

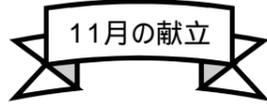
平成27年 11月分 学校給食献立表

日付	11月2日(月)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月16日(月)	
献立名	牛乳 ハヤシライス 秋の味覚(きのこ)ソテー	牛乳 白飯 肉じゃが きしゃべつをあえもの	牛乳 白飯 梅干し 八宝菜 いとよりだいのからあげ	牛乳 かにめし みそ汁 高野豆腐の含め煮 みかん	牛乳 白飯 そうめん汁 れんこんのきんぴら はくさいをあえもの	牛乳 白飯 味付けのり すまし汁 大豆と小魚と芋の揚げ煮 だいにんのあえもの	牛乳 白飯 すきやき はりはり大根	牛乳 白飯 つくね汁 かしの煮 みかん	牛乳 白飯 ワンタンスープ マーボーはるさめ ぶどうかん	牛乳 白飯 ちゃんこなべ いかの甘辛煮	
材	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(細切) 35 たまねぎ 70 にんじん 20 マッシュルーム(水煮) 10 小麦粉 6 バター 6 トマトペースト 8 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 サラダ油 1 にんにく 0.3 水 70	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 25 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 きしゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 75 梅干し 1こ 豚肉(スライス) 20 いか(かのこ) 20 清酒 1 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 たまねぎ 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 かぶ 20 みそ(赤) 10 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 1 水 130	牛乳 1本 精白米 70 かに 15 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 こんぶ(だし用) 0.5 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 みそ(赤) 10 水 120 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 みりん 0.5 水 15 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 そうめん 7 たまねぎ 15 にんじん 15 かまぼこ 5 油あげ 5 葉ねぎ 5 にんじん 4 清酒 1 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 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 みりん 0.5 水 1	牛乳 1本 精白米 75 味付けのり 1袋 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし(だし用) 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 さつまいも 20 大豆(ゆで) 8 でんぶん 2 こいわし 5 てんぷら油 3 ごま 1 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	牛乳 1本 精白米 75 牛肉(スライス) 30 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 糸こんにゃく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 サラダ油 1 さとう(三温) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1 切干大根 4 にんじん 5 しらす干し 2 酢 1.2 しょうゆ(淡) 1 さとう(三温) 0.3	牛乳 1本 精白米 75 鶏挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 3 しょうが 0.8 パン粉 3 でんぶん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 15 にんじん 15 塩 0.2 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし(だし用) 2 煮干し(だし用) 0.5 水 120 かんぴょう(乾) 3 干しいたけ 0.7 凍り豆腐(1/150) 2.2 けずりぶし(だし用) 1 しょうゆ(濃) 2.2 さとう(三温) 2.2 みりん 0.7 水 20 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 10 清酒 0.5 ワンタン皮 10 にんじん 15 緑豆もやし 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 はくさい 15 にんじん 15 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ごま油 0.3 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 130 はるさめ 5 豚挽肉 10 にんじん 5 たまねぎ 10 にら 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 豆板醤 0.1 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 ぶどう果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 75 鶏肉(若5) 10 豚肉(スライス) 10 系こんにゃく 10 にんじん 10 しめじ 10 緑豆もやし 10 はくさい 15 油あげ 5 にら 5 丸平天 15 みそ(赤) 9 清酒 1 けずりぶし(だし用) 1 水 90 いか(輪) 50 さとう(三温) 2.5 しょうゆ(濃) 2.7 みりん 0.5	
料	しめじ 5 しいたけ 5 エリンギ 10 たまねぎ 10 ベーコン 3 パセリ(乾) 0.02 にんにく 0.1 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 しょうゆ(淡) 0.5 オリーブ油 0.5	きしゃべつ 30 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三温) 0.2 酢 0.5	凍り豆腐(1/20) 5 にんじん 5 鶏肉(若5) 10 ごま油 10 さやいんげん 5 さとう(三温) 2 にんにく(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5 水 15	はくさい 55 酢 0.5 さとう(三温) 0.2 しょうゆ(淡) 1	だいにん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.2	学校給食費: 1食あたり 230円					
エネルギー	641	587	613	553	533	553	603	560	551	558	
たんぱく質	21.3	18.9	27.9	20.8	17.7	19.9	23.0	21.5	17.7	29	

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)

