

令和4年11月分学校給食献立表(中学校)

1 (火)	なまりぶしのしょうが煮 じゃがいものみそ汁 ほうれんそうのおひたし	●なまりぶしのしょうが煮	緑 ブラックマッペもやし 13
		赤 なまりぶし 40	緑 青ねぎ 6.5
		緑 しょうが 0.8	緑 えのきだけ 13
ごはん	②なまりぶしはミニバットに入れ、①の調味液を加え、蒸し焼きモード、280℃で立ち上げ、調理温度250℃、25分間、焼き物機で煮る。【じゃがいものみそ汁】①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、たまねぎ、うすあげ、じゃがいもの順に加えて煮る。③煮上がれば、もやし、えのきだけを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【ほうれんそうのおひたし】①ほうれんそうはゆでる。②砂糖、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にほうれんそうにかけ、あえる。	黄 砂糖 1	赤 赤みそ 13
		みりん 2	赤 白みそ 5.2
		こいくちしょうゆ 4	赤 だしこんぶ 0.65
牛乳		料理酒 1.2	赤 けずりぶし 2.6
		水 20	水 169
		●じゃがいものみそ汁	●ほうれんそうのおひたし
	エネルギー 693kcal たんぱく質 35.4g 脂質 12.6g 糖質 109.5g	黄 じゃがいも 32.5	緑 ほうれんそう 39
		赤 うすあげ(冷) 6.5	黄 砂糖 0.39
		緑 たまねぎ 32.5	うすくちしょうゆ 1.56
2 (水)	ウインナーときのこの和風スパゲッティ 焼きとうもろこし 固形チーズ	●ウインナーときのこの和風スパゲッティ	黄 オリーブ油 0.65
		赤 ウインナー 32.5	塩 0.26
		赤 ベーコン 6.5	こしょう 0.039
ごはん	【ウインナーときのこの和風スパゲッティ】①スパゲッティはかために塩ゆでし、綿実油をかける。②ベーコンはからいりし、オリーブ油を加え、にんにくを香りよくいため、ウインナーをいためる。更ににんじん、たまねぎ、ピーマン、しいたけ(生)、しめじの順にいためる。③いたまれば、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆで味つけし、最後にスパゲッティを加えて更にいためる。④さざみのりは1人1袋ずつ添える。【焼きとうもろこし】①カットコーンは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、250℃で立ち上げ、調理温度180℃、23分間、焼き物機で焼く。【固形チーズ】①固形チーズは1人1コずつである。	黄 スパゲッティ 39	うすくちしょうゆ 3.9
		黄 綿実油 1.17	こいくちしょうゆ 2.6
		緑 たまねぎ 52	赤 さざみのり(袋) 0.8
(1/2)	牛乳	緑 にんじん 19.5	※塩 1
		緑 ピーマン 13	●焼きとうもろこし
		緑 にんにく 0.39	緑 カットコーン(冷) 48
	エネルギー 674kcal たんぱく質 29.2g 脂質 23.0g 糖質 87.6g	緑 しいたけ(生) 13	●固形チーズ
		緑 しめじ 13	赤 固形チーズ 10
		●豚肉のオイスターソース焼き 中華みそスープ りんご	緑 ブラックマッペもやし 19.5
4 (金)	【豚肉のオイスターソース焼き】①豚肉はしょうが汁、にんにく、オイスターソース、こいくちしょうゆ、綿実油で下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、15分間、焼き物機で焼く。【中華みそスープ】①鶏肉は料理酒で下味をつける。しいたけ(乾)はもどす。②湯(しいたけ(乾)のもとし汁も使用)をわかし、鶏肉、にんじん、しいたけ(乾)の順に加えて煮る。③煮上がれば、コーン、もやし、チンゲンサイを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、赤みそ、中華スープの素で味つけする。【りんご】①りんごは1人1/4切ずつである。	●豚肉のオイスターソース焼き	緑 にんじん 13
		赤 豚肉 58.5	緑 コーン(冷) 6.5
		緑 たまねぎ 26	緑 しいたけ(乾) 0.65
ごはん	(基本配合以外)	緑 しょうが 0.52	塩 0.13
		緑 にんにく 0.26	こしょう 0.026
		オイスターソース 1.95	うすくちしょうゆ 1.3
牛乳		こいくちしょうゆ 1.95	赤 赤みそ 6.5
		黄 綿実油 0.26	中華スープの素 0.65
		●中華みそスープ	水 169
	エネルギー 753kcal たんぱく質 38.2g 脂質 22.4g 糖質 99.7g	赤 鶏肉 20	●りんご
		料理酒 0.6	緑 りんご 63.5
		緑 チンゲンサイ 26	
7 (月)	豚肉のスタミナ焼き すまし汁 とりなっ葉いため	●豚肉のスタミナ焼き	塩 0.52
		赤 豚肉 58.5	うすくちしょうゆ 5.2
		緑 たまねぎ 26	赤 だしこんぶ 0.65
