2021年(令和3年)10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	1日・金	4日・月	5日・火	6日・水	7日・木	8日・金	11日・月	12日・火	13日・水	14日・木	15日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ◇にらたまスープ ごもくまめ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ なすのチョナムル	コッペパン ぎゅうにゅう きのこシチュー わふうサラダ	ごはん ぎゅうにゅう **ちくぜんに** きりぼしだいこんのはりはり ふくおか	コッペパン ぎゅうにゅう ◇えびワンタンスープ こまつなのいために	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる しおこうじからあげのねぎソースがらめ	ごはん ぎゅうにゅう かすじる ◇**いかとさといものにもの**	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ きのこのガーリックソテー くりあずき	さつまいもごはん ぐろごま ぎゅうにゅう なすのみそしる こうやどうふのそぼろに	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ひじきサラダ	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいずカレー さばとかいそうのあえもの
材料名および使用量(g)	味付けのり 1袋 ○ 卵◆ 30 ○ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はるさめ 5 □ にら 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 でんぷん 1 □ けずり節 2.5 水 100 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 大豆(乾燥) 8 ○ にんじん 10 △ 生芋こんにゃく 10 △ ごぼう 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ 角切り昆布 0.7 ○ 綿実油 1 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 1.5 □ 本みりん 0.5 だし汁 10	卵◆ 50 ○ うす揚げ 4 ○ かまぼこ 7 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 45 △ ねぎ 3 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 2 砂糖 2 □ 塩 0.1 本みりん 1 でんぷん 0.5 □ けずり節 2 水 70 なす 30 △ きゅうり 25 △ にんにく 0.4 △ うすくちしょうゆ 2.5 酢 1.5 砂糖 0.8 □ コチュジャン 0.2 塩 0.1 ごま油 0.8 □ すりごま 1.5 □	鶏肉 20 ○ 調理ワイン 1 にんじん 10 △ たまねぎ 35 △ じゃがいも 30 □ しめじ 8 △ まいたけ 8 △ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.3 △ 綿実油 0.5 □ 小麦粉 5 □ バター 3 □ 綿実油 2 □ 牛乳 40 ○ 塩 0.5 こしょう 0.03 チキンブイヨン 5 生クリーム 4 ○ 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 1 酢 2 綿実油 1 □ 塩 0.1 こしょう 0.01	鶏肉 15 ○ 酒 1 にんじん 15 △ さといも 30 □ れんこん 10 △ ごぼう 20 △ さんどまめ 5 △ こんにゃく 25 △ 厚揚げ 25 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ しょうが 1 △ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 □ でんぷん 1 □ けずり節 1 水 40 切り干し大根 3 △ きゅうり 15 △ にんじん 7 △ しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 綿実油 0.5 □ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 1 □ すりごま 1.5 □	ワンタンの皮 7 □ えび◆ 25 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 26 △ もやし 10 △ ねぎ 2 △ 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 120 豚肉 15 ○ 酒 0.5 こまつな 35 △ にんじん 5 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 0.5 砂糖 0.5 □ 本みりん 0.1 でんぷん 1 □	さつまいも 30 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 鶏肉 45 ○ 酒 1 塩こうじ 3 にんにく 0.5 △ しょうが 0.5 △ 米粉 4 □ コーン油 4 □ しろねぎ 5 △ にんじん 3 △ 砂糖 2.5 □ うすくちしょうゆ 2 酢 2.5 トウバンジャン 0.1 ごま油 2 □	豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ だいこん 20 △ ごぼう 10 △ うす揚げ 4 ○ つきこんにゃく 10 △ ねぎ 2 △ 酒かす 3 □ みそ 8 ○ 甘みそ 2 ○ けずり節 2.5 水 110 いか◆ 20 ○ 酒 0.5 さといも 40 □ 砂糖 2 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 だし汁 20	はるさめ 7 □ 鶏肉 15 ○ 酒 0.5 はくさい 25 △ にんじん 10 △ ねぎ 2 △ 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 ベーコン 10 ○ 調理ワイン 0.5 エリンギ 10 △ しめじ 12 △ たまねぎ 20 △ にんにく 0.3 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.01 バター 1 □ 小豆 10 ○ くり(甘露煮) 10 □ 砂糖 6 □ 塩 0.01 水 35	精白米 65 □ さつまいも 20 □ 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2 酒 2 水 85 ごま 1 □ なす 20 △ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 4 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ けずり節 2.5 水 110 高野豆腐 8 ○ 鶏肉ミンチ 10 ○ 酒 0.5 しょうが 0.5 △ みつば 2 △ 綿実油 0.5 □ 砂糖 2 □ うすくちしょうゆ 3 本みりん 0.5 でんぷん 0.8 □ だし汁 30	スパゲティ 40 □ 合いびきミンチ 25 ○ 調理ワイン 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 30 △ マッシュルーム 5 △ パセリ 0.3 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ ケチャップ 15 △ トマトピューレ 20 △ ウスターソース 3 デミグラスソース 5 □ 塩 0.1 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 5 △ きゅうり 20 △ ツナ(オイル漬け) 10 ○ 酢 1.5 ワインビネガー 1 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1	精白米 65 □ おおむぎ 10 □ 水 94 鶏肉 15 ○ 調理ワイン 1 にんじん 20 △ たまねぎ 50 △ じゃがいも 20 □ 大豆(乾燥) 10 ○ しょうが 0.5 △ にんにく 0.2 △ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.8 小麦粉 7 □ バター 4 □ 綿実油 3 □ スープベース(丸鶏) 15 ウスターソース 4.5 ケチャップ 1.5 △ こいくちしょうゆ 0.4 砂糖 0.2 □ 塩 1 こしょう 0.01 豆乳 10 ○ 水 75 海藻(乾燥) 1 ○ さば(オイル漬け) 10 ○ だいこん 30 △ 酢 2 砂糖 0.5 □ うすくちしょうゆ 1 ごま油 0.5 □ すりごま 1.5 □
エネルギー/蛋白質	598kcal / 23.0g	565kcal / 20.5g	569kcal / 20.5g	584kcal / 23.1g	504kcal / 21.3g	637kcal / 23.2g	546kcal / 20.4g	574kcal / 19.9g	538kcal / 20.1g	624kcal / 23.0g	661kcal / 22.8g