学校給食費: 1食あたり 230円

日付	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月30日(月)	
献立名	牛乳 白飯 キーマカレー ブロッコリーサラダ チーズ(角)	牛乳 白飯 レタススープ 鶏肉のレモンソースかけ きしゃべつサラダ	牛乳 コッペパン りんごジャム(手作り) ソイシチュー 豚肉のマリネ	牛乳 白飯 中華スープ チャプチェ	牛乳 白飯 かに汁 だいにんのそぼろ煮 みかんかん	りんご果汁 食パン チーズ(スライス) かぼちゃのポタージュ 煮込みハンバーグ	牛乳 白飯 のつべい汁 わかさぎのからあげ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かやくごはん かきたま汁 ぜんまいの炒め煮	牛乳 白飯 カレーうどん れんこんサラダ みかん	
材	牛乳 1本 精白米 75 合挽肉(4.8) 30 たまねぎ 60 大豆 10 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター 6 カレー粉 0.6 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.3 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75	牛乳 1本 精白米 75 豚肉(スライス) 10 にんじん 10 レタス 20 鶏卵 20 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 1 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 にんじん(だし用) 0.5 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 しょうが(だし用) 0.3 水 120 鶏肉(若10) 50 塩 0.3 ガーリック 0.02 こしょう(白) 0.05 でんぶん 5 てんぷら油 8 さとう(三温) 2 しょうゆ(濃) 2 レモン(川西市産) 0.75 きしゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 コッペパン(50) 1こ りんご 30 さとう(上白) 6 レモン(川西市産) 0.6 鶏肉(若5) 20 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 パセリ(乾) 0.03 豆乳 40 でんぶん 1 こんぶ(だし用) 0.5 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 葉ねぎ(だし用) 1 にんにく(だし用) 0.2 ぶどう酒(白) 1 水 50 豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 にら 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 さとう(三温) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	牛乳 1本 精白米 75 いか(かのこ) 10 清酒 0.5 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 15 にんじん 15 葉ねぎ 5 煮干し(だし用) 1 みそ(赤) 9 水 120 だいにん 55 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1.1 しょうゆ(濃) 2.7 でんぶん 0.6 みりん 0.6 水 5	牛乳 1本 精白米 75 かに 10 豆腐 20 根深ねぎ 10 はくさい 20 しいたけ 5 こんぶ(だし用) 0.5 煮干し(だし用) 1 みそ(赤) 9 水 120 だいにん 55 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1.1 しょうゆ(濃) 2.7 でんぶん 0.6 みりん 0.6 水 5 寒天(糸) 0.6 さとう(上白) 5 みかん果汁 25 水 25	りんご果汁 1本 食パン(25) 2枚 チーズ(スライス) 1枚 かぼちゃ 40 ベーコン 5 たまねぎ 15 ホールコーン 20 精白米 5 パセリ(乾) 0.03 牛乳 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 ぶどう酒(白) 1 鶏手羽先(だし用) 15 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 70 ハンバーグ(煮込) 1こ ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 たまねぎ 7 サラダ油 1	牛乳 1本 精白米 75 さといも 20 にんじん 10 ごぼう 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 塩 0.2 しょうゆ(淡) 4 でんぶん 2 水 120 わかさぎ 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 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	牛乳 1本 精白米 50 もち米 20 鶏肉(若5) 10 ちくわ 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 5 干しいたけ 0.3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぶん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし(だし用) 3 水 120 ぜんまい(水煮) 30 油あげ 3 ごま 0.5 さとう(三温) 1 しょうゆ(濃) 2 みりん 0.5 サラダ油 0.5 けずりぶし(だし用) 1 水 5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 25 にんじん 10 たまねぎ 10 カレー粉 0.5 しょうゆ(淡) 3 しょうゆ(濃) 3 サラダ油 1 塩 0.2 でんぶん 1 清酒 1 けずりぶし(だし用) 3 水 100 れんこん 15 にんじん 5 ごぼう(ささがき) 10 しょうゆ(淡) 1 酢 0.8 米油 0.8 みかん 1こ	
料	ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三温) 0.1 チーズ(角型) 1こ	きしゃべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	豚肉(スライス) 30 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 5 干しいたけ 0.5 にんにく 0.2 にら 5 韓国はるさめ 8 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三温) 0.8 さとう(三温) 0.5 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01	だいにん 55 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1.1 しょうゆ(濃) 2.7 でんぶん 0.6 みりん 0.6 水 5	だいにん 55 鶏挽肉(4.8) 10 にんじん 5 さとう(三温) 1.1 しょうゆ(濃) 2.7 でんぶん 0.6 みりん 0.6 水 5					
エネルギー	699	636	585	526	514	654	535	516	575	
たんぱく質	27.3	26.3	27.0	18.0	18.5	24.7	18.6	19.6	18.7	



3年生が、国語科で「姿を変える大豆」を学習します。それに関連付けて10月・11月は、さまざまな形に姿を変えた大豆食品を取り入れています。ソラマメなどの大きな豆があるにも関わらず、サイズが「大豆」と呼ばれるようになったのは、大きさはなく「大切な豆」の意味だと考えられています。大豆食品は豆腐や醤油などをはじめ和食に欠かせない食品です。そのうえ大豆を栽培した後に植える作物も、よく育つそうです。

「塩」の使用について： 献立の材料名欄に記載されていなくても、「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。