

2020年(令和2年)11月分 学校給食献立表(中学校)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「学校給食用物資配合表」を配布しております。必要な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	麦入りごはん 牛乳 キーマカレー さばと大根のサラダ	米飯 牛乳 豆腐の味噌汁 たこの磯辺揚げ (除去食対応不可) ゆず大根	コッペパン 牛乳 フー ◇ほうれんそうの卵炒め アップルスイートポテト	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ いわしの松煎煮 赤しそ和え	さつまいもごはん 牛乳 呉汁 きんぴら	小型パン 牛乳 クリームスバゲティ ビーンズサラダ	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	コッペパン 牛乳 ミネストローネ じゃがいもの中華炒め 柿	米飯 牛乳 もずくの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 鰯のふりかけ	米飯 牛乳 ◇関東煮 あらめのしらすあえ
材料名および使用量 (g)	精白米 95 おむぎ 10 水 131 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 0.5 いんげんまめ(乾燥) 12 じゃがいも 30 たまねぎ 50 にんにく 0.5 しょうが 0.5 綿実油 0.5 小麦粉 6 綿実油 2 カレー粉 25 豆乳 5 トマトビュレール 5 ウスターソース 2 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 1 トマト(水煮) 0.1 ガラマ(マサラ) 0.01 パプリカ 0.5 塩 0.3 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 15 水 70 さば(オイル漬け) 15 わかめ(乾燥) 40 だいこん 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 2 酢 3 砂糖 0.5 綿実油 1 ゆず 1	豆腐 40 うす揚げ 5 にんじん 15 たまねぎ 25 わかめ(塩蔵) 4 もやし 2 みそ 14 けずり節 2 水 150 たこ◆[兵庫県産真たこ] 酒 0.5 塩 0.1 でんぶん 1.5 小麦粉 6 あおのり 0.3 ごはん油 4 だいこん 30 塩 0.1 酢 1 砂糖 0.2 ゆず 1 さといも 30 にんじん 15 だいこん 1 ごぼう 20 豆腐 40 うす揚げ 5 ねぎ 2 しょうが 1.2 みそ 5 カレー粉 2 けずり節 1 でんぶん 2 めんづり節 2 水 120 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35	ピーファン(平めん) 10 鶏肉 20 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 もやし 15 にら 5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 スープベース(丸鶏) 13 水 150 豚肉 15 酒 0.5 干しいたけ 0.4 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 綿実油 40 卵◆ 40 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 1 砂糖 1 ゆず 1 さつまいも 30 砂糖 2 バター 1 生クリーム 1 りんご 15	豆腐 100 にんじん 20 えび◆ 10 酒 0.5 たまねぎ 20 にんじん 15 干しいたけ 0.4 みづな 5 ゆず 0.8 うすくちしょうゆ 5 本みりん 4 だし昆布 0.3 けずり節 2 でんぶん 4 水 50 いわし 1 ごんぶ 0.5 しょうが 1 酒 1 鶏肉 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 塩 15 キャベツ 35 塩 0.1 しそ粉末 0.5 うすくちしょうゆ 0.3 ごま 0.1	精白米 90 さつまいも 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2 たまねぎ 4 しめじ 0.3 水 115 ごま 1 大豆(乾燥) 8 うす揚げ 5 だいこん 25 はくさい 20 にんじん 10 塩 2 こしょう 0.6 ねぎ 0.05 水 80 きんとときめ(乾燥) 6 綿実油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 ごぼう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 綿実油 1 こしょう 0.02	スバゲティ 35 鶏肉 15 調理ワイン 2 にんじん 20 たまねぎ 30 しめじ 11 パセリ 1 粉チーズ 2 生クリーム 3 小麦粉 5 バター 4 綿実油 1 牛乳 40 塩 0.6 こしょう 0.05 水 80 きんとときめ(乾燥) 6 綿実油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 ごぼう 0.01 ツナ(オイル漬け) 10 キャベツ 25 にんじん 5 塩 0.2 うすくちしょうゆ 1 酢 2 砂糖 0.2 綿実油 1 こしょう 