

2020年(令和2年)11月分 学校給食献立表(中学校)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	コッペパン 牛乳 ◇コーン卵スープ たこの磯辺揚げ (除去食対応不可) きなこクリーム	米飯 牛乳 ◇豆腐の和風あんかけ いわしの松前煮 赤しそ和え	コッペパン 牛乳 フォー ◇ほうれんそうの卵炒め アップルスイートポテト	さつまいもごはん 牛乳 呉汁 きんぴら	米飯 牛乳 すきやき 大根とわかめのサラダ	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 もずくの味噌汁 ひじきと大豆の煮物 鰻のふりかけ	コッペパン 牛乳 メネストローネ じゃがいもの中華炒め 柿	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 おおむぎ 10 131 豚肉ミンチ 30 調理ワイン 12 いんげんまめ(乾燥) 5 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 7 カレー粉 25 豆乳 25 トマトピューレ 5 ウスターソース 5 こいくちしょうゆ 2 とんかつソース 2 トマト(水煮) 1 ガラムマサラ 0.1 パプリカ 0.01 塩 0.5 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	卵◆ 40 にんじん 15 たまねぎ 30 干しいたけ 0.5 ベーコン(水煮) 20 ほうれんそう 5 うすくちしょうゆ 0.2 こしょう 0.03 でんぶふ 1 スープベース(丸鶏) 10 水 130 たこ◆(兵庫県産真たこ) 40 酒 0.5 塩 0.1 でんぶふ 1.5 小麦粉 6 あおのり 0.2 水 6 コーン油 4 豆乳 22 砂糖 4 コーンスターチ 1 きな粉 4 ワイン(白) 1 水 5	豆腐 40 にんじん 15 えび◆ 30 酒 10 えのきたけ 0.5 干しいたけ 0.4 みつば 3 ゆず 0.8 うすくちしょうゆ 5 本みりん 4 塩 0.3 だし昆布 0.5 でんぶふ 4 水 50 いわし 1切 こんぶ 0.5 しょうが 1 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 4 砂糖 4 水 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	ビーフン(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 15 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 1 卵◆ 40 うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 酒 4 うすくちしょうゆ 4 酢 1 綿実油 1 ほうれんそう 15 ごま油 0.2 さつまいも 30 砂糖 2 バター 1 生クリーム 1 りんご 15	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 にんじん 2 だし昆布 0.3 水 115 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 ねぎ 2 みそ 14 いりこ 3 酒 0.5 かつお節 0.7 鶏肉 20 酒 0.5 ごぼう 30 にんじん 10 竹輪(煮込み用) 5 つきこんにやく 15 綿実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 本みりん 1 一味唐辛子 0.02 ごま 0.5	牛肉(神戸ビーフ) 50 酒 1 焼き豆腐 40 つきこんにやく 30 たまねぎ 30 はくさい 80 たまねぎ 20 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 4 こいくちしょうゆ 5 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 15 砂糖 0.3 酢 2 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 0.2 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 20 ためじ 11 パセリ 3 粉チーズ 2 生クリーム 10 小麦粉 5 バター 4 綿実油 1 鶏肉 15 酒 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 2 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 10 綿実油 0.5 砂糖 15 塩 0.3 こしょう 80 きんとときまめ(乾燥) 6 綿実油 0.3 りんご酢 0.2 塩 0.05 こしょう 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 0.2 こしょう 0.02	豆腐 40 もずく 10 にんじん 10 たまねぎ 20 えのきたけ 40 ねぎ 30 みそ 14 いりこ 3 酒 0.5 水 150 鶏肉 15 塩 0.5 大豆(乾燥) 7 ひじき(乾燥) 2 竹輪(煮込み用) 10 にんじん 10 綿実油 0.5 砂糖 15 塩 0.3 こしょう 10 水 1 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 7 キャベツ 40 みそ 0.5 ホルトマト(冷凍) 10 酒 10 ケチャップ 10 とんかつソース 0.5 スープベース 12 オリブオイル 2 塩 0.8 こしょう 0.03 水 100 豚肉 20 酒 0.5 こいくちしょうゆ 3 本みりん 10 だし汁 5 なまりふし 15 しょうが 1.5 酒 2 塩 0.3 砂糖 0.03 ごま油 0.5 ごま 0.5	鶏肉 25 うずら卵◆ 20 厚揚げ 30 竹輪(煮込み用) 10 じゃがいも 60 にんじん 50 だいこん 28 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 けずり節 2 水 60 あらめ 2.5 うすくちしょうゆ 0.1 しらすばし 4 酒 50 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 ごま油 0.5 ごま 0.5
