

令和5年12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(金)		7(木)		4(水)		4(月)		8(金)		5(火)		14(木)		15(金)		11(月)		12(火)						
B	1(金)		1(金)		8(金)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		15(金)		11(月)		12(火)						
C	1(金)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)						
D	1(金)		6(水)		8(金)		7(木)		5(火)		4(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)						
E	1(金)		6(水)		7(木)		8(金)		4(月)		5(火)		13(水)		14(木)		15(金)		11(月)						
献立名	豚すき丼	ごはん	チーズパン	チキンクリームライス	ごはん	中華風たきこみごはん	食パン	豚肉と白菜のスパゲッティ	黒パン	ごはん	麦ごはん	ぶどうパン													
	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													
	おひたし	ユースリーパー	揚げじゃがいものそぼろ煮	フレンチサラダ	いわしのこはく揚げ	とり肉の塩こうじ焼き	キーマカレー	ミックスフルーツ	野菜のスープ煮	ホキのフライ	生揚げと野菜のそぼろ煮	ミートボール													
		たまごスープ	グリーンサラダ		沢煮わん	ナムル	いろどりスープ		もやしのサラダ	ポイルキャベツ	おひたし	白菜のクリームシチュー													
									ヨーグルト	だんご汁															
材料名	米	70	米(委託炊飯)	80	チーズパンB	50	米	70	米(委託炊飯)	80	米	62	食パン	60	スパゲッティ	60	黒パン	50	米(委託炊飯)	80	米	70	ぶどうパン	50	
	麦	10					麦	10			麦	8			塩	1.2					麦	10			
	油	0.3	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	酒	0.8	牛乳	206	サラダ油	3	牛乳	206	牛乳	206	油	0.3	牛乳	206	
	酒	1					人參	10			水				豚肉	55					酒	1			
	水		鶏肉	60	じゃがいも	140	酒	1	いわし	40	しょうが	0.5	豚ひき肉	55	人參	15	豚肉	35	ホキ	60	水		肉団子	60	
	豚肉	40	塩	0.1	油	35	水		しょうゆ	1.8	豚肉	20	大豆ミート	5	白菜	60	ベーコン	3	塩	0.1					
	凍り豆腐	7	こしょう	0.03	豚ひき肉	30	鶏肉	30	赤みそ	1.2	人參	5	人參	10	長ねぎ	5	人參	20	こしょう	0.05	牛乳	206	トマトケチャップ	2.3	
	しらたき	20	片栗粉	8	さとう	4.5	玉ねぎ	50	しょうが	0.8	干し椎茸	0.5	玉ねぎ	50	にんにく	0.2	じゃがいも	60	白ワイン	1				トマトピューレ	2.6
	人參	12	油	35	しょうゆ	4.5	油	0.5	酒	1	ごま油	1.3	キャベツ	20	油	1.5	玉ねぎ	40	小麦粉	4	冷凍生揚げ	50	中濃ソース	1	
	長ねぎ	10	長ねぎ	10	酒	0.5	油	3	片栗粉	14	さとう	0.9	じゃがいも	20	小松菜	10	大根	40	小麦粉	4	さとう	2	さとう	0.7	
	白菜	50	しょうが	0.1	片栗粉	1	バター	1	油	35	塩	0.35	ダイストマト	10	しょうゆ	5.8	濃縮スープ(ホーク)	5	水	18	しょうゆ	3	赤ワイン	0.3	
	油	1.2	にんにく	0.02	水		小麦粉	4	しょうゆ	3.5	しょうゆ	1	にんにく	0.1	塩	0.65	塩	0.6	パン粉	15	豚ひき肉	35	片栗粉	0.3	
	さとう	2.9	ごま油	0.3			調理用牛乳	30	豚肉	20	酒	1	しょうが	0.2	片栗粉	6	こしょう	0.01	油	35	人參	15	水	4.5	
	しょうゆ	6.8	しょうゆ	3.5	キャベツ	45	脱脂粉乳	5	人參	10	グリーンピース	3	油	0.7	水	30	しょうゆ	0.7			玉ねぎ	35			
	酒	0.85	さとう	2	きゅうり	5	濃縮スープ(チキン)	2	大根	20			グリルピース	3	のり	0.5	ローリエ	0.01	キャベツ	45	じゃがいも	60	鶏肉	20	
			酢	1.8	ほうれん草	10	塩	0.9	長ねぎ	10	牛乳	206	油	2	水	60	中濃ソース	10			油	1.2	ベーコン	3	
	牛乳	206	水	8	塩	0.3	こしょう	0.04	白菜	30			小麦粉	2.5	牛乳	206					グリーンピース	3	人參	15	
			片栗粉	0.3	酢	2	水	40	干し椎茸	0.5	鶏肉	70	カレー粉	0.4			もやし	35	豚肉	20	さとう	3.5	白菜	60	
	キャベツ	50	水		こしょう	0.01	生クリーム	1.5	ほうれん草	20	塩こうじ	5	濃縮スープ(ホーク)	1	りんご缶	35	きゅうり	7	人參	15	しょうゆ	5	玉ねぎ	20	
	小松菜	15			からし粉	0.05	粉チーズ	1.5	かつお節	1.5			赤ワイン	1	黄桃缶	15	ホールコーン	10	長ねぎ	5			油	0.5	
	しょうゆ	2.8	豚肉	10	サラダ油	2.5			塩	0.6	もやし	40	トマトケチャップ	2	ぶどうダイスゼリー(鉄)	20	しょうゆ	2.4	冷凍油揚げ	5	キャベツ	50	調理用牛乳	30	
			人參	10			ブルーベリー発酵乳	213	しょうゆ	3	人參	10	中濃ソース	4	かんづめの汁	30		酢	1.6	干し椎茸	0.5	小松菜	15	脱脂粉乳	9
			玉ねぎ	30					みりん	1	小松菜	20	ナツメグ	0.01			さとう	0.2	こんにゃく	10	しょうゆ	2.8	濃縮スープ(チキン)	5	
			白菜	30			キャベツ	40	水	120	しょうゆ	2.5	塩	0.7			白ごま	1	小松菜	15			塩	0.8	
			卵	20			人參	5			ごま油	0.5							白玉もち	25			こしょう	0.04	
			えのき	7			きゅうり	7			白ごま	1	ベーコン	2			ヨーグルト(鉄)	80	かつお節	1.5			水	70	
			小松菜	15			さとう	0.5					人參	5					塩	0.7			米粉	3	
			濃縮スープ(ホーク)	5			塩	0.27					キャベツ	10					しょうゆ	2			水		
			塩	0.8			酢	1.7					小松菜	7					水	120			バター	1	
			こしょう	0.03			こしょう	0.03					ホールコーン	10											
			しょうゆ	2			からし粉	0.1					わかめ	0.3											
			水	130			サラダ油	1.8					濃縮スープ(ホーク)	5											
													しょうゆ	1											
													塩	0.9											
													片栗粉	1.7											
												水	140												
エネルギー	563kcal		630kcal		598kcal		630kcal		595kcal		572kcal		603kcal		574kcal		588kcal		721kcal		645kcal		662kcal		
たんぱく質	25.4g		29.0g		25.4g		22.0g		25.1g		30.8g		30.7g		27.2g		26.8g		32.0g		27.2g		32.7g		