0.02	牛肉[神戸ビーフ] 50 焼き豆腐 1 つきこんにやく 40 ふ 30 はくさい 80 たまねぎ 30 にんじん 20 しろねぎ 10 えのきたけ 10 しゅんぎく 10 綿実油 1 砂糖 5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 5 わかめ(乾燥) 1 だいこん 60 塩 0.1 かつお節 0.7 こいくちしょうゆ 1.5 ごま 0.5 酢 2 綿実油 1 こしょう 0.01 かき(柿) 1/4個	マカロニ 6 いんげんまめ(乾燥) 7 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 たまねぎ 40 キャベツ 30 パセリ 0.5 ホルトマト(冷凍) 10 トマトビュレール 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリーブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 豚肉 20 綿実油 0.5 砂糖 1.5 じゃがいも 50 にんじん 10 ごま 5 かつお節 1 しょうが 0.5 綿実油 1.5 酒 2 こいくちしょうゆ 2 塩 0.2 こしょう 0.03 ごま油 0.5 水 0.5 ごま 1 かき(柿) 1/4個	豆腐 40 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 10 キャベツ 60 みそ 20 いりこ 3 酒 0.5 水 150 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 60 あらめ 2.5 うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 4 酒 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 さといも 30 にんじん 15 だいこん 1 ごぼう 20 豆腐 40 うす揚げ 5 ねぎ 2 しょうが 1.2 みそ 5 カレー粉 2 けずり節 1 でんぶん 2 めんづり節 2 水 120 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35	鶏肉 25 うすら卵◆ 20 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 ごぼう 20 にんじん 60 だいこん 50 砂糖 3.5 本みりん 0.5 こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 60 あらめ 2.5 うすくちしょうゆ 0.1 しらすぼし 4 酒 0.5 綿実油 0.5 キャベツ 30 にんじん 10 塩 0.1 酢 2 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 1 さといも 30 にんじん 15 だいこん 1 ごぼう 20 豆腐 40 うす揚げ 5 ねぎ 2 しょうが 1.2 みそ 5 カレー粉 2 けずり節 1 でんぶん 2 めんづり節 2 水 120 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35
エネルギー 蛋白質	846kcal / 28.2g	709kcal / 26.8g	736kcal / 26.2g	750kcal / 32.6g	672kcal / 24.2g	755kcal / 25.4g	775kcal / 29.5g	728kcal / 24.1g	711kcal / 31.4g	750kcal / 28.5g

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	地産地消 地産地消給食
献立名	コッペパン 牛乳 ◇えびと卵のわかめスープ チリビーンズ りんごゼリー	米飯 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ はりはり漬け	小型パン 牛乳 カレーうどん ◇ブロッコリーの中巻炒め みかん	米飯 牛乳 麻婆豆腐 水菜と大根のサラダ	コッペパン 牛乳 ミョク 焼きビーファン スイートパンプキン	鮎ときのこの炊き込みご飯 牛乳 鮎汁 卵の花いり 11月24日は「和食の日」	アップルパン 牛乳 ◇うすら卵とわかめのスープ にらじゃが	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう きびなごの南蛮漬け 磯豆	米飯 牛乳 たん汁 ◇高野豆腐の卵とじ ひじきのふりかけ	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。 真たこ (兵庫県産真たこ) 「たこの磯辺揚げ」で使用 牛肉(神戸ビーフ) 「すきやき」で使用 鶏肉(兵庫県産地鶏肉) 「鶏肉のから揚げ」で使用
