3	玉ねぎ 20	水 60		塩 1		白みそ 3.1		小松菜 10	水
	じゃがいも 15	人参 15	片栗粉 1	キャベツ 20		牛乳 206	こしょう 0.03	牛乳 206	さとう 1.7	ギョウザ 51	かつお節 1.5	
	ホールコーン 10	さつまいも 25	水	ウインナーソーセージ(鉄) 2	牛乳 206	水 45			サラダ油 1	油 35	白みそ 10	牛乳 206
	キャベツ 20	長ねぎ 20		ほうれん草 10		鶏肉 20		ホキ 60	酢 1.7		水 140	
	塩 0.9	しめじ 10	牛乳 206	濃縮スープ(ポーク) 5	白玉もち 24	大根 20	牛乳 206	塩 0.5	ごま油 0.3	もやし 45		キャベツ 45
	こしょう 0.03	こんにゃく 10		塩 0.75	みかん缶 30	人参 10		こしょう 0.03	白ごま 0.8	ほうれん草 20		人参 5
	乾燥パセリ 0.03	冷凍油揚げ 5	大根 40	こしょう 0.03	バイ内缶 15	長ねぎ 8	キャベツ 40	ナツメグ 0.03	ごま油 0.4			福神漬 8
	濃縮スープ(チキン) 5	小松菜 10	人参 8	しょうゆ 1.5	りんご缶 25	しょうが 0.1	ホールコーン 20	にんにく 0.03	酢 0.9			しょうゆ 0.3
	水 130	かつお節 1.5	きゅうり 7	水 130	かんづめの汁 30	にんにく 0.1	しょうゆ 1.3	白ワイン 1.5	塩 0.37			
		白みそ 4.5	酢 2.5			塩 0.6	塩 0.09	オリーブ油 1	白ごま 1			ヨーグルト(鉄) 80
		赤みそ 4.5	しょうゆ 2			しょうゆ 2	酢 0.6					
		水 120	さとう 1			こしょう 0.01	ごま油 0.7					
			サラダ油 1			濃縮スープ(チキン) 5						
		味付けおかか 4	白ごま 1.6			トック 25	豆乳プリンタルト(鉄) 25	キャベツ 37				
					水 130		小松菜 8					
							さとう 0.6					
							しょうゆ 2.8					
							酢 3.3					
							ごま油 0.5					
							からし粉 0.1					
							サラダ油 2.3					
エネルギー	579kcal	597kcal	586kcal	633kcal	565kcal	641kcal	639kcal	563kcal	562kcal	561kcal	642kcal	642kcal
たんぱく質	32.7g	23.7g	26.0g	25.7g	21.8g	30.2g	26.5g	25.4g	25.7g	19.6g	29.6g	25.2g

令和5年10月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)		
A	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)		
B	20(金)	16(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	23(月)	30(月)	31(火)		
C	16(月)	17(火)	25(水)	26(木)	27(金)	23(月)	24(火)	31(火)			30(月)
D	17(火)	18(水)	26(木)	27(金)	23(月)	24(火)	25(水)			30(月)	31(火)
E	18(水)	19(木)	27(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)		30(月)	31(火)	
献立名	食パン	さつまいもごはん	黒パン	ルーローパン	ソフトフランス	ポークストロガノフ	ごはん	ギニリンライス	ごはん	黒パン	こぎつねずし
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	バーベキューチキン	とり肉の甘酢だれ	炒めビーフン	ごまドレッシングサラダ	さつまいものグラタン	切り干し大根のサラダ	さばのごまみそがけ	野菜サラダ	豚肉と生揚げのみそ炒め	はやし煮	とり肉とじゃがいものから揚げ
	白菜のクリームシチュー	いそあえ	わかめスープ		もやしのサラダ		しょうがあえ		ワントンスープ	フレンチサラダ	おひたし
	ジャム						月見汁				
材料名	食パン 60	米 62	黒パン 50	米 70	ソフトフランス 50	米 70	米(委託米飯) 80	米 70	米(委託米飯) 80	黒パン 50	米 65
		麦 8		麦 10		麦 10		麦 10			麦 5
	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	ブルーン発酵乳 213	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	酒 0.8
		酒 0.8		酒 1		酒 1		酒 1			水
	鶏肉 70	水	ビーフン 20	水	鶏肉 30	水	さば 60	水	豚肉 30	豚肉 40	さとう 1.8
