

ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)
1 (月)	～京都の郷土料理～ ごはん 牛乳 さわらの西京みそかけ 小松菜とれんこんのおかか あえ 湯葉入りすまし汁		精白米 上白糖	牛乳 さわら 白みそ 糸がつお 豆腐 冷凍 カット湯葉	こまつな れんこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	食塩 みりん 酒 水 しょうゆ 食塩 しょうゆ 削りぶし(だし) だし昆布 水	582 28
2 (火)	ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ ぶどうゼリー		コッペパン サラダ油 ジャ がいも ぶどうゼリー	牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽 き 牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコー ン 冷凍 はくさい パセリ	カレールウ ウスターソース カ レー粉 食塩 こしょう しょうゆ チキンブイヨン 水	633 24
4 (木)	きつねうどん 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛		学校給食用うどん 上白 糖 さつまいも でん粉 油	すし揚げ かまぼこ 塩蔵 わかめ 牛乳 大豆水煮	にんじん たまねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 食塩 一味 削りぶし(だし) だし昆布 水 カレー粉	643 22
5 (金)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ヨーグルト		精白米 サラダ油 ジャが いも	牛肉スライス 牛乳 ひじ き しらす干し 小 ヨーグ ルト	にんにく たまねぎ にんじん グ リンピース 冷凍 キャベツ こま つな ホールコーン 冷凍	ローリエ 食塩 こしょう ハヤシ ルウ ケチャップ ウスターソー ス 赤ワイン デミグラスソース 水 ノンオイルドレッシング	644 25
8 (月)	～季節の料理～ ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ こまつなのだいずあえ 根菜のみそ汁		精白米 でん粉 上白糖 さといも	牛乳 さけ だいずダイス 油揚げ 中みそ 赤みそ	しめじ えのきたけ 乾しいたけ にんじん キャベツ こまつな りょくとうもやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	しょうゆ みりん 酒 水 しょう ゆ 煮干し(だし) 水	574 30
9 (火)	パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ プルーン		精白米 でん粉 上白糖 さといも	牛乳 さけ だいずダイス 油揚げ 中みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん ダイストマト プルーン個袋	食塩 こしょう スープストック ローリエ ケチャップ ピュー レー ウスターソース チリパウ ダー 赤ワイン 水	664 29
10 (水)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのあえ物 ひじきのり佃煮		精白米 でん粉 上白糖 さといも	牛乳 豚肉ももミンチ ベーコン だいず ひよこ 豆水煮 ロースハム干切り	にんじん たまねぎ 乾しいたけ たけのこ ゆで ねぎ キャベツ 干切たくあん漬	しょうゆ 酒	584 24
11 (木)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ		精白米 サラダ油 ジャが いも 上白糖 ごま油	牛乳 若鶏肉 むね ミン チ しぼり豆腐 卵 ひじき のり佃煮	にんじん チンゲンサイ りょくと うもやし しょうが にんにく たま ねぎ たけのこ ゆで ねぎ	酒 しょうゆ トウバンジャン み りん 酢 チキンブイヨン 食塩 こしょう 水	540 22
12 (金)	玄米入りごはん 牛乳 若鶏の照り焼き もやしのからしあえ とうふとわかめのみそ汁		精白米 ごま油 上白糖	牛肉もも細切り 赤みそ 牛乳 豆腐 塩蔵わかめ	こまつな りょくとうもやし にんじ ん たまねぎ えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 水 酢 洋から し粉 煮干し(だし)	0 28
15 (月)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切り干し大根の煮つけ かきたま汁		アルファー化玄米 精白米 上白糖 でん粉	牛乳 若鶏肉もも カツ用 豆腐 油揚げ 塩蔵わか め 中みそ 白みそ	しょうが 切干しだいこん にんじ ん 冷凍さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 水 食塩 削りぶし(だし) だし昆布	692 28

