◎, △ ๑ 負 ⑤ △ ๑ 負 ⑤ ○, 令和4年11月 学校給食献立表 ◎, △ 鹵 負 ⑤ △ 혴 負 ⑥ ⑤,







仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1~3年は約0.65割、小学部4~6年は約0.8割です。

											ф		量を表示しています。月	学部 1			3割です。
11)	11月1日(火)			月2日(水)		11)	月4日(金)	11月7日(月)			11)	月8日(火)		11月9日(水)			
献立名	使用材料	ク゛ラム (g)	献立名	使用材料	グ うb (g)	献立名	使用材料	グ う <u>ム</u> (g)	献立名	使用材料	グラム (g)		使用材料	グラム (g)		使用材料	ク゛ラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206		牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい		オリーブパン	オリーブパン		はいがごはん	はいがまい	100	唐揚げカレー	はいがまい		はいがごはん	はいがまい		はいがごはん	はいがまい	100
豚肉とニラのオ イスターソース	豚モモ(脂身付き)	90	ビーフシチュー (秋野菜)	和牛モモ(脂身付き)	40	鶏肉のごまだれ 焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90		豚モモ(脂肪なし)	25	牛肉の甘辛炒め	和牛モモ(脂身付き)	70	鮭の塩こうじ焼 き	銀鮭	80
いため	L 5	15		食塩		MC	玉葱	30		ウィンナー	15		玉葱	60	C	塩麹	14
	にんじん	20		白こしょう			ごま(ねり)	7		じゃがいも	50		こいくちしょうゆ	5		酒	1
	玉葱	30		れんこん	20		上白糖			玉葱	65		酒	3	白菜のおかか和	はくさい	40
	しょうが			さといも	20		本みりん	2		にんじん	15		本みりん	3	7	にんじん	15
	にんにく			さつまいも	20		こいくちしょうゆ	6		マッシュルーム	5		上白糖	3		もやし	20
	オイスターソース	5		にんじん	30		ごま(いり)	2		綿実油			綿実油	1		こいくちしょうゆ	3
	こいくちしょうゆ	2		玉葱	70	白菜の甘酢和え	はくさい	45		セロリー	3	キャベツのごま サラダ	ごま(いり)		1	本みりん	1
	ごま油			マッシュルーム	5		きゅうり	25		にんにく		9 99	キャベツ	40		上白糖	ļ
さつま芋の天ぷ	さつまいも	45		ブロッコリー	15		糸かまぼこ	5		ローレル	Ο		さんどまめ	25		かつお節	1
	薄力粉	7		トマトケチャップ	8		上白糖	3		カレールウ	19		ごま(いり)	1		····································	10
	なたね油	4		トマトピューレ	3		米酢	3		ウスターソース			上白糖	2		だいこん	35
	食塩			上白糖			うすくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ			食塩			さといも	25
わかめスープ	カットわかめ			デミグラスソース	11	かぶのみそ汁	 油揚げ	10		トマトケチャップ			白ワインビネガー	2		干し椎茸	ļ
	絹ごし豆腐	20		濃厚ソース	5		かぶ	40		がらスープ	10		本みりん	3		にんじん	10
	だいこん	30		食塩			白ねぎ	20		水	105		綿実油			葉ねぎ	3
	えのきたけ	10		白こしょう			にんじん	10		鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50	青梗菜のスープ	絹ごし豆腐	20		食塩	ļ
	白ねぎ	20		薄力粉	5		カットわかめ			にんにく			チンゲン菜	30		うすくちしょうゆ	5
	うすくちしょうゆ	3		綿実油	4		赤みそ	10		しょうが			にんじん	10		りしりこんぶ	ļ
	酒	2		ローレル			白みそ	4		うすくちしょうゆ	3		玉葱	20		削り節	3
	中華だし	2		水	70		りしりこんぶ			酒	3		がらスープ	3		水	160
	食塩		キャベツのサラ ダ	ロースハム	5		削り節	3		かたくり粉	5		中華だし	2		かたくり粉	2
	白こしょう			キャベツ	40		水	160		なたね油	3		食塩				ļ
	がらスープ	3		きゅうり	20				だいこんサラダ	かつおぶし			うすくちしょうゆ	3			ļ
	ごま油			にんじん	10					だいこん	25		水	160			ļ
	水	160		上白糖	2					きゅうり	20						ļ
				食塩						にんじん	10						ļ
				白ワインビネガー	3					とうもろこし	5						ļ
				うすくちしょうゆ	1					上白糖	2						
				オリーブ油	2					食塩							ļ
			みかん	温州蜜柑	100					白ワインビネガー	3						
										うすくちしょうゆ	2						
										綿実油							
エネルギー	808	kcal	エネルギー	828	kcal	エネルギー	841	kcal	エネルギー	894	kcal	エネルギー	763	kcal	エネルギー	759	9 kcal
たんぱく質	37	g	たんぱく質	30	g	たんぱく質	39	g	たんぱく質	35	g	たんぱく質	31	g	たんぱく質	37	7 g
脂質	25	g	脂質	28	g	脂質	32	g	脂質	34	g	脂質	27	g	脂質	24	4 g