ごはん	【豚肉のスタミナ焼き】①豚肉はにんにく、料理酒、砂糖、こいくちしょうゆ、白みそを合わせて下味をつける。②①の豚肉にたまねぎを加えて混ぜ合わせる。③②の材料は網なしホテルパンに入れ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度200℃、17分間、焼き物機で焼く。【すまし汁】①だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、はくさいの順に加えて煮る。②煮上がれば、もやし、しめじを加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。【とりなっ葉いため】①ささみは十分に油をきる。だいこん葉はもどす。②綿実油を熱し、ささみ、だいこん葉の順にいためる。③いたまれば、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、湯を加えて更にいためる。④配食時に盛りつけたご飯に添える。	緑 にんにく 0.39	赤 けずりぶし 2.6
		料理酒 1.56	水 169
		黄 砂糖 0.65	●とりなっ葉いため
牛乳		こいくちしょうゆ 4.55	赤 ささみ(油揚げ) 19.5
		赤 白みそ 2.6	緑 だいこん葉(乾) 1.3
		●すまし汁	黄 綿実油 0.39
	エネルギー 701kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.1g 糖質 100.7g	緑 はくさい 45.5	料理酒 1.04
		緑 にんじん 13	うすくちしょうゆ 0.91
		緑 ブラックマッペもやし 13	こいくちしょうゆ 0.65
8 (火)	ツナポテトオムレツ 鶏肉とキャベツのスープ みかん 豆こんぶ	緑 青ねぎ 6.5	水 1.3
		緑 しめじ 13	
		●ツナポテトオムレツ	緑 コーン(冷) 13
ごはん	(基本配合)	赤 鶏卵(液卵) 25	緑 にんじん 13
		塩 0.1	緑 パセリ 0.65
		こしょう 0.02	塩 0.39
牛乳		赤 ツナ缶 10	こしょう(白) 0.026
		黄 じゃがいも 20	うすくちしょうゆ 1.3
		黄 バター 1	チキンブイヨン 1.95
いちごジャム	①湯をわかし、鶏肉、にんじん、たまねぎ、キャベツの順に加えて煮る。②煮上がれば、コーンを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。【みかん】①みかんは1人1コずつである。【豆こんぶ】①豆こんぶは1人1袋ずつである。	黄 綿実油 0.5	水 169
		ケチャップ(袋) 8	●みかん
		●鶏肉とキャベツのスープ	緑 みかん 94.4
	エネルギー 768kcal たんぱく質 32.5g 脂質 22.5g 糖質 108.9g	赤 鶏肉 19.5	●豆こんぶ
		緑 キャベツ 39	赤 豆こんぶ(袋) 6
		緑 たまねぎ 26	
9 (水)	ビビンバ わかめスープ アーモンドフィッシュ	●ビビンバ	こいくちしょうゆ 3.25
		赤 牛ひき肉 26	黄 ごま油 0.65
		赤 豚ひき肉 26	黄 いりごま(白) 1.3
ごはん	【ビビンバ】①いりごまはいる。砂糖、料理酒、こいくちしょうゆ、コチジャンを合わせる。②ごま油を熱し、にんにくを香りよくいため、牛ひき肉、豚ひき肉をいため、①の調味液で味つけする。③だいこん、もやし、にんじんは各々ゆでるか、または、別の穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。ほうれんそうはゆでる。④砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、ごま油、いりごまを加え、配缶時に③の材料にかけ、あえる。⑤配食時にご飯を盛りつけた上に②と④の具をかける。【わかめスープ】①わかめ(乾)はもどす。②湯をわかし、たまねぎを加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、えのきだけを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、最後にわかめ(乾)を加えて煮る。【アーモンドフィッシュ】①アーモンドフィッシュは1人1袋ずつである。	緑 にんにく 0.26	●わかめスープ
		黄 ごま油 0.65	赤 とうふ(冷) 26
		黄 砂糖 2.6	緑 たまねぎ 26
牛乳		料理酒 1.56	緑 えのきだけ 13
		こいくちしょうゆ 3.25	赤 わかめ(乾) 0.91
		コチジャン 0.39	塩 0.39
	エネルギー 731kcal たんぱく質 29.6g 脂質 21.6g 糖質 104.6g	緑 だいこん 32.5	こしょう 0.026
		緑 ほうれんそう 19.5	うすくちしょうゆ 2.34
		緑 ブラックマッペもやし 19.5	中華スープの素 1.04
		緑 にんじん 13	水 169
		黄 砂糖 1.56	●アーモンドフィッシュ
		塩 0.13	赤 アーモンドフィッシュ(袋) 5