エネルギー 蛋白質	846kcal / 28.2g	703kcal / 28.3g	750kcal / 32.6g	736kcal / 26.2g	672kcal / 24.2g	775kcal / 29.5g	755kcal / 25.4g	711kcal / 31.4g	728kcal / 24.1g	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	米飯 牛乳 みそけんちん汁 鶏肉のから揚げ はりはり漬け	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 麻婆豆腐 水菜と大根のサラダ	小型パン 牛乳 カレーうどん ◇ブロッコリーの中華炒め みかん	鮭ときのこの炊き込みご飯 牛乳 和汁 卵の花いろ 11月24日は「和食の日」	コッペパン 牛乳 ミョウ 焼きビーフン スイートパンプキン	米飯(小盛) 牛乳 ほうとう きびなごの南蛮漬け 磯豆	アップルパン 牛乳 ◇うずら卵とわかめのスープ にらじゃが	米飯 牛乳 ぼたん汁 ◇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 高野豆腐 卵◆ たまねぎ うすくちしょうゆ 本みりん かき(柿)
材料名および使用量(g)	さといも 30 にんじん 15 だいこん 10 ごぼう 20 豆腐 40 つきこんにやく 15 綿実油 1 ごま油 1 みそ 13 本みりん 1 けずり節 2 水 120 鶏肉【兵庫県産地鶏肉】 60 調理ワイン 0.5 塩 8 こしょう 0.05 でんぶふ 8 コーン油 7 切り干し大根 4 角切り昆布 0.3 ごま 0.5 砂糖 1.5 こいくちしょうゆ 1 酢 2 本みりん 0.3	えび◆ 20 卵◆ 15 酒 45 わかめ(塩蔵) 5 にんじん 10 たまねぎ 20 ねぎ 20 しめじ 10 チンゲンサイ 10 うすくちしょうゆ 5 塩 0.1 こしょう 0.03 でんぶふ 1 けずり節 2 水 120 豚肉 15 調理ワイン 0.5 大豆(乾燥) 12 にんじん 25 綿実油 0.5 ケチャップ 4 トマトピューレ 3 ウスターソース 1 とんかつソース 0.5 砂糖 0.7 こいくちしょうゆ 1 塩 0.03 こしょう 0.4 りんごジュース 40 砂糖 5 アガー 1.5 ワイン(白) 1 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 ねぎ 3 しょうが 1.5 こいくちしょうゆ 3 みそ 7 本みりん 0.5 でんぶふ 1 綿実油 1 ごま油 1.5 塩 0.6 酒 0.5 水 10 だいこん 50 みずな 20 塩 0.1 かつお節 0.7 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 塩 2 水 2 みかん 1個	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 本みりん 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 酢 1 水 150 鶏肉 15 酒 0.5 だいこん 30 ごぼう 10 ごま 2 ねぎ 15 酒 15 酒 7 酒 9 ごぼう 1 ごま 3 水 150 おから(乾燥) 5 水 20 鶏肉 15 酒 10 にんじん 3 ねぎ 0.4 干しいたけ 3 こいくちしょうゆ 2 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 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 だいこん 30 ごぼう 10 ごま 2 ねぎ 15 酒 7 酒 9 ごぼう 1 ごま 3 水 150 おから(乾燥) 5 水 20 鶏肉 15 酒 10 にんじん 3 ねぎ 0.4 干しいたけ 3 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 綿実油 0.5 だし汁 30	鶏肉 20 酒 0.5 にんにく 0.3 綿実油 0.3 茗わわめ(冷凍) 6 わかめ(塩蔵) 3 ごぼう 30 まいたけ 10 にんじん 15 はくさい 20 みずな 5 みそ 12 うすくちしょうゆ 0.5 酒 0.5 いりこ 3 水 110 きびなご 30 酒 6 でんぶふ 5 コーン油 5 たまねぎ 20 酢 2 砂糖 2 塩 0.3 うすくちしょうゆ 0.02 大豆(乾燥) 6 あおのり 2 こいくちしょうゆ 3 砂糖 3 水 25	コッペパン 1個 ドライフルーツりんご 21 うずら卵◆ 30 わかめ(塩蔵) 5 たまねぎ 30 にんじん 15 えのきたけ 15 だいこん 30 みずな 0.5 ごま 5 うすくちしょうゆ 0.2 塩 0.03 酒 0.5 けずり節 140 豚肉ミンチ 20 酒 0.5 じゃがいも 65 たまねぎ 65 本みりん 10 塩 10 こしょう 0.3 綿実油 0.05 うすくちしょうゆ 1.5	いのしし 15 さんしょう 0.01 酒 20 焼き豆腐 20 まいたけ 5 つきこんにやく 10 ごぼう 10 にんじん 15 だいこん 15 みずな 30 ごま 10 ハジミそ 2 みそ 12 けずり節 3 水 120 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 こいくちしょうゆ 2 本みりん 1 かつお節 1 ごま 1		
エネルギー 蛋白質	867kcal / 29.3g	734kcal / 30.5g	792kcal / 31.4g	716kcal / 24.4g	697kcal / 28.7g	672kcal / 23.0g	761kcal / 26.4g	732kcal / 22.4g	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となる食品) △…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27.5g