11月10日(木)				11	月11	日(金)			11月	314日(月)		11月	15日(火)		11月16日(水)		
献立名	使用材料	ク˙ラム (g)	献立名	使用材料	ク゛ラム (g)	献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グ ラム (g)	献立名	使用材料	グラL (g)		使用材料	グラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	コンソメスープ	豚モモ(脂身付き)	10	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100	レーズンパン	レーズンパン	1個		じゃがいも	35	はいがごはん	はいがまい	100	揚げパン	コッペパン	1個	はいがごはん	はいがまい	100
鶏肉のしょうゆ マヨネーズ焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	チリコンカン	牛ひき肉	25		キャベツ	35	みそおでん	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	45		綿実油	3	秋刀魚のしょう ゆだれかけ	さんま	70
マコネース焼き	玉葱	30		豚ひき肉	25		エリンギ	10		ちくわ	20		グラニュー糖	12		食塩	
	食塩			酒	0		セロリー	3		板こんにゃく	20		きな粉(大豆)	3	3	酒	2
	こいくちしょうゆ	4		レッドキドニー	10		パセリ	1		厚揚げ	40	鶏肉のハニーマ スタード焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90		本みりん	3
	エッグケア	15		むきえだまめ	10		綿実油			だいこん	50	スタード焼る	白ワイン			うすくちしょうゆ	
小松菜の和え物	こまつな	40		大豆	20		コンソメ	1		じゃがいも	50		食塩		五目豆	大豆	20
	もやし	20		玉葱	60		食塩			にんじん	15		こしょう混合			にんじん	15
	にんじん	10		にんじん	20		白こしょう			赤だし味噌	3		薄力粉	5		ごぼう	15
	上白糖	1		マッシュルーム	15		うすくちしょうゆ	1		赤みそ	2		粒入りマスタード	4		板こんにゃく	5
	うすくちしょうゆ	3		綿実油			本みりん	1		上白糖	3		はちみつ	3	3	角切り昆布	1
	ごま油			にんにく			水	150		うすくちしょうゆ	3		こいくちしょうゆ	2		上白糖	2
豆腐ともずくの すまし汁	絹ごし豆腐	25		トマト缶詰	40	くりのムース	栗のムース	45		こいくちしょうゆ	3	野菜サラダ	キャベツ	40)	うすくちしょうゆ	3
9 & 0/1	もずく	6		トマトケチャップ	8					削り節	2		にんじん	10		本みりん	3
	えのきたけ	15		ウスターソース	1					水	70		きゅうり	15	5	りしりこんぶ	
	はくさい	30		こいくちしょうゆ	1				ひじきそぼろふ りかけ	牛ひき肉	20		とうもろこし	6	;	削り節	
	根みつば	3		上白糖					9/3/7	干ひじき	3		米酢	2		水	20
	りしりこんぶ			コンソメ						ごま(いり)	1		上白糖	2	大根のみそ汁	油揚げ	5
	削り節	3		白こしょう						しそ葉			食塩			玉葱	25
	食塩			鳥がらだし	3					綿実油			オリーブ油	1		だいこん	40
	うすくちしょうゆ	5		食塩						上白糖	1		白こしょう			ぶなしめじ	10
	水	160		チリパウダー						本みりん		ポトフ	ウィンナー	20		葉ねぎ	3
				水	20					うすくちしょうゆ	2		じゃがいも	50		赤みそ	10
									ほうれん草と じゃこの和え物	ほうれんそう	30		玉葱	50		白みそ	4
										もやし	35		にんじん	20		りしりこんぶ	
										にんじん	10		ブロッコリー	30		削り節	3
										ちりめんじゃこ	2		鳥がらだし	2		水	160
										上白糖	1		コンソメ	2			
										こいくちしょうゆ	3		ローレル				
													食塩				
													水	80			
エネルギー	813	kcal				エネルギー	<u> </u> 874	kcal	エネルギー	806	kcal	エネルギー	821	kcal	エネルギー	82	O kcal
たんぱく質	35	g				たんぱく質	37	, g	たんぱく質	37	g	たんぱく質	37	g	たんぱく質	3	6 g
脂質	35	g				脂質	34	. g	脂質	27	g	脂質	37	g	指質	3	2 g

