

日付	11月22日(火)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月28日(月)	11月29日(火)	11月30日(水)	12月1日(木)	12月2日(金)	12月5日(月)	12月6日(火)
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 ぶりのてり煮 だいにんのあえもの	牛乳 白飯 ビーフシチュー コンソテー チーズ(角)	牛乳 白飯 トック 豚キムチ	牛乳 白飯 たらこふりかけ(手作り) 豚汁 だいにんのそばろ煮	牛乳 白飯 あんかけうどん 牛肉とごぼうの煮物 みかん	牛乳 白飯 かにと豆腐のスープ マーボーはるさめ もやしナムル	牛乳 白飯 肉と野菜のうま煮 はりはり大根	牛乳 白飯 みそ汁 チキンカツ きゃべつサラダ	牛乳 白飯 チリコンカン 野菜スープ りんごかん	牛乳 白飯 いわし団子スープ うの花の炒り煮 みかん
材	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 にんじん 15 葉ねぎ 5 さつまいも 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 水 120 ぶり(角) 50 でんぶん 8 てんぷら油 9 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 2 みりん 0.5 水 2 だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麥粉 4 オリーブ油 3 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 2 塩 0.4 こしょう(黒) 0.02 パプリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 ホールコーン 30 ベーコン 5 塩 0.1 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01 チーズ(角型) 1こ	牛乳 1本 精白米 70 トックもち 30 鶏卵 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 ごま 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 ごぼう(ささがき) 10 鶏手羽先(だし用) 10 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 にんじん(だし用) 0.5 水 120 塩 0.1 こしょう(黒) 0.01 パプリカ 0.01 ガーリック 0.01 チーズ(角型) 1こ	牛乳 1本 精白米 80 たらこ 10 あおのり 0.2 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 0.3 みりん 0.5 きくらげ(干) 0.3 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 清酒 1 ごま油 0.3 でんぶん 1.5 けずりぶし 3 ごんぶ(だし) 0.5 水 100 牛肉(スライス) 20 ごぼう 20 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 50 豚肉(スライス) 20 えび(80～120) 10 にんじん 0.5 はくさい 20 葉ねぎ 5 きくらげ(干) 0.3 しょうゆ(淡) 5 しょうが 0.5 清酒 1 ごま油 0.3 でんぶん 1.5 けずりぶし 3 ごんぶ(だし) 0.5 水 100 牛肉(スライス) 20 ごぼう 20 サラダ油 0.5 しょうゆ(濃) 2 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 けずりぶし 1 水 5 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 30 かに 25 たまねぎ 15 葉ねぎ 5 干しいたけ 0.5 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 けずりぶし 2 水 130 はるさめ 5 鶏挽肉 10 にんじん 5 たまねぎ 10 にんにく 3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 みりん 1 豆板醤 0.1 緑豆もやし 40 葉ねぎ 3 にんにく 0.1 塩 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.5	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(短冊、小) 20 ちくわ 10 じゃがいも 70 にんじん 20 葉ねぎ 50 けずりぶし 1 サラダ油 1 さとう(三) 3 しょうゆ(濃) 4.5 みりん 1 水 20 切干大根 3 にんじん 5 しょうゆ(淡) 2 酢 1 しょうゆ(淡) 0.8 さとう(三) 0.3 にんにく 0.1 しょうが 0.2 ごま油 0.5 しょうゆ(濃) 2 塩 0.15 サラダ油 0.5 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 パン粉 15 てんぷら油 8 きゃべつ 30 塩 0.15 サラダ油 0.5 酢 0.5 こしょう(白) 0.01 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 80 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 みそ(赤) 9 小麦粉 0.5 トマト(水煮) 10 ソース(ウスター) 1 塩 0.2 カイエンペッパー 0.01 こしょう(黒) 0.01 鶏肉(ささみ・カツ) 1本 塩 0.4 こしょう(白) 0.05 ガーリック 0.03 はくさい 7.5 鶏卵 7.5 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 2 ぶどう酒(白) 1 塩 0.6 こしょう(白) 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 たまねぎ(だし用) 0.5 ペーリーフ 0.01 水 120 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 りんご果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 80 合挽肉(3.2) 10 いわし(落とし身) 15 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 でんぶん 1.5 パン粉 3 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 さんしょ 0.01 にんじん 15 はくさい 25 葉ねぎ 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 120 おから(冷) 13 鶏肉(若5) 5 油あげ 2 干しいたけ 0.2 つきこんやく 3 ごぼう(ささがき) 3 にんじん 3 葉ねぎ 2 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 15 みかん 1こ	
エネルギー	766	736	580	541	585	539	591	719	569	621
たんぱく質	27.0	24.9	23.9	21.3	23.4	21.4	20.0	30.9	18.8	22.3

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)