	塩 0.2	さつまいも 30	豚肉 33	豚肉 65	マカロニ 7	豚肉 45	片栗粉 10	豚ひき肉 45	玉ねぎ 30	人参 12	塩 0.7
	カレー粉 0.2	塩 0.5	人参 10	うずら卵水煮 20	人参 10	玉ねぎ 45	油 35	大豆ミート 6.5	人参 10	玉ねぎ 40	酢 6
	トマトケチャップ 2.8	黒ごま 1.5	干し椎茸 0.8	しょうが 1	玉ねぎ 25	人参 10	赤みそ 3.3	玉ねぎ 30	しょうが 0.5	じゃがいも 70	人参 7
	ウスターソース 1.6	塩 0.08	玉ねぎ 20	油 0.5	さつまいも 40	にんにく 0.25	白みそ 3.3	人参 10	にんにく 0.1	油 1	冷凍油揚げ 15
	にんにく 0.04		もやし 25	ごま油 0.5	ベーコン 2	油 0.5	さとう 2.4	じゃがいも 25	油 1	グリーンピース 3	さとう 3
	酒 1.5	牛乳 206	キャベツ 35	黒ごとう 5.5	油 0.7	マッシュルーム 2	みりん 1.8	ダイストマト 25	冷凍生揚げ 40	油 2	しょうゆ 3.5
			油 1	しょうゆ 5.5	ほうれん草 10	炒め玉ねぎ 15	白ごま 0.6	ピーマン 5	酒 1	小麦粉 3	かつお節 1
	豚肉 15	鶏肉 60	塩 0.7	酢 2.5	油 2	水 5	水 7.2	にんにく 0.4	さとう 2.5	濃縮スープ(ポーク) 3	水 20
	ベーコン 2	塩 0.1	こしょう 0.03	オイスターソース 2.5	バター 2	小麦粉 5		油 1.2	赤みそ 3.5	トマトケチャップ 12	白ごま 1.7
	人参 15	こしょう 0.03	しょうゆ 3.5	酒 2	小麦粉 4	濃縮スープ(ポーク) 4	キャベツ 40	さとう 1.2	しょうゆ 1.5	中濃ソース 3.5	のり 0.5
	白菜 60	片栗粉 8		小松菜 10	調理用牛乳 30	トマトピューレ 10	もやし 25	しょうゆ 4	豆板醤 0.1	さとう 0.5	
	玉ねぎ 20	油 35	鶏肉 15	脱脂粉乳 5	塩 0.75	中濃ソース 2	しょうが 0.8	オイスターソース 0.6	片栗粉 0.6	塩 0.75	牛乳 206
	油 0.5	さとう 2	人参 5	牛乳 206	塩 0.7	さとう 0.5	しょうゆ 2.6	塩 0.3	水 1	こしょう 0.03	
	油 1	しょうゆ 4	玉ねぎ 15					こしょう 0.03		ナツメグ 0.01	鶏肉 40
	バター 2	酢 2	わかめ 1	キャベツ 48	こしょう 0.04	こしょう 0.03	鶏肉 20	ローリエ 0.01	ウエーブワフタン 7	赤ワイン 1	塩 0.32
	小麦粉 3	水 10	濃縮スープ(チキン) 5	人参 5	水 40	ナツメグ 0.01	人参 15	水	鶏肉 25	ローリエ 0.01	こしょう 0.03
	調理用牛乳 30	塩 5	きゅうり 7	とろけるチーズ 10	赤ワイン 4	長ねぎ 10			人参 10	水 60	白ワイン 0.4
	脱脂粉乳 9	キャベツ 45	しょうゆ 2	白ごま 1.6	パン粉 1	しょうゆ 1.5	干し椎茸 0.5	牛乳 206	玉ねぎ 20		片栗粉 4.8
	濃縮スープ(ポーク) 5	人参 5	水 130	酢 1.2		ローリエ 0.01	小松菜 15		キャベツ 25	キャベツ 43	じゃがいも 60
	塩 0.8	ほうれん草 20		しょうゆ 2.4	もやし 38	水 55	白玉もち 20	キャベツ 38	ほうれん草 10	人参 5	油 35
	こしょう 0.04	しょうゆ 2.8		さとう 1.2	きゅうり 7	生クリーム 3	かつお節 1.5	人参 5	濃縮スープ(チキン) 5	きゅうり 7	塩 0.06
	水 70	のり 0.5		サラダ油 1.2	ホールコーン 10		塩 0.7	ホールコーン 5	塩 0.8	さとう 0.5	
				ごま油 0.3	しょうゆ 2.4	牛乳 206	しょうゆ 2	小松菜 7	こしょう 0.03	塩 0.27	キャベツ 50
					酢 1.6		水 120	塩 0.27	しょうゆ 2	酢 1.7	小松菜 15
					さとう 0.2		切り干し大根 3.5	酢 1.4	水 130	こしょう 0.03	しょうゆ 2.8
					白ごま 1		人参 8	こしょう 0.01		からし粉 0.1	
							もやし 20	サラダ油 2.8		サラダ油 1.8	
						ほうれん草 10					
						酢 1.8					
						しょうゆ 2.7					
						さとう 0.8					
						サラダ油 1					
						ごま油 1					
						一味とうがらし 0.01					
エネルギー	664kcal	585kcal	562kcal	633kcal	662kcal	658kcal	722kcal	600kcal	642kcal	578kcal	623kcal
たんぱく質	37.0g	25.0g	27.1g	29.0g	28.0g	24.1g	31.2g	25.0g	29.7g	24.8g	25.2g