令和5年11月	中

予定献立表

庄学校給食共同調理場

日付	献立名	食品の主なはたらき				エネルギー(kcal) 八訂 たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	その他	
1 (水)	ハヤシライス 牛乳 ひじき入りサラダ ネーブル	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉スライス ○豚レバーチップ ○牛乳 ○ひじき	○にんにく ○たまねぎ ○にんじん ○グリンピース 冷凍 ○キャベツ ○ホールコーン 冷凍 ○ネーブル	○ローリエ ○食塩 ○こしょう 白 ○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 ○和風ドレッシング 1リットル	755 25.6
2 (木)	【世界の料理(メキシコ)】 パン 牛乳 チリコンカン 水菜サラダ ヨーグルト	○コッペパン ○サラダ油 ○上白糖	○牛乳 ○だいず ○ひよこ豆水煮 ○牛肉ミンチ ○豚肉ももミンチ ○ベーコン ○ヨーグルト	○たまねぎ ○にんじん ○マッシュルーム レトルト ○グリンピース 冷凍 ○ダイストマト ○みずな ○キャベツ	○食塩 ○こしょう 白 ○スープストック ○ローリエ ○ケチャップ ○ビューレー ○ウスターソース ○チリパウダー ○赤ワイン ○水 ○しそドレッシング 1リットル	744 36
6 (月)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さけのきのこあんかけ 小松菜のあえ物 根菜のみそ汁	○精白米 ○でん粉 ○上白糖 ○さといも	○牛乳 ○さけ ○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 ○ごぼう ○だいこん ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん＊ ○酒 ○水 ○煮干し(だし)	640 31.6
7 (火)	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 ○乾しいたけ ○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	744 25.6
8 (水)	ごはん 牛乳 いり豆腐 キャベツのあえ物 みかん	○精白米 ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ごま油	○牛乳 ○牛肉ミンチ ○しぼり豆腐 ○卵	○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 ○千切たくあん漬 ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○酒	710 27.5
9 (木)	パン 牛乳 じゃがいものカレー煮 ビーフンサラダ りんごジャム	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも ○上白糖 ○ビーフン ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも角切り ○焼き豚	○にんにく ○しょうが ○にんじん ○たまねぎ ○マッシュルーム レトルト ○冷凍さやいんげん ○こまつな ○きくらげ ○りんご ジャム	○赤ワイン ○しょうゆ ○カレー粉 ○ケチャップ ○酢	694 30.8
10 (金)	ごはん 牛乳 豚肉と根菜の甘酢あえ きのこ汁	○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	○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 ○ねぎ	○しょうゆ ○酢 ○水 ○煮干し(だし)	757 26.1
13 (月)	ごはん 牛乳 おでん 切干大根とひじきのあえ物 市内産味付けのり	○精白米 ○こんにゃく ○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 ○ひじき ○市内産味付けのり	○だいこん ○にんじん ○切干しだいこん ○こまつな	○しょうゆ ○酒 ○だし昆布 ○水 ○酢	670 27.6
14 (火)	ふわふわ丼 牛乳 海藻のあえ物 みかん	○精白米 ○サラダ油 ○焼きふ ○三温糖 ○上白糖	○牛肉ミンチ ○しぼり豆腐 ○卵 ○もみのり 個袋 ○牛乳 ○海藻ミックス ○しらす干し 小	○にんじん ○ねぎ ○キャベツ ○チンゲンサイ ○うんしゅうみかん	○酒 ○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○酢	771 30.3
15 (水)	ごはん 牛乳 若鶏の照り焼き 根菜のカレーきんぴら えのきたけのすまし汁	○精白米 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○さつま揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ	○ごぼう ○れんこん ○にんじん ○冷凍さやいんげん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○しょうゆ ○みりん＊ ○水 ○カレー粉 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	699 29.4
16 (木)	【地場産を使用した料理・食材】 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 ○調理用牛乳 ○ロースト黒まめ 小袋	○たまねぎ ○金時人参 ○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 ○フレンチドレッシング 1リットル	776 32.6
17 (金)	【季節の料理】 吹き寄せごはん 牛乳 白菜の煮びたし 大根と春菊のみそ汁	○精白米 ○サラダ油 ○むき栗(ご飯用) ○上白糖	○若鶏肉もも きざみ ○油揚げ ○牛乳 ○さつま揚げ ○塩蔵くきわかめ ○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 ○たまねぎ ○えのきたけ ○しゅんぎく	○みりん＊ ○酒 ○しょうゆ ○食塩 ○水 ○煮干し(だし)	627 24
20 (月)	ごはん 牛乳 若鶏のピリ辛焼き くきわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	○精白米 ○上白糖	○牛乳 ○若鶏肉もも カツ用 ○塩蔵くきわかめ ○しらす干し 小 ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○白みそ	○こまつな ○キャベツ ○にんじん ○たまねぎ ○えのきたけ ○ねぎ	○トウバンジャン ○しょうゆ ○みりん＊ ○酒 ○酢 ○煮干し(だし) ○水	689 30.6
21 (火)	庄の焼きそば 牛乳 ごぼうと塩昆布の天ぷら プチたい焼き	○学校給食用中華めん ○サラダ油 ○米粉 ○でん粉 ○油 ○プチたい焼き	○豚肉もも ○ベーコン ○青のり粉 ○牛乳 ○塩昆布	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○キャベツ ○青ピーマン ○ねぎ ○ごぼう	○食塩 ○こしょう 白 ○焼きそばソース(からめるだけ)	825 32.2
22 (水)	【旬の食材】 玄米入りごはん 牛乳 さんまの煮付け 大根の甘酢あえ のっぺい汁	○アルファー化玄米 ○精白米 ○上白糖 ○つきこんにゃく ○さといも ○でん粉	○牛乳 ○さんま ○細切り昆布 ○若鶏肉 むね きざみ ○油揚げ	○しょうが ○だいこん ○にんじん ○ゆず 果汁 ○ごぼう ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○みりん＊ ○食塩 ○酢 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	757 29.9
24 (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 冷凍 ○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 ○しょうが ○うんしゅうみかん	○しょうゆ ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水 ○酢	675 29.6
27 (月)	【和食の日にちなんで】 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 ○削りぶし(だし) ○だし昆布	670 31.8
28 (火)	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツの甘辛みそ炒め はくさいのあえ物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○厚揚げ ○赤みそ ○しらす干し 小	○にんにく ○しょうが ○キャベツ ○にんじん ○ねぎ ○はくさい ○こまつな	○酒 ○しょうゆ ○トウバンジャン ○酢	668 28.9
29 (水)	【季節の料理】 ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 切干大根のからしあえ かきたま汁	○精白米 ○でん粉 ○油 ○上白糖	○牛乳 ○さば ○豆腐 ○卵	○しょうが ○にんじん ○キャベツ ○こまつな ○切干しだいこん ○たまねぎ ○しめじ ○ねぎ	○しょうゆ ○酒 ○酢 ○洋からし粉 ○食塩 ○削りぶし(だし) ○だし昆布 ○水	784 32.1
30 (木)	ドライカレーサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ 角チーズ	○コッペパン ○サラダ油 ○じゃがいも	○牛肉ミンチ ○豚レバーチップ ○ひよこ豆粗挽き ○牛乳 ○ベーコン ○角チーズ	○にんじん ○たまねぎ ○ホールコーン 冷凍 ○はくさい ○パセリ	○カレー粉 ○カレールウ ○ウスターソース ○食塩 ○こしょう 白 ○しょうゆ ○チキンブイヨン ○水	730 32.7

※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):6日、10日、15日、17日、20日、22日、27日、28日