10 (木)	かやくご飯	牛乳	豚肉と野菜のいためもの いわしのつみれ汁 かぼちゃいろいろ	●豚肉と野菜のいためもの	緑 にんじん 13
			[豚肉と野菜のいためもの]①綿実油を熱し、豚肉をいためる。更にたまねぎ、キャベツの順にいためる。②いたまれば、塩、こいくちしょうゆで味つけする。[いわしのつみれ汁]①いわしだんごはゆで、しょうが汁、料理酒で下味をつける。ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ごぼう、だいこんの順に加えて煮る。③煮上がれば、いわしだんごを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[かぼちゃいろいろ]①かぼちゃは流水解凍する。②かぼちゃ、上新粉、砂糖、水をよく混ぜ合わせ、ミニバットに入れ、蒸しモード、30分間、焼き物機で蒸す。	赤 豚肉 39	緑 にんじん 13
				緑 キャベツ 26	緑 みつば 3.9
11 (金)	パン (基本配合以外)	牛乳	白身魚フリッター ミネストローネ ブロッコリーのサラダ	●白身魚フリッター	黄 砂糖 0.13
			[白身魚フリッター]①白身魚フリッターは冷凍のまま熱したなたね油で十分にあげる。(油の温度は170℃) [ミネストローネ]①鶏肉はワインで下味をつける。②オリーブ油を熱し、にんにくを香りよくいため、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、キャベツの順にいため、トマト、トマトピューレ、湯を加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、塩、こしょう、ローレル、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にパセリを加えて煮る。[ブロッコリーのサラダ]①ブロッコリーはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、こしょう、りんご酢、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、綿実油を加え、配缶時にブロッコリーにかけ、あえる。	赤 白身魚フリッター 60	黄 砂糖 0.13
				黄 なたね油 9	塩 0.39
14 (月)	ごはん	牛乳	さごしのごまじょうゆかけ 五目汁 大豆の煮もの	●さごしのごまじょうゆかけ	赤 だしこんぶ 0.65
			[さごしのごまじょうゆかけ]①さごしは塩で下味をつける。いりごまはいる。②さごしは網を敷いたホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度230℃、15分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、火を止め、いりごまを加え、配缶時にさごしにかけ、あえる。[五目汁]①さといもはさっとゆで、ぬめりをとる。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、鶏肉、だいこん、たまねぎ、はくさい、さといもの順に加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(生)を加えて煮、塩、うすくちしょうゆで味つけし、最後にみつばを加えて煮る。[大豆の煮もの]①うすあげは熱湯をかけ油ぬきする。ひじきはたっぷりのぬるま湯でもどす。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、にんじん、ひじき、大豆、うすあげの順に加えて煮る。③煮上がれば、砂糖、みりん、塩、こいくちしょうゆで味つけして煮含める。	赤 けずりぶし 2.6	●大豆の煮もの
				黄 いりごま(白) 0.6	赤 うすあげ(冷) 6.5
15 (火)	パン (基本配合以外)	牛乳	きのこのクリームシチュー キャベツのピクルス りんご	●きのこのクリームシチュー	黄 小麦粉(薄力粉) 3.9
			[きのこのクリームシチュー]①鶏肉はワインで下味をつける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるう。②綿実油を熱し、鶏肉をいためる。更ににんじん、たまねぎの順にいため、じゃがいも、湯を加えて煮る。③別釜に綿実油を加え、弱火で小麦粉が色つかないように十分にためてルウをつくり、②の煮汁を少しずつ加えてのばす。(ルウと煮汁の温度が同じくらいになるように少し冷ます) ④じゃがいもが半ば柔らかくなれば、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、ルウを加え、塩、こしょうで味つけして煮こみ、最後に牛乳、クリーム、ほうれんそうを加えて煮る。[キャベツのピクルス]①キャベツはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、塩、ワインピネガー、うすくちしょうゆを合わせて煮、熱いうちにキャベツをつけ、十分味を含ませる。[りんご]①りんごは1人1/4切ずつである。	赤 鶏肉 45.5	黄 綿実油 3.12
				黄 じゃがいも 39	赤 牛乳 27.3
16 (水)	ごはん	牛乳	中華丼 きゅうりのピリ辛あえ ソフト黒豆 黄桃(カット缶)	●中華丼	黄 クリーム 3.9
			[中華丼]①豚肉は料理酒で下味をつける。たけのこはゆでる。しいたけ(乾)はもどす。②綿実油を熱し、しょうがを香りよくいため、豚肉をいためる。更ににんじん、たまねぎ、たけのこ、はくさいの順にいため、湯(しいたけ(乾)のもどし汁も使用)を加えて煮る。③煮上がれば、しいたけ(乾)を加えて煮、砂糖、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、中華スープの素で味つけし、にらを加えて煮、「うすら卵除去食」の分をとる。最後にうすら卵を加えて煮、水ときてん粉(でん粉重量の2倍量の水でとく)でとろみをつける。④配食時にご飯を盛りつけた上に③の具をかける。[きゅうりのピリ辛あえ]①きゅうりはゆでるか、または、穴あきホテルパンに入れ、蒸しモード、10分間、焼き物機で蒸す。②砂糖、米酢、うすくちしょうゆをあわせて煮、火を止め、ラー油を加え、配缶時にきゅうりにかけ、あえる。[ソフト黒豆]①ソフト黒豆は1人1袋ずつである。[黄桃(カット缶)]①黄桃は1人1/30缶ずつである。	緑 たまねぎ 39	●キャベツのピクルス
				黄 綿実油 0.65	緑 キャベツ 39
17 (木)	ごはん	牛乳	あかうおのしょうゆだれかけ なめこのみそ汁 きんぴらごぼう	●あかうおのしょうゆだれかけ	赤 赤みそ 13
			[あかうおのしょうゆだれかけ]①あかうおは塩で下味をつける。②あかうおは網なしホテルパンにならべ、蒸し焼きモード、270℃で立ち上げ、調理温度220℃、12分間、焼き物機で焼く。③料理酒、みりん、うすくちしょうゆを合わせて煮、配缶時にあかうおにかけ、あえる。[なめこのみそ汁]①なめこは水洗いする。②だしこんぶ、けずりぶしでだしをとり、たまねぎ、はくさいの順に加えて煮る。③煮上がれば、とうふ、なめこを加えて煮、赤みそ、白みそで味つけし、最後に青ねぎを加えて煮る。[きんぴらごぼう]①ごぼうはさっと水にさらしてあくをぬく。②綿実油を熱し、豚肉をいためる。更ににんじん、ごぼうの順にいためる。③いたまれば、砂糖、こいくちしょうゆで味つけする。	赤 あかうお 60	赤 白みそ 5.2
				黄 綿実油 0.65	赤 だしこんぶ 0.65

