

2020年(令和2年)11月分 学校給食献立表(小学校)第1地区

※除去食対応する献立には△マークを記しています。
 ※食物アレルギー対応として、ご希望される方には「学校給食用物質配合表」を配布しております。必要の方は各学校までお申し出ください。

日・曜	2日・月	4日・水	5日・木	6日・金	9日・月	10日・火	11日・水	12日・木	13日・金	16日・月									
献立名	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそじる さばのチョリム きゅうりのあかしそあえ	ごはん ぎゅうにゅう このはとじ ぶふうサラダ	こがけたパン ぎゅうにゅう イタリアンスパゲティ ひじきサラダ	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 みずなとだいこんのサラダ	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり りきゅうじる ◇さといもといかのにも	こがけたパン ぎゅうにゅう ふゆやきうどん みそキムチうどん きゅうりとごまつなのごまいため みかん	ごはん ぎゅうにゅう くかきたまじる ひじきとだいずのもの	コッペパン ぎゅうにゅう ふゆやきのカレーあげ りんごシヤム	ごはん ぎゅうにゅう はちじる たいとごぼうにつけ 地産地消	ごはん ぎゅうにゅう きつまいも きつまいものみそじる くきわかめのきんぴら									
材料名および使用量(g)	かぶ 30 △ にんじん 5 △ たまねぎ 10 △ うす揚げ 4 △ みそ 11 □ いりこ 3 □ 水 120 □ さば 1切 ○ しょうが 0.5 △ にんにく 0.5 △ こいくちしょうゆ 4 △ 砂糖 4 □ コチュジャン 1.2 △ 酒 4 △ 本みりん 1.2 △ 水 2.0 △ きゅうり 0.25 △ しそ粉末 2.5 △ うすくちしょうゆ 0.3 △	卵◆ 50 ○ うす揚げ 5 ○ かまぼこ 15 △ にんじん 15 △ たまねぎ 45 △ チーズ 4 △ うすくちしょうゆ 2 ○ こいくちしょうゆ 2 ○ 砂糖 2 ○ 塩 0.1 △ 本みりん 1 △ でんぶん 0.5 □ けずり節 2 □ 水 50 □ キャベツ 30 △ かつお節 15 △ かつお節 1 ○ きゅうり 0.8 △ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 酢 2 △ 醤油 1 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.01 □	スパゲティ 40 □ ハム 10 □ 調理ワイン 0.5 △ にんじん 5 △ たまねぎ 30 △ チーズ 5 △ おぎ 5 △ 干しいたけ 3 △ しょうが 1 △ ケチャップ 15 △ トマトピューレ 20 △ デミグラスソース 2 △ ウスターソース 1 □ 本みりん 0.1 □ 塩 0.2 □ オリーブオイル 1.5 □ ひじき(乾燥) 1 ○ にんじん 5 △ きゅうり 10 ○ ツナ(オイル漬け) 1.5 △ 酢 1 △ ワインビネガー 1 △ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 □	豚肉ミンチ 15 ○ 豆腐 120 ○ にんじん 10 △ だいこん 10 △ ごぼう 4 ○ うす揚げ 0.3 △ 干しいたけ 3 △ ねぎ 1 △ しょうが 0.5 △ かつお節 1 ○ みそ 11 ○ 本みりん 2.5 △ 塩 120 □ トウバンジャン 0.2 □ オリーブオイル 0.1 □ こしょう 0.01 □ ごま油 1 □ にんじん 5 △ でんぶん 10 △ 水 10 △ みずな 15 △ だいこん 35 △ かつお節 0.7 △ 酢 2 △ 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 □	味付けのり 1袋 ○ にんじん 10 △ だいこん 30 △ ごぼう 10 △ うす揚げ 4 ○ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ しょうが 1 △ みそ 8 ○ うすくちしょうゆ 