日・曜	18日・月	19日・火	20日・水	21日・木	22日・金	25日・月	26日・火	27日・水	28日・木	29日・金
献立名	ごはん ぎゅうにゅう にらのみそしる れんこんのきんぴら	こがたパン ぎゅうにゅう チャンポンにゅうめん **きびなごのカレーあげ** くろえだまめ	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんとうに はくさいとこまつなのあえもの	コッペパン ぎゅうにゅう わかめスープ かぼちゃのカレーに りんご	ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる いわしのまつまえに でんぶ	ごはん ぎゅうにゅう **ばちじる** さばのにつけこんぶとけずりぶしのふりかけ ひょうご	きなこあげパン ぎゅうにゅう ちゅうかスープ わかめあえ	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ みずなとだいこんのにもの	コッペパン ぎゅうにゅう やさいスープ さけときのこのマリネ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそしる わふうごぼうサラダ しらすふりかけ
材料名および使用量(g)	じゃがいも 30 □ たまねぎ 20 △ にんじん 10 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ うす揚げ 4 ○ にら 5 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 110 鶏肉 10 ○ 酒 0.5 れんこん 25 △ にんじん 10 △ 糸こんにゃく 15 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ 綿実油 0.5 □ こいくちしょうゆ 3 砂糖 2 □ 本みりん 0.5 すりごま 1.5 □	半田そうめん 15 □ 豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 20 △ もやし 10 △ ねぎ 2 △ 綿実油 0.5 □ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 □ けずり節 2 水 100 きびなご 35 ○ 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.3 でんぷん 3.5 □ コーン油 3.5 □ 黒えだまめ 25 △ 塩 0.5	鶏肉 10 ○ 酒 0.5 じゃがいも 50 □ だいこん 30 △ こんにゃく 30 △ 厚揚げ 30 ○ うずら卵◆ 20 ○ 竹輪(煮込み用) 10 ○ こいくちしょうゆ 4 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 □ けずり節 1 水 60 はくさい 40 △ こまつな 20 △ うすくちしょうゆ 2 砂糖 0.7 □ かつお節 0.7 ○	鶏肉 15 ○ 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 ○ にんじん 10 △ だいこん 20 △ えのきたけ 8 △ ねぎ 2 △ 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 2.5 水 120 かぼちゃ 40 △ 豚肉 20 ○ 酒 0.5 うす揚げ 4 ○ 綿実油 0.5 □ カレー粉 0.5 だし汁 20 砂糖 2 □ 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3 りんご 1/8個 △	さといも 20 □ にんじん 10 △ だいこん 20 △ うす揚げ 4 ○ つきこんにゃく 10 △ 竹輪(煮込み用) 5 ○ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぷん 1 □ けずり節 2 水 110 いわし 45 ○ 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 けずり粉 2.5 ○ あおのり 0.1 ○ ごま 1.5 □ 砂糖 0.5 □ こいくちしょうゆ 1 本みりん 0.5 水 1.5	そうめんばち 7 □ かまぼこ 4 ○ うす揚げ 4 ○ にんじん 10 △ たまねぎ 15 △ じゃがいも 30 □ 干ししいたけ 0.3 △ ねぎ 2 △ うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.2 