日付	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月12日(月)	12月13日(火)	12月14日(水)	12月15日(木)	12月16日(金)	
献立名	牛乳 カレーライス カリフラワーのソテー	牛乳 白飯 すまし汁 ちくわの磯辺揚げ もやしのあえもの	牛乳 白飯 かす汁 さばの煮つけ やさしいごまあえ	ロールパン コーンポタージュ 豚肉のマリネ りんご果汁	牛乳 牛丼 かきたま汁 きゃべつのはちまのあえもの	牛乳 白飯 味付けのり のっぺい はくさいのあえもの	牛乳 白飯 チャーレントーフ マーボー大根	牛乳 白飯 シャーレントーフ マーボー大根	牛乳 白飯 味付けのり のっぺい はくさいのあえもの
材	牛乳 1本 精白米 75 発芽玄米 5 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 オリーブ油 4 カレー粉 0.9 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 0.4 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パプリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 カリフラワー 35 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 けずりぶし 2 ごんぶ(だし) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 ちくわ 1/2本 あおのり 0.1 小麦粉 4 鶏卵 3 水 3 てんぷら油 4 緑豆もやし 40 辛子 0.03 しょうゆ(淡) 1.6 ごま油 0.2 さとう(三) 0.2 酢 0.4	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 10 煮干し 1 油あげ 5 だいにん 20 にんじん 15 つきこんやく 10 塩 5 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 ペーリーフ 0.01 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 生クリーム 5 ぶどう酒(白) 1 水 75 さば(三枚おろし) 1枚 さとう(三) 2.5 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 しょうが 1 水 20 ごんぶ(だし) 0.5 きゃべつ 30 にんじん 5 ほうれんそう 5 すりごま 1 花かつお 0.5 ごま油 0.1 酢 1 しょうゆ(濃) 1.5	ロールパン(50) 1こ クリームコーン 30 ホールコーン 20 牛乳(調) 50 精白米 5 たまねぎ 10 根菜ねぎ 15 パセリ(乾) 0.03 しょうゆ(濃) 3 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 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 さつまいも 5 てんぷら油 4 清酒 1 しょうが 0.6 清酒 0.6 たまねぎ 15 にんじん 2 しょうゆ(濃) 5 酢 2 サラダ油 0.5 りんご果汁 1本	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 25 たまねぎ 30 根菜ねぎ 15 つきこんやく 10 さとう(三) 1.5 みりん 0.5 サラダ油 0.5 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 さつまいも 5 てんぷら油 3 清酒 1 けずりぶし 0.2 水 120 きゃべつ 30 にんじん 5 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 2 さとう(三) 0.2 酢 0.5	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 30 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 1 清酒 6 けずりぶし 3 ごんぶ(だし) 0.5 水 130 でんぶん 2 こいわし 5 さつまいも 20 てんぷら油 3 ごま 1 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 2 清酒 1 みかん 1こ	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり 1袋 さとう(三) 3 だいにん 35 ちくわ 15 しょうゆ(濃) 5.5 さとう(三) 1 みりん 1 でんぶん 0.5 けずりぶし 2 水 100 はくさい 55 さくらえび 5 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1	牛乳 1本 精白米 80 えび(80～120) 30 清酒 1.5 でんぶん 1.5 豆腐 50 生あげ 0.5 葉ねぎ 5 さとう(三) 0.2 塩 0.4 しょうゆ(淡) 3 清酒 1 けずりぶし 2 水 100 だいにん 30 豚挽肉 10 にんじん 10 にら 3 しょうが 0.3 にんにく 0.2 みそ(赤) 3 ごま油 0.5 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 でんぶん 0.3 水 5	
エネルギー	681	545	637	579	593	629	568	540	
たんぱく質	21.5	18.2	28.8	17.4	22.3	22.0	23.4	23.9	

うの花の炒り煮

下準備	材料	約4人分
1cm角に切る	おから	50g
0.5cm幅に切る	鶏肉	30g
千切り	油揚げ	10g
1cm角に切る	干しいたけ	3枚
ささがきにする	板こんにやく	15g
千切り	ごぼう	15g
小口切り	にんじん	15g
	葉ねぎ	10g
	三温糖	大さじ1
	しょうゆ(濃)	小さじ2
	サラダ油	適量
	けずりぶしだし	適量
(作り方)	水	90g

- 油揚げは、油抜きする。
- サラダ油を熱し、鶏肉を炒める。
- にんじん、ごぼう、干しいたけ、板こんにやく、油揚げを入れ、さらに炒める。
- おからを加えだし汁と、水、調味料を加えよく煮含める。
- 葉ねぎを加えて仕上げ。

材料の記載例
 さとう(三):三温糖、 さとう(上):上白糖
 白いんげん(ゆで):白いんげん豆をゆでて加工されたレトルトパック入りのもの
 いわし(落とし身):いわしの魚肉をすり身にしたもの
 えび(80-120):重量1ポンドあたり80個から120個えびが入っているもの
 鶏肉(若5):若鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
 鶏肉(成5):成鶏の肉を1切れ5gの大きさにカットしたもの
 豚挽肉(4.8):豚肉を直径4.8mmの大きさに挽いたもの
 合挽肉(3.2):牛肉と豚肉を1:1に合わせ、直径3.2mmの大きさに挽いたもの
 鶏肉(ささみ・カツ):鶏肉のささみを1個50gにカットしたもの
 ごぼう(ささがき):ごぼうをささがきにカット加工したもの
 ごんぶ(だし):だしをとるために使用すること

学校給食費:1食あたり 220円