18 (金)	豚肉のガーリック焼き ケチャップ煮 うすら豆のグラッセ	●豚肉のガーリック焼き 赤 豚肉 60 ワイン (白) 1.8 塩 0.27 こしょう (粗挽) 0.03 ガーリック 0.03 こいくちしょうゆ 1.33 黄 オリーブ油 0.4 ●ケチャップ煮 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 黄 じゃがいも 39 緑 たまねぎ 45.5 緑 キャベツ 39 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5	黄 綿実油 0.39 トマトピューレ 3.9 黄 砂糖 0.52 塩 0.65 こしょう 0.013 ローレル 0.039 ケチャップ 10.4 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●うすら豆のグラッセ 赤 うすら豆 (乾) 6.5 黄 砂糖 2.6 塩 0.13 黄 オリーブ油 0.26 水 19.5
21 (月)	鶏肉のおろししょうゆかけ みそ汁 こまつなのいためもの	●鶏肉のおろししょうゆかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 塩 0.13 緑 だいこんおろし (冷) 13.3 みりん 1.33 うすくちしょうゆ 2 緑 ゆず (果汁) 0.93 ●みそ汁 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 たまねぎ 32.5 緑 はくさい 39 緑 にんじん 13	赤 わかめ (乾) 0.65 赤 赤みそ 13 赤 白みそ 5.2 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●こまつなのいためもの 赤 豚肉 13 緑 こまつな 39 黄 綿実油 0.39 黄 砂糖 0.65 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.78
ごはん (基本配合) 牛 乳			
バター	エネルギー 794kcal たんぱく質 39.8g 脂質 28.3g 糖質 95.0g		
22 (火)	豚肉と野菜のスープ煮 変わりピザ みかん	●豚肉と野菜のスープ煮 赤 豚肉 50 ワイン (白) 1.5 黄 じゃがいも 40 緑 キャベツ 40 緑 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 むきえだまめ (冷) 13 緑 にんにく 0.4 黄 綿実油 0.3 塩 0.53 こしょう 0.03	うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.06 水 93 ●変わりピザ 黄 ぎょうざの皮 4 赤 ツナ缶 5 緑 コーン (冷) 4 緑 ビーマン 2 ピザソース 2 赤 細切りチーズ 5 ●みかん 緑 みかん 94.4
ごはん (基本配合以外) 牛 乳			
24 (木)	あげどりのねぎだれかけ 豚肉とじゃがいもの煮もの きゅうりの赤じそあえ	●あげどりのねぎだれかけ 赤 鶏肉 60 料理酒 1.8 緑 しょうが 0.75 黄 じゃがいもでん粉 12 黄 なたね油 9 緑 白ねぎ 4.5 黄 砂糖 1.5 米酢 2.25 こいくちしょうゆ 2.25 水 3 黄 ごま油 0.45 ●豚肉とじゃがいもの煮もの 赤 豚肉 26 料理酒 0.78 黄 じゃがいも 45.5	緑 たまねぎ 45.5 緑 にんじん 26 緑 さんどまめ (冷) 13 黄 砂糖 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 2.6 こいくちしょうゆ 2.6 赤 けずりぶし 1.17 水 52 ●きゅうりの赤じそあえ 緑 きゅうり 39 赤 じそ (塩漬乾) 0.26 黄 砂糖 0.39 米酢 0.26 うすくちしょうゆ 0.91
25 (金)	ハンバーグカレーライス カリフラワーのピクルス 豆こんぶ	●ハンバーグカレーライス 赤 ミニハンバーグ 30 赤 牛肉 25 黄 じゃがいも 45.5 緑 たまねぎ 52 緑 にんじん 19.5 緑 グリンピース (冷) 6.5 緑 にんにく 0.39 黄 綿実油 0.65 塩 0.39 ローレル 0.013	カレールウの素 15.6 水 130 ●カリフラワーのピクルス 緑 カリフラワー 32.5 緑 コーン (冷) 6.5 黄 砂糖 1.04 塩 0.26 ワインピネガー 1.04 ●豆こんぶ 赤 豆こんぶ (袋) 6
28 (月)	関東煮 はくさいの甘酢あえ のりのつくだ煮	●関東煮 赤 鶏肉 26 赤 うすら卵 (水煮) 26 赤 ごぼう平天 19.5 黄 じゃがいも 32.5 こんにゃく 26 赤 あつあげ (冷) 26 緑 だいこん 52 緑 にんじん 13 黄 砂糖 1.3 みりん 1.3 塩 0.39 うすくちしょうゆ 3.9 こいくちしょうゆ 3.9 赤 けずりぶし 1.56	水 65 ●はくさいの甘酢あえ 緑 はくさい 52 黄 砂糖 1.04 塩 0.39 米酢 1.17 ●のりのつくだ煮 緑 しいたけ (乾) 0.52 赤 きざみのり 3.25 黄 砂糖 0.65 料理酒 1.3 みりん 3.9 こいくちしょうゆ 4.16 赤 けずりぶし 0.39 水 19.5
29 (火)	焼きししゃも 和風カレー汁 まいだけとキャベツのいためもの	●焼きししゃも 赤 ししゃも 30 料理酒 0.6 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 ●和風カレー汁 赤 豚肉 25 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65	塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●まいだけとキャベツのいためもの 赤 ささみ (油漬け) 13 緑 キャベツ 26 緑 まいだけ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.91
30 (水)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 白桃 (缶)	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (エルボ) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう (白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 ※塩 0.5	【ほうれんそうのグラタン】①マカロニはかために塩ゆでし、綿実油をかける。ほうれんそうは流水解凍する。小麦粉はふるって、弱火で色づかないようにからいりする。②ベーコンはからいりし、綿実油を加え、たまねぎをいため、塩、こしょうで味つけし、クリーム、小麦粉、牛乳を加える。(牛乳は一度に加える)最後にほうれんそう、マカロニを加え、ミニバットに入れ、混ぜ合わせた粉末チーズ、パン粉をふり、焼きモード、290℃で立ち上げ、調理温度270℃、10分間、焼き物機で焼く。【スープ煮】①鶏肉はワインで下味をつける。②湯をわかし、鶏肉、にんじん、だいこん、キャベツの順に加えて煮る。③煮上がれば、しめじを加えて煮、塩、こしょう、うすくちしょうゆ、チキンブイヨンで味つけし、最後にむきえだまめを加えて煮る。【白桃 (缶)】①白桃は1人1切ずつである。
マーマレード	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.5g 糖質 110.0g		