③,白鱼食③白鱼食⑤,令和4年11月学校給食献立表。如白鱼食⑤白鱼食⑤

仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。中学部・高等部の栄養量を表示しています。小学部1~3年は約0.65割、小学部4~6年は約0.8割です。

11月17日(木)			115	18日(金)		11月	21日(月))	11月	322日(火)		324日 (木)		11月25日(金)			
献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グ ラム (g)	献立名	使用材料	グ ラム (g)	献立名	使用材料	グ うl (g)	^A 献立名	使用材料	グ うし (g)		使用材料	グ ラム (g)
牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	のむヨーグルト	のむヨーグルト	180	牛乳	牛乳	206	5 牛乳	牛乳	206
はいがごはん	はいがまい	100	はいがごはん	はいがまい		はいがごはん	はいがまい		黒糖パン	黒糖パン	1個	はいがごはん	はいがまい	100) はいがごはん(1/2)	はいがまい	50
麻婆豆腐	豆腐	80	すき焼き風煮	和牛モモ(脂身付き)	20	豚肉と蓮根のご まみそ炒め	豚モモ(脂身付き	90 80	鶏肉のカレー風 味焼き	鶏若鶏肉モモ(皮付き)	90	鯖の幽庵焼き	まさば	70) とんこつしょう ゆラーメン	ラーメン	130
	豚ひき肉	40		和牛バラ(脂身付き)	20	\$05 C 13500	青ピーマン	15	外班已	青ピーマン	15	5	ゆず(果汁)	2		ごま油	3
	125	10		酒	2		玉葱	30		カレー粉	1		こいくちしょうゆ	4	L	豚モモ(脂身付き)	35
	たけのこ	15		綿実油	1		にんじん	15		こいくちしょうゆ	3	3	酒	4	-	綿実油	
	白ねぎ	5		はくさい	75		綿実油			白こしょう			本みりん	4	<u> </u>	にんにく	
	干し椎茸	1		糸こんにゃく	25		ごま(ねり)	5		食塩		河内れんこんの 者物	鶏若鶏肉モモ(皮付き	15	5	しょうが	
	しょうが、にんにく			厚揚げ	20		こいくちしょうに	Ф 4		白ワイン	2	派初	だいこん	30		にんじん	15
	綿実油			にんじん	15		上白糖	1		にんにく			河内れんこん	40		玉葱	20
	八丁味噌	4		白ねぎ	23		赤だし味噌	5		上白糖			にんじん	15	5	はくさい	40
	赤みそ	3		すき麩	4		ごま(いり)	2	さつま芋のサラ	ロースハム	5	5	玉葱	30)	もやし	40
	トウバンジャン			水	30	かぶのゆず風味	かぶ	45	ダ	さつまいも	35	5	板こんにゃく	20)	干し椎茸	
	酒	1		上白糖	3		にんじん	15		きゅうり	20		厚揚げ	40)	葉ねぎ	7
	上白糖	2		こいくちしょうゆ	8		ぶなしめじ	10		ミックスベジタブル	5	5	うすくちしょうゆ	2	2	綿実油	
	こいくちしょうゆ	5	切干し大根のご ま酢和え	切干しだいこん	5		食塩			エッグケア	1C		こいくちしょうゆ	3	3	豚骨醤油ラーメンスープ	⁹ 25
	オイスターソース		Carabe	きゅうり	30		上白糖	3	キャベツのスー プ	豚モモ(脂身付き)	1C		上白糖	2	2	水	150
	テンメンジャン	2		にんじん	10		米酢	2		キャベツ	4C		本みりん	2	・牛肉入りきんぴ らごぼう	和牛モモ(脂身付き)	20
	ごま油			ごま(すり)	1		うすくちしょうぬ	Ф		にんじん	15		りしりこんぶ		30.00	ごぼう	35
	かたくり粉	1		上白糖	2	ゆばのすまし汁	ゆず(果汁)	2		玉葱	30		削り節	1		にんじん	15
	水	25		米酢	2		湯葉	1		セロリー	3		水	50		つきこんにゃく	15
蒸し焼売	安心素材肉焼売	54		うすくちしょうゆ	3		絹ごし豆腐	20		がらスープ	3	三度豆のねりご ま和え	にんじん	10		さんどまめ	5
中華スープ	カットわかめ		りんご(缶詰)	りんご(缶詰)	44		キャベツ	20		食塩		011070	さんどまめ	45	5	こいくちしょうゆ	4
	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	15					玉葱	40		白こしょう			ぶなしめじ	10		上白糖	2
	キャベツ	20					根みつば	3		本みりん	3	3	うすくちしょうゆ	3	3	本みりん	1
	にんじん	15					食塩			白ワイン	2		上白糖	2	2	酒	1
	玉葱	30					うすくちしょうぬ	Ф 5		うすくちしょうゆ	2		ごま(すり)			ごま(いり)	1
	葉ねぎ	3					りしりこんぶ			オリーブ油	1		ごま(ねり)	1		ごま油	
	中華だし	2					削り節	3		水	15C				みかんゼリー	国産みかんゼリー	70
	うすくちしょうゆ	2					水	200									
	本みりん	1															
	食塩																
	酒	1															
	がらスープ	6															
	水	160															
エネルギー	812	kcal	エネルギー	782	kcal	エネルギー	7	63 kcal	エネルギー	843	kca	エネルギー	822	kcal	1 エネルギー	759	kcal
たんぱく質	38	g	たんぱく質	26	g	たんぱく質		38 g	たんぱく質	35	8	たんぱく質	38	g	g たんぱく質	34	g
脂質	27	g	脂質	27	g	脂質		23 g	脂質	29	g	: 脂質	29	g	g 脂質	21	g