0.2 △ けずり節 2.5 △ 水 120 □ さといも 40 ○ いか◆ 22 ○ ごま油 0.5 □ 砂糖 10 △ 水 0.5 △ 本みりん 0.5 △ だし汁 20 △	うどん(冷凍) 45 ○ 豚肉 10 △ 酒 0.5 △ 白菜キムチ 15 △ みずな 15 △ たまねぎ 20 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 3 ○ えのきたけ 7 △ 塩 10 △ でんぶん 10 △ だし昆布 5 ○ みそ 10 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ いりこ 2 □ 水 100 □ 牛肉 15 ○ 酒 0.5 △ たまつな 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ しょうが 0.2 △ 鶏実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 2 □ 砂糖 1 □ 本みりん 0.2 △ 塩 0.1 □ ごま油 0.5 □ ごま 1.5 □ みかん 1個 △	卵◆ 30 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 2 △ だいこん 20 △ うす揚げ 3 ○ えのきたけ 7 △ 塩 0.1 □ でんぶん 10 △ だし昆布 5 ○ みそ 10 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ いりこ 2 □ 水 100 □ 鶏肉 15 ○ 大豆(乾燥) 7 ○ ひじき(乾燥) 1.5 △ 竹輪(煮込み用) 5 △ 塩 0.01 □ こしょう 0.01 □ カレー粉 0.3 □ でんぶん 3 □ コーン油 3.5 □ 水 12 □ りんご 35 △ 砂糖 4.5 □ 水あめ 1 □ ワイン(白) 1 □ レモン 0.5 △	鶏肉 15 ○ かまぼこ 3 ○ だいこん 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 △ えのきたけ 7 △ しゅんぎく 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ でんぶん 0.5 □ けずり節 2 □ 水 120 □ わかさぎ 35 ○ ごぼう 8 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 3.5 △ こいくちしょうゆ 3.5 △ 本みりん 3 □ 酒 3 □ 水 12 □ たい(兵庫県産真鯛) 60 ○ ごぼう 8 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 3.5 △ こいくちしょうゆ 3.5 △ 本みりん 3 □ 酒 3 □ 水 12 □	そうめんばち 7 □ かまぼこ 3 ○ うす揚げ 3 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ みそ 3 □ じゃがいも 30 △ 干しいたけ 0.3 △ いりこ 3 □ 水 100 □ うすくちしょうゆ 3 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ だしの昆布 0.5 △ けずり節 2 □ 水 120 □ 鶏肉 15 ○ さわかめ(冷凍) 5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ 竹輪(煮込み用) 10 △ 鶏実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 □ 砂糖 1 □ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	609kcal / 24.9g	566kcal / 21.3g	573kcal / 19.9g	631kcal / 25.9g	536kcal / 19.9g	564kcal / 20.3g	558kcal / 22.8g	516kcal / 19.8g	597kcal / 27.1g	548kcal / 19.5g