29 (火)	焼きししゃも 和風カレー汁 まいだけとキャベツのいためもの	●焼きししゃも 赤 ししゃも 30 料理酒 0.6 みりん 0.5 黄 綿実油 0.5 ●和風カレー汁 赤 豚肉 25 赤 うすあげ (冷) 6.5 緑 だいこん 32.5 緑 たまねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 青ねぎ 6.5 黄 綿実油 0.65	塩 0.13 カレールウの素 9.1 こいくちしょうゆ 2.6 赤 だしこんぶ 0.65 赤 けずりぶし 2.6 水 169 ●まいだけとキャベツのいためもの 赤 ささみ (油漬け) 13 緑 キャベツ 26 緑 まいだけ 13 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こいくちしょうゆ 0.91
ごはん (基本配合) 牛 乳			
30 (水)	ほうれんそうのグラタン スープ煮 白桃 (缶)	●ほうれんそうのグラタン 赤 ベーコン 10.4 黄 マカロニ (エルボ) 6.5 黄 綿実油 0.26 緑 たまねぎ 39 緑 ほうれんそう (冷) 19.5 黄 綿実油 0.65 塩 0.26 こしょう (白) 0.039 黄 クリーム 3.9 黄 小麦粉 (薄力粉) 3.25 赤 牛乳 27.3 赤 粉末チーズ 1.3 黄 パン粉 1.3 ※塩 0.5	●スープ煮 赤 鶏肉 26 ワイン (白) 0.78 緑 キャベツ 39 緑 だいこん 32.5 緑 にんじん 26 緑 むきえだまめ (冷) 6.5 緑 しめじ 13 塩 0.52 こしょう 0.026 うすくちしょうゆ 1.3 チキンブイヨン 1.04 水 91 ●白桃 (缶) 緑 白桃 (缶) 58
パン (基本配合) 牛 乳			
マーマレード	エネルギー 789kcal たんぱく質 32.1g 脂質 24.5g 糖質 110.0g		