だし昆布 0.5 けずり節 2.5 水 110 さば 1枚 ○ しょうが 0.5 △ 砂糖 3 □ こいくちしょうゆ 3 本みりん 3 酒 3 水 12 昆布 0.5 ○ けずり節 2 ○ 酒 0.5 砂糖 1 □ こいくちしょうゆ 1.5 本みりん 0.5 だし汁 8 すりごま 1.5 □	コッペパン 1個 □ コーン油 10 □ きな粉 5 ○ 砂糖 3 □ 塩 0.05 豚肉 20 ○ 酒 0.5 にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ はくさい 15 △ 干ししいたけ 0.3 △ もやし 10 △ チンゲンサイ 5 △ 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 でんぷん 0.5 □ ごま油 0.3 □ けずり節 2 水 110 わかめ(乾燥) 1 ○ きゅうり 20 △ ツナ(オイル漬け) 13 ○ 酢 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1	たら 25 ○ 酒 0.5 豆腐 50 ○ 白菜キムチ 15 △ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ にら 5 △ もやし 10 △ 綿実油 0.5 □ みそ 10 ○ こいくちしょうゆ 0.5 本みりん 1 ごま油 0.5 □ けずり節 2.5 水 80 豚肉 10 ○ 酒 0.5 みずな 20 △ にんじん 10 △ だいこん 30 △ 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.8 □ 本みりん 0.3 でんぷん 0.5 □ だし汁 5	豚肉 10 ○ 酒 0.5 にんじん 15 △ たまねぎ 20 △ キャベツ 25 △ ホールコーン(水煮) 10 □ ほうれんそう 5 △ 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 でんぷん 0.1 □ けずり節 2 水 110 さけ 40 ○ 酒 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 でんぷん 4 □ コーン油 4 □ しめじ 10 △ エリンギ 8 △ イタリアンパセリ 0.3 △ オリーブオイル 0.5 □ しょうが 0.1 △ オリーブオイル 1 □ 酢 1 砂糖 1.2 □ こいくちしょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 みかん 1個 △	ふ 2 □ にんじん 10 △ たまねぎ 20 △ うす揚げ 4 ○ だいこん 20 △ わかめ(塩蔵) 2 ○ ねぎ 2 △ みそ 11 ○ いりこ 3 水 120 ごぼう 25 △ きゅうり 10 △ 鶏肉(ささみ) 10 ○ 調理ワイン 0.5 酢 2 綿実油 1 □ うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 □ 塩 0.1 こしょう 0.01 しらすぼし 5 ○ 酒 0.5 こいくちしょうゆ 1 本みりん 1 かつお節 0.5 ○ ごま 1 □ あおのり 0.1 ○
エネルギー/蛋白質	536kcal / 18.4g	529kcal / 22.4g	581kcal / 22.6g	553kcal / 20.2g	574kcal / 24.5g	657kcal / 27.0g	617kcal / 20.1g	577kcal / 23.9g	593kcal / 24.0g	528kcal / 20.4g

食育ポイントマーク

学校給食の献立にはそれぞれ「学校給食法」に基づいた「ねらい」があります。毎月の献立の中でポイントをしぼり、マークによって「献立のねらい」をお知らせすることにしています。参考にしていただきますようお願いします。

カミカミ献立

そしゃく力を高めるものを紹介。

郷土料理

ひょうご　ほっかいどう

日本各地の伝統的な料理を紹介。
兵庫県とその他の県は県名が入ります。

地産地消給食

地産地消　兵庫県産の食材を特に多く使用する場合を紹介。

○…あかいろのしょくひん(おもにからだをつくるもとになるしょくひん)　□…きいろのしょくひん(おもにエネルギーのもとになるしょくひん)　△…みどりいろのしょくひん(おもにからだのちょうしをととのえるもとになるしょくひん)　※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578kcal　たんぱくしつ22.0g