令和3年11月		小B	よていこんだてひょう 赤崎小学校		赤崎小学校		
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをとのえるもとになる	そのほか	たんぱく質(g)
16 (火)	パン 牛乳 ハンガリアシチュー ひじき入りサラダ		精白米 でん粉 油 サラ ダ油 上白糖	牛乳 さば さつま揚げ 豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピー ス 冷凍 キャベツ	ハヤシルウ ケチャップ ウス ターソース カレー粉 食塩 こ しょう 水 ノンオイルドレッシン グ	585 24
17 (水)	ごはん 牛乳 おでん くきわかめの酢の物		精白米 こんにやく さとい も 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 ちくわ 結 びこんぶ 塩蔵くきわかめ しらす干し 小	だいこん にんじん こまつな キャベツ	しょうゆ 酒 洋からし 粉 水 酢	571 24
18 (木)	キムチラーメン 牛乳 ナムル		学校給食用中華めん 上 白糖 ごま油	豚肉もも 中みそ 牛乳	にんじん りょくとうもやし はくさ い キムチ なら 味付けしなちく (レトルト) にんにく ほうれんそ う 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん チキン スープ 水 酢 こしょう	524 25
19 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁 味つけのり		精白米 でん粉 さつまい も 油 サラダ油 上白糖	牛乳 豚肉もも角切り 豆 腐 中みそ 赤みそ 味付 けのり	れんこん にんじん しょうが た まねぎ 生しいたけ しめじ えの きたけ なめこ 生 ねぎ	食塩 こしょう しょうゆ 酢 水 煮干し(だし)	674 25
22 (月)	～和食の日にちなんで～ ごはん 牛乳 いかの煮つけ だいこんの甘酢あえ のっぺい汁		精白米 上白糖 上白 糖 つきこんにやく さと いも でん粉	牛乳 いか切身 細切 り昆布 若鶏肉 むね きざみ 油揚げ	だいこん にんじん ゆず 果 汁 にんじん ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ みりん 酢 食塩 しょうゆ 食塩 しょう ゆ 削りぶし(だし) だし昆 布 水 9	549 26
24 (水)	～季節の料理～ 吹き寄せごはん 牛乳 はくさいのにびたし だいこんのみそ汁		精白米 サラダ油 む き栗(ご飯用) 上白糖 上白糖	若鶏肉 むね きざみ 油揚げ 牛乳 さつま 揚げ 豆腐 塩蔵わか め 中みそ 白みそ	金時人参 しめじ 乾しいたけ むきえだまめ 冷凍 はくさい こまつな にんじん だいこん えのきたけ しゅんぎく	みりん 酒 しょうゆ 食塩 しょうゆ 煮干し(だし) 水 煮干し(だし) 水	551 25
25 (木)	牛丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ		精白米 サラダ油 上白糖 糸こんにやく	牛肉ももスライス 牛乳 しらす干し 小	たまねぎ ごぼう にんじん ね ぎ キャベツ しょうが	酒 しょうゆ みりん だし昆布 水 酢	528 20
26 (金)	～季節の料理～ ごはん 牛乳 寄せ鍋 昆布入りはりはり漬け みかん		精白米 マロニー 上 白糖	牛乳 若鶏肉もも きざ み 短冊いか えび 冷 凍 焼き豆腐 刻み昆 布	にんじん しめじ はくさい ほうれんそう 花切りだいこん こまつな にんじん しょうが うんしゅうみかん	しょうゆ 食塩 だし昆布 水 しょうゆ 酢	584 25
30 (火)	～季節の料理～ 胚芽パン 牛乳 秋野菜のシチュー 小松菜とコーンのサラダ 黒豆小袋		胚芽パン サラダ油 さ つまいも	牛乳 若鶏肉もも きざ み ベーコン 調理用 牛乳 生クリーム ロー スト黒まめ	たまねぎ にんじん かぶ しめじ グリンピース 冷凍 こまつな キャベツ にんじん ホールコーン 冷凍	ホワイトルウ クリームポター ジュ 食塩 こしょう 白 水 ノンオイルドレッシング	633 27

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)1日,8日,11日,12日,19日,22日,24日,25日