

2021年(令和3年)11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「学校給食食物アレルギー対応表」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・月 | 2日・火 | 4日・木 | 5日・金 | 8日・月 | 9日・火 | 10日・水 | 11日・木 | 12日・金 | 15日・月 | |
|--------------|---|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| 献立名 | ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー わふうサラダ | コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ フィンチサラダ | コッペパン ぎゅうにゅう きのこチンゲンサイのスープ ピーマンいため りんごかん | ごはん ぎゅうにゅう みそじる くじらとさつまいも あまからに | ごはん ぎゅうにゅう みそじる ばちふる くきわかめのきんぴら | コッペパン ぎゅうにゅう うずらたまごのスープ ジューマンサラダ | ごはん ぎゅうにゅう わかめスープ マーボー・豆腐 きゅうりとたくあんのあえもの | コッペパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ さばのトマトにこみ さつまいものりんごに | ごはん ぎゅうにゅう かすじる さばのあげに でんぶ | きのこごはん ぎゅうにゅう ふのみそじる クワイリチー | |
| 材料名および使用量(g) | 鶏肉 30 調理ワイン 1 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 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 こしょう 0.1 水 85 | 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 4 ウスターソース 2 塩 0.2 こしょう 0.01 △キャベツイオン 7 | 鶏肉 25 酒 0.5 にんじん 15 しめじ 5 えのきたけ 5 チンゲンサイ 15 にんじん 10 はくさい 20 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 | 豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 10 だいこん 20 たまねぎ 20 わかめ(塩蔵) 3 たまねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120 | 梅干し 1個 さつまいも 7 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 10 ねぎ 15 じゃがいも 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 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 水 120 | うずら卵 25 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 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 100 | 鶏肉 20 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 だいこん 20 たまねぎ 8 えのきたけ 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 | はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 はくさい 2.5 にんじん 10 たまねぎ 1.5 干しいたけ 0.3 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 110 | さじね 20 酒 0.5 にんじん 10 だいこん 10 うす揚げ 10 うす揚げ しめじ 4 つぎこんやく 10 ねぎ 3 酒かす 3 みそ 2 甘みそ 0.1 けずり節 2 水 110 | 精白米 65 だし昆布 0.5 水 85 にんじん 3 にんじん 3 うす揚げ 7 うす揚げ しめじ 7 まいだけ 7 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 1 塩 0.1 甘みそ 0.5 けずり節 0.5 水 2 | |
| エネルギー(蛋白質) | 632kcal / 20.9g | 526kcal / 20.3g | 528kcal / 20.1g | 650kcal / 24.2g | 558kcal / 20.2g | 555kcal / 20.4g | 537kcal / 23.0g | 600kcal / 20.8g | 611kcal / 23.9g | 549kcal / 20.5g | |

物資配合表
令和3年度(2021年度)
11月改訂版配布の
お知らせ

下記物資を物資配合表に追加しましたのでお知らせいたします。
物資配合表の最新版は、塚塚市のホームページからダウンロードもしくは、学校までお申し出ください。

新規食材

大豆ミート

【原材料】
脱脂大豆、醤油

※特定アレルギー:
小麦、大豆

地産地消給食

兵庫県産や塚塚市産の食材を使っています。

| 日・曜 | 16日・火 | 17日・水 | 18日・木 | 19日・金 | 22日・月 | 24日・水 | 25日・木 | 26日・金 | 29日・月 | 30日・火 |
|--------------|--|--|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 献立名 | コッペパン ぎゅうにゅう やさしいスープ じゃがいものクリーム | ごはん ぎゅうにゅう △たまごいりもずくじる こまつなとあつけのいために | コッペパン ぎゅうにゅう ワンタンスープ ピーンスラダ | ごはん ぎゅうにゅう にくすい たらからあげ だいこんおろし | ごはん(こもり) ぎゅうにゅう ゆばのわふうあんかけうどん ぎゅうにゅうとまいたけのいために | ごはん ぎゅうにゅう カムジャタン さばのつけ | コッペパン ぎゅうにゅう さつまいも ししゃものからあげ みかん | ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそじる じゃこだいや こまつなのびたし | ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそじる うのはいり ひじきふりかけ | コッペパン ぎゅうにゅう △たまごスープ プロッコリーのいための ごまペースト |
| 材料名および使用量(g) | 豚肉 15 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) 15 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 でんぶ 0.1 けずり節 2 水 110 | 卵 30 みそ 10 にんじん 10 だいこん 15 たまねぎ 20 かまぼこ 5 しょうが 6 みつば 3 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 けずり節 2 水 100 | ワンタンの皮 7 豚肉 20 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 しめじ 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 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 | 牛肉 20 豆腐 0.5 酒 3 かまぼこ 3 たまねぎ 10 たまねぎ 10 しめじ 6 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 | ゆば 3 うどん(冷凍) 50 にんじん 10 たまねぎ 20 かまぼこ 7 生しいたけ 10 しめじ 6 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 5 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 本みりん 0.5 だし昆布 0.5 けずり節 2 水 120 | 豚肉 15 酒 0.5 にんじん 15 たまねぎ 40 じゃがいも 50 えのきたけ 8 しょうが 8 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 塩 0.1 砂糖 1 にんにく 0.1 塩 0.1 ごま油 0.5 けずり節 2 水 90 | さつまいも 20 にんじん 0.5 だいこん 20 たまねぎ 15 うす揚げ 20 ねぎ 7 みそ 4 けずり節 2.5 水 120 | じゃがいも 40 たまねぎ 10 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 にら 5 みそ 11 いりこ 1 水 3 | 卵 30 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 竹輪(煮込み用) 10 うす揚げ 3 プロッコリー 3 にんじん 10 綿実油 1.5 だし汁 0.1 | 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 竹輪(煮込み用) 10 うす揚げ 3 プロッコリー 3 にんじん 10 綿実油 1.5 だし汁 0.1 |
| エネルギー(蛋白質) | 563kcal / 20.9g | 596kcal / 23.3g | 554kcal / 21.3g | 607kcal / 27.4g | 568kcal / 20.6g | 668kcal / 26.4g | 590kcal / 24.3g | 591kcal / 20.2g | 556kcal / 20.0g | 606kcal / 23.6g |

11月5日(金)

くじらと
さつまいもの
あまからに

さつまいも生産農家の
なかにしけんじ
中西 健二さん

今年もたくさん採れたので、みんなたくさん食べてください!

※上記の西谷地区産の食材は、天候等により急ぎ変更する場合があります。