【パン】の種類

- パン (基本配合) ……

パン (基本配合以外) ……

パン (1/2)……………
- コッペパン
- 黒糖パン、おさつパン、レーズンパン、パンブキンパン
- 1/2黒糖パン

◎パン (基本配合) には添加物 (ジャムやマーガリンなど) がつきます。

黄:主にアレルギーのもとになる食品 (穀類、いも、油脂、砂糖、種実類)

赤:主に体をつくるもとになる食品 (乳、肉、卵、魚、豆、海そう類)

緑:主に体の調子を整えるもとになる食品 (野菜、果物、きのこ類)

献立の内容は、予定のため変更されることがあります。また、給食実施日やひと月の実施回数は、各学校、学年によって異なります。

11月10日 (木)

ういろう

ういろうは、米粉、砂糖などを混ぜて蒸して作ります。

米粉の代わりに、三重県では小麦粉、山口県ではわらび粉を使用したものもあります。

また、上に小豆をのせた「水無月」や生地になっ茶などを混ぜて作るういろうもあります。

今日の給食には、かぼちゃペーストを混ぜた「かぼちゃういろう」が出ます。

11月14日 (月)

和の食材「まごわやさしい」

～健康のために食べてほしい食べ物～

【ま】豆…大豆やとうふ・納豆などの豆・豆製品

【ご】ごま…ごまなどの種実類

【わ】わかめ…わかめ・ひじきなどの海藻類

【や】野菜…緑黄色野菜・その他の野菜

【さ】魚…さば・いわしなどの魚類

【し】しいたけ…しいたけなどのきのこ類

【い】いも…じゃがいも・さつまいもなどのいも類