11月28日(月)						11月	129日 (火)		11月	30日(水)		
献立名	使用材料	グラム (g)				献立名	使用材料	グラム (g)	献立名	使用材料	グラL (g)	
牛乳	牛乳		卵スープ	たまご	19	牛乳	牛乳	206	牛乳	牛乳	206	
はいがごはん	はいがまい	100		かたくり粉			はいがまい		アップルパン	アップルパン	1個	
豚キムチ	豚モモ(脂身付き)	70		はくさい	25	さわらの味噌マ 3焼き	さわら	80	鶏肉のクリーム シチュー	鶏若鶏肉モモ(皮なし)	6 0	
	にんじん	15		玉葱	25		酒	2	<i></i>	食塩		
	玉葱	40		えのきたけ	10		食塩			白ワイン	1	11月11日(金) 栗のムース
	はくさい	30		葉ねぎ	3		白こしょう			にんにく		<原材料>
	はくさいキムチ	20		うすくちしょうゆ	2		エッグケア	8		さつまいも	30	
	にら	15		酒	1		赤みそ	8		にんじん	15	ショートニング、砂糖、水あめ、マーガリン、粉あめ、食物繊維、ぶどう糖果糖液 糖、栗あん、粉末状大豆たん白、ココアパウダー、ゼラチン、食塩、香料、ゲル化
	しょうが			中華だし	3		こいくちしょうゆ	2		玉葱	50	では、
	にんにく			食塩			上白糖	3		ぶなしめじ	1C	
	酒	2		白こしょう			玉葱	2		ほうれんそう	15	<表示対象アレルゲン>
	こいくちしょうゆ	4		がらスープ	5		にんにく			オリーブ油		大豆、ゼラチン
	食塩			ごま油			かたくり粉			アレルゲンフリーシチューフレーク	9	
	上白糖	2		水	160	キャベツの辛し	油揚げ	5		コンソメ		
	コチジャン					和え	キャベツ	45		食塩		11月30日(水) 焼き栗コロッケ
	ごま油						にんじん	15		白みそ	1	<原材料>
春雨サラダ	緑豆はるさめ	8					こいくちしょうゆ	3		白こしょう		
	きゅうり	35					からし			調製豆乳	7C	じゃがいも、栗、さつまいも、植物油脂、パン粉、小麦粉、ココアパウダー、デキ
	ロースハム	8					本みりん	1		水		ストリン、還元水あめ、でん粉、水、調味料
	にんじん	5					上白糖	1	焼き栗コロッケ	焼き栗コロッケ	4C	
	ごま(いり)					沢煮椀	豚モモ(脂身付き)	15		なたね油		<表示対象アレルゲン>
	うすくちしょうゆ	2					だいこん	45	キャベツのサラ	キャベツ		小麦、大豆
	上白糖	4					にんじん	15	.9	にんじん	15	
	米酢	4					干し椎茸			きゅうり	15	
	ごま油	1					ごぼう	20		米酢		10月にカレーライスのトッピングを募集しました。
							うすくちしょうゆ	4		レモン(果汁)	2	
							食塩			上白糖	1	投票の結果、
							りしりこんぶ			食塩		
							削り節	3		オリーブ油	1	1位 唐揚げ
							水	150		白こしょう		2位 豚カツ
												3位 ウインナー でした。
]11月7日(月)
	-		エネルギー	774	kcal	エネルギー	87	'4 kcal	エネルギー	845	kca	唐揚げカレーが登場します。
			たんぱく質	36	g	たんぱく質	3	9 g	たんぱく質	34	g	
			脂質	22	g	脂質	2	.6 g	脂質	28		
												※使用量は、小数点以下を切り捨てて表示しています。