材料名および使用量 (g)	えび◆ 20 酒 0.5 卵◆ 0.5 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 はくさい 20 しめじ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 120 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35	さといも 30 にんじん 15 だいこん 1 ごぼう 20 豆腐 40 つきこんにやく 15 はくさい 1 しめじ 1 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶん 1 けずり節 2 水 120 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 大根 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35	うどん(冷凍) 80 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 26 うす揚げ 5 ねぎ 2 しょうが 1.2 みそ 5 カレー粉 2 けずり節 1 でんぶん 2 めんづり節 2 水 120 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 たまねぎ 15 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトビュレール 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.7 砂糖 0.5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.3 こしょう 0.03 チリパウダー 0.4 水 5 りんごジュース 0.5 砂糖 1.5 アガー 1.5 ワイン(白) 3 水 35	豚肉ミンチ 30 豆腐 140 たまねぎ 45 にんじん 20 干しいたけ 0.8 しょうが 3 えのきたけ 1.5 ねぎ 1 みそ 7 本みりん 0.5 塩 1 ごぼう 0.2 ごま油 1.5 トウモロコシ 0.6 塩 0.5 だいこん 50 みずな 20 ごぼう 0.1 かつお節 0.7 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 酢 2 綿実油 1 ゆず 2	鶏肉 20 酒 0.5 にんにく 0.3 綿実油 0.3 酒 6 塩 3 本みりん 30 こいくちしょうゆ 15 うすくちしょうゆ 10 ごぼう 2 ごま 0.5 豚肉 15 酒 0.5 だし 30 ごぼう 0.2 ごま油 0.03 スープベース 10 水 150 ピーファン 10 酒 20 肉 1 酒 1 キャベツ 30 にんじん 10 ごま 7 塩 150 おか(乾燥) 5 水 20 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 25 ねぎ 1 干しいたけ 2 こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 30	精白米 95 水 121 まいたけ 10 さけ 20 酒 1 塩 0.3 本みりん 2 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 5 豚肉 15 酒 0.5 だし 30 ごぼう 0.2 ごま油 0.5 水 140 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1.5	コッペパン 1個 ドライフルーツりんご 21 うすら卵◆ 30 わかめ(塩蔵) 5 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 はくさい 2 みずな 5 ごま 0.5 うすくちしょうゆ 5 塩 0.2 こしょう 0.03 酒 0.5 けずり節 1 水 140 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 10 にら 10 塩 0.3 こしょう 0.05 綿実油 1 うすくちしょうゆ 1.5	米飯(小盛) 40 うす揚げ 5 かぼちゃ 25 だいこん 25 にんじん 15 ごぼう 10 まいたけ 10 つきこんにやく 10 ごぼう 10 まいたけ 10 はくさい 15 だいこん 30 みずな 10 ハツみそ 2 みそ 12 けずり節 12 水 3 高野豆腐 9 卵◆ 15 ねぎ 2 たまねぎ 10 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30 ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 本みりん 2 みそ 1 かつお節 1 ごま 1	のしし 15 さんしょ 0.01 酒 20 焼き豆腐 20 まいたけ 10 つきこんにやく 10 ごぼう 10 まいたけ 10 はくさい 15 だいこん 30 みずな 10 ハツみそ 2 みそ 12 けずり節 12 水 3 高野豆腐 9 卵◆ 15 ねぎ 2 たまねぎ 10 砂糖 2 うすくちしょうゆ 2.5 本みりん 0.5 酒 0.5 だし汁 30 ひじき(乾燥) 1.5 砂糖 0.5 本みりん 2 みそ 1 かつお節 1 ごま 1	
エネルギー 蛋白質	734kcal / 30.5g	867kcal / 29.3g	716kcal / 24.4g	792kcal / 31.4g	672kcal / 23.0g	697kcal / 28.7g	732kcal / 22.4g	761kcal / 26.4g	722kcal / 27.9g	※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。

○…赤色の食品(おもに体をつくるものとなる食品) □…黄色の食品(おもにエネルギーのもとになる食品) △…緑色の食品(おもに体の調子を整えるものとなる食品) ※上記材料は、天候等により急きょ変更する場合があります。 平均栄養摂取量 エネルギー743kcal たんぱく質27.4g