

2020年(令和2年)11月分 学校給食献立表(小学校)第2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「学校給食用物資配合表」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 きゅうにゅう かぶのみそじる さばのチキム きゅうりのあかしそあえ	コッペパン きゅうにゅう きのコンチュー わふうサラダ	ごはん きゅうにゅう マーボーとうふ みずなだいこんのサラダ	こがたパン きゅうにゅう イタリアンスパゲティ ひじきサラダ	ごはん きゅうにゅう あじつけのり りきゅうじる ◇さといもとかいものにも	ごはん きゅうにゅう くかきたまじる ひじきとだいずのもの	こがたパン きゅうにゅう 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 きゅうにゅう はちじる たちどごぼうのにつけ 地産地消	コッペパン きゅうにゅう ふゆやさいのスープ わかさぎのカラーあげ りんごシキム	ごはん きゅうにゅう 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 3 ○ 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 △ うすくちしょうゆ 0.3 △	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 1 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ じゃがいも 10 △ しめじ 10 △ まいたけ 30 △ マッシュルーム 5 △ ハセリ 0.3 △ 縮実油 0.5 △ 小麦粉 5 □ バター 3 □ 縮実油 2 □ 牛乳 40 ○ 酒 0.5 △ こしょう 0.03 △ チキンブイオン 5 □ クリーム 3.5 ○ 水 60 ○ キャベツ 30 △ きゅうり 15 △ かつお節 1 ○ 砂糖 0.8 △ こいくちしょうゆ 2 □ 酢 2 □ 縮実油 1 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 □	豚肉ミンチ 15 ○ 酒 0.5 △ 豆腐 120 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 40 △ ピーマン 5 △ マッシュルーム 3 △ 縮実油 1.5 △ ケチャップ 0.5 △ トマトピューレ 20 △ デミグラスソース 2 □ ウスターソース 11 ○ 本みりん 1.1 ○ こしょう 0.2 △ トウバンジャン 0.1 △ 塩 0.1 △ ひじき(乾燥) 1 ○ にんじん 20 △ きゅうり 10 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 酢 1.5 △ ワインビネガー 1.5 △ 砂糖 0.5 △ うすくちしょうゆ 1 □	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 △ ピーマン 5 △ マッシュルーム 5 △ 縮実油 1.5 △ ケチャップ 0.5 △ トマトピューレ 20 △ デミグラスソース 2 □ ウスターソース 2.5 △ 塩 120 ○ こしょう 0.02 △ オリーブオイル 1.5 △ ひじき(乾燥) 1 ○ にんじん 20 △ きゅうり 10 ○ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 酢 1.5 △ ワインビネガー 1.5 △ 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 △ かつお 4 □ 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 ○ 酒 0.5 △ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 0.5 △ 本みりん 0.5 △ だし汁 20 ○	卵 30 ○ 豆腐 30 ○ にんじん 5 △ たまねぎ 20 △ ごぼう 4 ○ うすくちしょうゆ 0.2 △ 塩 3 □ でんぶん 4 □ だし昆布 1.1 △ みそ 0.5 △ けずり節 100 ○ 水 10 ○ 鶏肉 15 ○ 大豆(乾燥) 7 ○ ひじき(乾燥) 1.5 ○ 竹輪(煮込み用) 5 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 縮実油 2 □ 砂糖 3 □ しょうが 2 □ こいくちしょうゆ 0.5 △ 本みりん 2 □ だし汁 10 ○	うどん(冷凍) 45 ○ 豚肉 10 □ 酒 0.5 △ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ じゃがいも 30 △ 干しいたけ 3 ○ えのきたけ 0.3 △ もやし 3 □ だし昆布 10 △ みそ 5 △ こいくちしょうゆ 0.5 △ 水 2 □ 牛肉 15 ○ 酒 0.5 △ たまつな 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ 本みりん 3 □ しょうが 0.2 △ 縮実油 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 △	そうめんばち 7 ○ かまぼこ 3 □ うす揚げ 3 ○ だいこん 10 △ にんじん 5 △ たまねぎ 20 △ 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 0.3 △ 塩 0.1 △ こしょう 0.01 △ でんぶん 0.5 △ けずり節 2 □ 水 110 ○ たい(兵庫県産真鯛) 60 ○ ごぼう 8 △ しょうが 0.5 △ 砂糖 3.5 △ こしょう 0.01 △ カレー粉 0.3 △ でんぶん 3.5 △ コーン油 3.5 △ 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 ○ うす揚げ 30 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ ねぎ 3 ○ いりこ 3 □ 水 100 △ 鶏肉 15 ○ うす揚げ 0.5 △ さわかめ(冷凍) 5 ○ ごぼう 10 △ にんじん 10 △ 竹輪(煮込み用) 10 ○ 縮実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 1.5 △ うすくちしょうゆ 1 □ 砂糖 1 □ 本みりん 0.5 △ ごま油 0.3 □ ごま 1 □	609kcal / 24.9g	570kcal / 19.8g	631kcal / 25.9g	573kcal / 19.9g	536kcal / 19.9g	558kcal / 22.8g	564kcal / 20.3g	597kcal / 27.1g	516kcal / 19.8g	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	きのこごはん きゅうにゅう けんちんじる ツナおから	コッペパン きゅうにゅう ミネストローネ さばとかいそうのあえもの	ごはん きゅうにゅう ◇みそおでん はくさいとごまつなのごまあえ	まるがたパン きゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ チキンカツ キャベツのカラーソース	ごはん きゅうにゅう かすじる れんこんのいためもの ごまつなのびたし	コッペパン きゅうにゅう ◇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 きゅうにゅう すきやき だいこんサラダ	アップルパン きゅうにゅう ◇わかめとたまごのスープ とりにとレバーのマリネ	ごはん きゅうにゅう りんご フレンチサラダ								
