

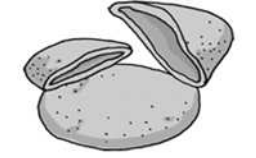
# 平成28年11月分 学校給食献立表

日付	11月1日(火)	11月2日(水)	11月4日(金)	11月7日(月)	11月8日(火)	11月9日(水)	11月10日(木)	11月11日(金)	11月14日(月)	11月15日(火)	11月16日(水)
献立名	牛乳 白飯 中華スープ すぶた ぶどうかん	牛乳 白飯 おでん 水菜とツナのおえもの	牛乳 白飯 かに汁 ひじきの炒め煮 だいこんなます	牛乳 白飯 みそ汁 れんこんのきんぴら みかん	牛乳 白飯 のっぺい汁 豚肉とだいこんの煮物	牛乳 ホブサ チリコンカン 野菜スープ コーンサラダ	牛乳 白飯 かす汁 がんもどきの含め煮 きゃべつのごまあえ	牛乳 白飯 肉うどん 鶏肉のスタミナスかけ もやしのあえもの	牛乳 白飯 肉じゃが はくさいのおえもの	牛乳 白飯 かきたま汁 さばのみそ煮 だいこんのおえもの	牛乳 白飯 味噌汁 味付けのり 八宝菜 けんえびのからあげ みかん
材	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 10 えび(80~120) 10 清酒 1 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 20 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 けずりぶし(だし用) 2 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 うずら卵(水煮) 15 にんじん 20 生あげ 20 だいこん 30 じゃがいも 50 板こんにゃく 20 丸平天 20 しょうゆ(濃) 6.5 さとう(三温) 4 みりん 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 かに 20 豆腐 20 根深ねぎ 10 はくさい 20 しいたけ 5 こんにゃく(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 みそ(赤) 9 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ふ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 清酒 1 塩 130 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼう(ささがき) 10 干しいたけ 0.5 つきこんにゃく 10 葉ねぎ 5 けずりぶし(だし用) 3 清酒 1 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 2 水 120	牛乳 1本 精白米 75 ホブサ 1 白いんげん(ゆで) 10 豚挽肉 20 たまねぎ 20 にんじん 5 にんにく 0.1 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 10 ソース(クスター) 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 さけ(角・皮なし) 20 煮干し(だし用) 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 10 さといも 20 葉ねぎ 5 みそ(赤) 8 しょうゆ(淡) 1 けずりぶし(だし用) 1 水 120	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 10 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 1 けずりぶし(だし用) 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 20 じゃがいも 80 にんじん 15 たまねぎ 40 糸こんにゃく 30 さとう(三温) 3 しょうゆ(濃) 5.5 みりん 1 サラダ油 1 水 20	牛乳 1本 精白米 75 鶏卵 25 豆腐 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 5 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 130	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり 1袋 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ) 20 清酒 1.5 はくさい 20 たまねぎ 40 にんじん 15 緑豆もやし 20 たけのこ(水煮) 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 ごしょう(黒) 0.03 サラダ油 1 にんにく 0.3 清酒 2 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうゆ(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1 葉ねぎ(だし用) 1 水 40
料	豚肉(角) 25 しょうゆ(濃) 1.5 しょうが 0.5 みりん 0.5 でんぶん 5 てんぷら油 4 たまねぎ 15 にんじん 5 たけのこ(水煮) 5 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 1 酢 1 ケチャップ 1 水 5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	水菜 10 緑豆もやし 20 まぐろ油漬(フレーク) 5 にんじん 5 ごま 0.5 しょうゆ(淡) 1.5	鶏肉(成5) 10 ひじき 2 大豆 5 にんじん 5 つきこんにゃく 5 さとう(三温) 2 にんじん 2.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5	豚挽肉 10 れんこん 30 しょうが 0.3 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 3 さとう(三温) 2 さとう(三温) 3 みりん 0.5 みかん 1	鶏肉(スライス) 20 だいこん 40 さとう(三温) 2 さとう(三温) 2 みりん 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 10 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.03 水 120	鶏肉(若5) 20 たまねぎ 40 にんじん 15 にんにく 30 しょうゆ(濃) 0.03 塩 0.6 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 2 にんじん 5 すりごま 1 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	水 120 鶏肉(若10) 50 でんぶん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 みりん 2 しょうが 0.8 にんにく 0.8 清酒 2 緑豆もやし 50 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	はくさい 55 さか(三枚おろし) 1切 しょうが 0.5 みそ(赤) 4 しょうゆ(濃) 1 さとう(三温) 2 みりん 2 さとう(三温) 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 20	さば(三枚おろし) 1切 ごしょう(黒) 0.03 サラダ油 1 にんにく 0.3 清酒 2 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 1 鶏手羽先(だし用) 10 しょうが(だし用) 0.3 にんにく(だし用) 0.2 ごま 0.5 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 水 40	えび(殻付) 30 塩 0.3 上新粉 3 てんぷら油 5 みかん 1
エネルギー	589	638	525	560	498	527	565	657	575	645	633
たんぱく質	21.6	24.7	21.7	17.2	16.9	27.1	22.7	27.1	18.3	32.0	27.6

**栄養三色( )**  
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>  
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)  
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)  
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

## 11月9日(水)ホブサ

「ホブサ」とは、イラクやシリアなど中近東の国で食べられている円盤型のサンドイッチ用のパンのことです。円の形をしていますが、半分に割るとネコ型ロボットのポケットのような形をしています。そのため、ポケットパンとも呼ばれます。中が空洞になっているので、中に具を詰めることができます。その日の給食で詰めることができそうな物を詰めてください。



**学校または保育所勤務の臨時職員登録ご案内**

**市立小学校・川西養護学校での給食調理業務**

・調理師免許をお持ちの方か、調理業務経験のある方(免許・経験がなくても、学校給食に理解と熱意がある方であれば登録可能です)。

<学務課 電話072-740-1256>

**保育所での保育業務または調理業務**

・保育は保育士資格のある方。  
 ・調理は調理師免許のある方。  
 <こども育成課 電話072-740-1175>

学校給食費:1食あたり 230円

エネルギー	606	475	651	629	502	549	572	663	520		
たんぱく質	23.1	17.1	24.4	23.2	19.8	20.5	20.9	24.2	21.6		

「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていない場合、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。