日・曜	17日・火	18日・水	19日・木	20日・金	24日・火	25日・水	26日・木	27日・金	30日・月							
献立名	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ さばとかいそうのあえもの	きのこごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ツナおから	まるがたパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ チキンカツ キャベツのカレーソース	ごはん ぎゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとごまつなごまあえ	コッペパン ぎゅうにゅう ◇えびワタンスープ カリフラワーとブロッコリーのソテー りんごゼリー	ごはん ぎゅうにゅう かすじり れんこんのいたためもの ごまつなのにびたし	アップルパン ぎゅうにゅう ◇わかめとたまごのスープ とりくとレバーのマリネ	ごはん ぎゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フレンチサラダ							
材料名および使用量(g)	ベーコン 20 ○ 調理ワイン 0.5 △ にんじん 10 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 35 △ トマト(水煮) 20 △ いんげんまめ(乾燥) 6 ○ ハセリ 0.3 ○ 鶏実油 0.5 △ ケチャップ 6 △ 砂糖 0.5 □ ウスターソース 2 □ 塩 2 □ こしょう 0.01 □ チキンブイヨン 7 △ 水 80 □ 海苔(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 12 △ だいこん 4 △ 酢 0.5 △ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 1 □ ごま油 0.5 □ ごま 1.5 □	精白米 65 □ だし昆布 0.5 △ 水 85 △ にんじん 3 △ じゃがいも 35 △ しめじ 7 △ まいたけ 7 △ うすくちしょうゆ 1 □ こいくちしょうゆ 5 □ 塩 0.1 △ 本みりん 0.5 △ 豆腐 30 ○ つきこんにやく 10 △ たまご 20 △ だいこん 10 △ ごぼう 20 △ 鶏実油 0.5 △ ごま油 4 △ 小麦粉 4 △ 水 4 △ パン粉 8 △ コーン油 4 △ おから 10 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 竹輪(煮込み用) 7 △ にんじん 5 △ 干しいたけ 0.3 △ うす揚げ 3 □ ねぎ 3 □ 鶏実油 0.5 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 1.5 △ うすくちしょうゆ 1 □ 酒 0.3 △ だし汁 5 △	はるさめ 10 ○ 豚肉 0.5 △ 酒 0.5 △ はくさい 25 △ にんじん 10 △ こんにやく 10 △ たまねぎ 10 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ けずり節 2 □ 水 110 □ 鶏肉(兵庫県産鶏肉) 1枚 ○ 酒 0.5 △ 調味ワイン 0.1 △ 小麦粉 4 △ 水 4 △ パン粉 8 △ コーン油 4 △ キャベツ 25 △ カレー粉 0.1 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ 鶏実油 0.5 □	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 △ にんじん 30 △ たまねぎ 30 △ 厚揚げ 30 △ もやし 20 ○ 竹輪(煮込み用) 10 △ ねぎ 8 ○ みそ 10 △ うすくちしょうゆ 1 □ 本みりん 1 □ 砂糖 2.5 △ けずり節 1 □ 水 60 □ はくさい 40 △ ごまつな 20 △ 豚肉 20 △ 調味ワイン 0.5 △ 鶏実油 0.5 △ うすくちしょうゆ 1 □ 砂糖 0.1 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ バター 1 □ アガール 1.3 ○ りんごジュース 30 △ 砂糖 4 △ 水 27 □	さけ 15 ○ 酒 0.5 △ にんじん 10 △ だいこん 25 △ ごぼう 10 △ うす揚げ 3 ○ ねぎ 3 ○ 酒かす 3 ○ みそ 8 ○ 甘みそ 2.5 △ けずり節 2 □ 水 110 □ 豚肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 △ りんご 20 △ ごま油 15 △ けずり節 5 △ 水 10 △ れんこん 20 △ にんじん 10 △ つきこんにやく 15 △ 鶏実油 0.5 △ ごま油 0.5 △ 砂糖 1 □ 本みりん 0.5 △ ごまつな 25 △ うす揚げ 3 ○ うすくちしょうゆ 1.5 △ 砂糖 1 □ 本みりん 1 □ だし汁 5 △	コッペパン 1個 ○ ドライフルーツりんご 15 △ わかめ(塩蔵) 3.5 △ 卵◆ 20 ○ だいこん 20 △ にんじん 5 △ えのきたけ 7 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □ でんぶん 0.5 △ ごま油 0.5 △ けずり節 2 □ 水 100 □ 鶏レバー 20 ○ 鶏肉 20 ○ 酒 1 □ こいくちしょうゆ 3 □ しょうが 3 △ でんぶん 12 △ コーン油 6 △ たまねぎ 30 △ 酢 3 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 4 □	牛肉(兵庫県産和牛肉) 50 ○ 酒 0.5 △ 焼き豆腐 40 ○ はくさい 55 △ たまねぎ 25 △ しろねぎ 10 △ えのきたけ 10 △ 糸こんにやく 30 △ しゅんぎく 5 △ ふ 2 □ 鶏実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 6 □ 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 △ だいこん 50 △ わかめ(乾燥) 0.5 △ かつお節 0.7 △ うすくちしょうゆ 0.5 △ 水 85 □ ハム 15 ○ 調理ワイン 0.5 △ 鶏実油 0.5 △ キャベツ 15 △ きゅうり 10 △ パン(アップル(シロップ漬け)) 10 △ 酢 2 □ 鶏実油 0.2 □ 砂糖 0.2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 □	595kcal / 20.2g	539kcal / 19.5g	587kcal / 20.1g	600kcal / 22.7g	522kcal / 19.7g	557kcal / 21.0g	637kcal / 22.2g	636kcal / 26.7g	685kcal / 21.0g

地産地消 地産地消給食

兵庫県産の食材を使っています

新型コロナウイルス感染症によって消費が減ってしまった兵庫県産食材を学校給食で使用します。

今月は以下の3品です。兵庫県のおいしい特産品を味わってくださいね。

真鯛(兵庫県産天然真鯛)

「鯛とごぼうの煮付け」で使用

鶏肉(兵庫県産地鶏肉)

「チキンカツ」で使用

牛肉(兵庫県産和牛肉)

「すきやき」で使用

※この事業は兵庫県より食材を無償提供され実施するものです。

○…あかいろのしよくひん(おもにからだをつくるものとなるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもととなるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようをととのえるものとなるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー582kcal たんぱく質21.8g