材料名および使用量(g)	精白米 65 □ だし昆布 0.3 □ 水 85 △ にんじん 3 □ うす揚げ 3 △ しめじ 7 △ まいたけ 7 △ うすくちしょうゆ 5 △ 塩 0.1 △ 酒 0.5 △ 本みりん 1 △ 豆腐 30 ○ さといも 30 △ だいこん 30 △ ごぼう 20 △ 縮実油 0.5 △ ごま油 1 □ こいくちしょうゆ 4 △ うすくちしょうゆ 2 □ 本みりん 2.5 △ けずり節 2 □ 水 100 ○ 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 3 □ うす揚げ 3 □ ねぎ 3 □ 縮実油 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 0.5 △ だし汁 3 △	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 △ 縮実油 0.5 △ ケチャップ 6 □ みそ 0.5 △ ウスターソース 2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 △ チキンブイオン 7 ○ 水 80 ○ 海藻(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 12 △ だいこん 2 □ 酢 2 □ 本みりん 0.5 △ けずり節 1 □ ごま油 0.5 △ ごま 1.5 △	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 △ じゃがいも 50 △ だいこん 30 △ にんにく 30 △ たまねぎ 30 △ 干しいたけ 10 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 □ こいくちしょうゆ 0.2 △ 本みりん 0.1 △ 砂糖 2.5 △ けずり節 1 □ 水 60 ○ はくさい 40 △ ごまつな 20 △ うすくちしょうゆ 2 □ 砂糖 0.7 △ ごま 1.5 △	はるさめ 7 □ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 △ はくさい 25 △ ごぼう 10 △ たまねぎ 30 △ 干しいたけ 0.3 △ ねぎ 4 △ うすくちしょうゆ 3 □ こいくちしょうゆ 0.2 △ 塩 0.1 △ けずり節 2 □ 水 110 ○ 鶏肉ミンチ 10 ○ れんこん 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ つきこんにやく 0.5 △ 縮実油 0.5 △ 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 △ 縮実油 0.5 △	さけ 15 ○ 酒 0.5 △ にんじん 5 △ 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 □ けずり節 2.5 △ 水 110 ○ 豚肉ミンチ 10 ○ れんこん 25 △ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ つきこんにやく 0.5 △ 縮実油 0.5 △ 小麦粉 4 □ 水 4 □ 本みりん 8 □ だし汁 5 □	ワタタンの皮 7 □ えび 15 ○ 酒 0.5 △ にんじん 5 △ たまねぎ 20 △ 干しいたけ 10 △ 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 △ けずり節 2 □ 水 120 ○ カリフラワー 20 △ ブロッコリー 20 △ 豚肉 15 ○ 調理ワイン 0.5 △ 縮実油 0.5 △ うすくちしょうゆ 1 □ 塩 0.1 □ こしょう 0.01 △ けずり節 2 □ 水 120 ○ アガー 1.3 ○ りんごジュース 30 △ 砂糖 4 □ 水 27 □	牛肉(兵庫県産和牛肉) 50 ○ 焼き豆腐 45 ○ 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 □ 縮実油 0.5 △ こいくちしょうゆ 6 □ 砂糖 3 □ 本みりん 0.5 △ ごま油 2 □ けずり節 4 □ 塩 0.1 △ こしょう 0.01 △ でんぶん 4.5 △ ごま油 0.3 △ けずり節 0.4 △ 水 100 ○ 鶏レバー 20 ○ 鶏肉 20 ○ 酒 3 □ しょうが 3 △ でんぶん 12 □ コーン油 6 □ たまねぎ 6 □ 酢 3 □ 砂糖 2 □ 縮実油 4 □	豚肉 25 ○ 調理ワイン 15 △ にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 50 □ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 縮実油 0.5 △ カレー粉 0.8 △ 小麦粉 7 □ バター 4 □ 縮実油 3 □ スープベース(丸鶏) 15 △ ウスターソース 4.5 △ ケチャップ 0.4 △ こいくちしょうゆ 0.4 △ 砂糖 0.2 □ 塩 1 □ こしょう 0.01 △ 水 85 ○ ハム 15 ○ 調理ワイン 0.5 △ 縮実油 0.5 △ キャベツ 15 △ きゅうり 10 △ パインアップル(シロップ漬け) 10 △ 酢 2 □ 縮実油 1 □ 砂糖 0.2 □ 塩 0.2 □ こしょう 0.01 △	539kcal / 19.5g	595kcal / 20.2g	600kcal / 22.7g	587kcal / 20.1g	557kcal / 21.0g	522kcal / 19.7g	636kcal / 26.7g	637kcal / 22.2g	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になるしよくひん) □…きいろのしよくひん(おもにエネルギーのもとになるしよくひん) △…みどりいろのしよくひん(おもにからだのちようをとどけるものになるしよくひん) ※上記材料は、天候等により急ぎに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21.7g