

2021年(令和3年)10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「学校給食食物資配表」を配布しております。必要な方は各学校まで申し出ください。

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	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ フレッシュサラダ	ごはん ぎゅうにゅう ◇このはとじ なすのチヨナムル	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	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 さつまいのみそしる さつまいのあげの ねぎソースがらめ	コッペパン ぎゅうにゅう えびファンタズスープ こまつなのために	ごはん ぎゅうにゅう ◇いかとさといもの にもの	さつまいもごはん くろごま ぎゅうにゅう なすのみそしる こうやどろふのそぼろに	コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとほくさいのスープ きんこのガーリックチー くりあずき	むぎいりごはん ぎゅうにゅう だいじョカレー さばとかいそうのあえもの	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティソース ひじきサラダ
材料名および使用量(g)	鶏肉 20 調理ワイン 0.5 にんじん 15 たまねぎ 35 じゃがいも 35 トマト(水煮) 15 いんげんまめ(乾燥) 5 パセリ 0.3 綿実油 0.5 ケチャップ 6 砂糖 0.5 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 水 50	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 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 70	鶏肉 15 酒 1 にんじん 15 さといも 30 たまねぎ 10 じゃがいも 20 しめじ 8 まいたけ 5 こんにやく 25 厚揚げ 25 竹輪(煮込み用) 10 本みりん 1 砂糖 3 塩 1 こしょう 0.03	鶏肉 20 調理ワイン 1 たまねぎ 10 じゃがいも 30 しめじ 11 ねぎ 2 まいたけ 3 パセリ 5 マッシュルーム 110 綿実油 0.3 小麦粉 0.5 バター 3 鶏肉 45 酒 1 塩 3 こしょう 0.1 けずり節 2 水 120	さつまいも 30 たまねぎ 10 うす揚げ 4 にんじん 2 たまねぎ 26 みそ 10 ねぎ 2 いりこ 3 水 110	ワナタンの皮 7 えび 25 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 4 じゃがいも 2 みそ 11 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 酒 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120	豚肉 10 酒 0.5 にんじん 20 だいこん 10 ごぼう 10 うす揚げ 4 つきこんやく 10 ねぎ 2 ごま 3 酒 3 塩 2 みそ 8 しょうが 2 たまねぎ 2 にんじん 2.5 わかめ(塩蔵) 110	精白米 65 さつまいも 20 塩 0.7 うすくちしょうゆ 2 酒 85 ごま 1 こしょう 1 塩 0.2 こしょう 0.01 しょうが 2 にんじん 10 水 110	はるさめ 7 鶏肉 15 酒 0.5 ほくさい 25 にんじん 10 たまねぎ 2 うすくちしょうゆ 4 酒 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 しょうが 2 にんじん 110 綿実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 エリンギ 12 スーパース(丸鶏) 3 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 塩 0.2 こしょう 0.1 豆乳 10 水 75	精白米 40 合いびきミンチ 25 調理ワイン 0.5 にんじん 15 マッシュルーム 30 パセリ 5 にんにく 0.3 たまねぎ 0.2 綿実油 0.5 小麦粉 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 オリーブオイル 1.5	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 マッシュルーム 30 パセリ 5 にんにく 0.3 たまねぎ 0.2 綿実油 0.5 小麦粉 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 オリーブオイル 1.5
エネルギー 蛋白質	526kcal / 20.3g	565kcal / 20.5g	584kcal / 23.1g	569kcal / 20.5g	637kcal / 23.2g	504kcal / 21.3g	546kcal / 20.4g	538kcal / 20.1g	574kcal / 19.9g	661kcal / 22.8g	624kcal / 23.0g

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	食育ポイントマーク
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	ごはん ぎゅうにゅう ◇かんだうに はくさいとこまつなのあえもの	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 くらえだまめ	ごはん ぎゅうにゅう のつべいじる いわしのまつまえに でんぶ	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 ばちじる さばのにつけ こんぶとけずりぶしの ふりかけ	ごはん ぎゅうにゅう たらチゲ みずなどいこんのもの	きなこげパン 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 わふうサラダ らすふりかけ	コッペパン ぎゅうにゅう さげときのこのマリネ みかん	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」をご知らせすること にしています。参考にし ていただきますようお願い いたします。
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 ネギ(煮込み用) 15 本みりん 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 30 キャベツ 20 竹輪(煮込み用) 5 ねぎ 2 綿実油 0.5 うすくちしょうゆ 2 本みりん 1 砂糖 3 塩 1 こしょう 0.02 本みりん 0.5 ごま油 0.5 けずり節 20 水 100	さといも 20 にんじん 10 うす揚げ 20 つきこんやく 10 竹輪(煮込み用) 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 でんぶ 1 けずり節 2 水 110	鶏肉 15 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 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	そうめんばち 7 ゆめぼ 4 豆腐 4 白菜キムチ 15 にんじん 15 たまねぎ 30 ねぎ 0.3 ねぎ 2 うすくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 2 みそ 0.5 だし昆布 1 けずり節 1 水 110	たら 25 豆腐 50 白菜キムチ 15 にんじん 10 たまねぎ 20 ねぎ 5 みそ 0.5 にんじん 10 たまねぎ 15 みそ 0.5 しょうが 1 本みりん 0.5 ごま油 2.5 けずり節 8 水 20	コッペパン 1個 コーン粉 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 ごま 4 みそ 11 いりこ 3 水 120	ふ 2 にんじん 10 酒 20 たまねぎ 10 うす揚げ 4 だいこん 20 わかめ(塩蔵) 2 にら 2 みそ 11 いりこ 3 水 120	ごはん 10 きゅうり 0.5 しょうが 25 にんじん 10 水 110	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」をご知らせすること にしています。参考にし ていただきますようお願い いたします。
エネルギー 蛋白質	536kcal / 18.4g	581kcal / 22.6g	529kcal / 22.4g	574kcal / 24.5g	553kcal / 20.2g	657kcal / 27.0g	577kcal / 23.9g	617kcal / 20.1g	528kcal / 20.4g	593kcal / 24.0g	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 つかのた 日本各地の伝統的な料 理を紹介。 兵庫県とその県は 県名が入ります。 地産地消給食 兵庫県産の食 材を特によく 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のになるしょくひん) □…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(おもにからだのちようしをととのえるものになるしょくひん) ※上記材料は、天候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575kcal たんぱく質21.8g