

2021年(令和3年)11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	ごはん ぎゅうにゅう あじつけのり ◇じゃらたまスープ ごもくま	ごはん ぎゅうにゅう みずゆる くじらとぎつまいも あまからに	コッパパン 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 めぼし ぼちぼち きわわかめのきんぴら	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	コッパパン ぎゅうにゅう うずらたまごのスープ ジャーマンサラダ	ごはん ぎゅうにゅう さすじる かすいものあげに でんぶ	コッパパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ さばのトマトごみ ぎつまいものりんごに	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそ クワイリチー	きのこごはん ぎゅうにゅう ふのみそ 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 5 しょうが 0.5 にんにく 0.2 網実油 0.5 カレー粉 0.8 小麦粉 7 バター 4 網実油 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 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 網実油 1 塩 0.1 こしょう 0.01	味付けのり 1袋 卵 30 豚肉 10 酒 0.5 にんじん 20 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 しょうが 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 竹輪(煮込み用) 5 角切り昆布 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 2 網実油 1.5 塩 0.5 だし汁 10	豆腐 30 うす揚げ 4 にんじん 10 かまぼこ 20 わかめ(塩蔵) 3 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120 くじら 30 しょうが 1 こいくちしょうゆ 1 でんぶ 5 コーン油 3 さつまいも【西谷産】 40 キャベツ 10 酒 0.5 砂糖 8 にんじん 10 生芋こんにゃく 10 竹輪(煮込み用) 5 角切り昆布 0.7 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 酢 2 網実油 1.5 塩 0.5 だし汁 10	鶏肉 25 酒 0.5 しめじ 5 えのきたけ 5 チンゲンサイ 10 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 ピーマン 10 豚肉ミンチ 12 コーン油 0.5 にんじん 20 かまぼこ 5 にんじん 5 ごぼう 10 干しいたけ 0.3 網実油 0.5 こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 こしょう 0.01 寒天 0.4 りんごジュース 30 砂糖 4 水 27	梅干し 1個 そうめんばち 7 かまぼこ 5 うす揚げ 10 にんじん 10 えのきたけ 8 もやし 3 うすくちしょうゆ 30 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 鶏肉 20 にんじん 0.5 たまねぎ 15 干しいたけ 0.1 しょうが 0.4 網実油 0.3 ポークパイオン 1 つきこんにゃく 10 網実油 0.5 酒 0.2 砂糖 1.5 みそ 1 本みりん 1.5 トウバンジャン 0.5 塩 0.3 ごま油 1 ごま 1	鶏肉 20 酒 0.5 わかめ(塩蔵) 3.5 にんじん 10 たまねぎ 10 えのきたけ 20 干しいたけ 8 もやし 3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 4 酒かす 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 大豆ミート 5 豆腐 45 にんじん 5 たまねぎ 15 干しいたけ 0.1 しょうが 0.2 網実油 0.3 キャベツ 1 酒 0.2 砂糖 0.3 みそ 5 本みりん 0.3 トウバンジャン 0.1 塩 0.03 こしょう 0.01 ごま油 0.3 でんぶ 0.5 水 5 きゅうり 15 たくあん 1.5 うすくちしょうゆ 0.3	うずら卵 25 鶏肉 15 酒 0.5 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 4 つきこんにゃく 10 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 みそ 8 甘みそ 2 けずり節 2 水 110 じゃがいも 60 ベーコン 10 調理ワイン 0.5 しょうが 0.5 網実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 こしょう 0.03 バター 1 さといも 50 コーン油 4 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 網実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 トマトピューレ 0.2 オリーブオイル 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4 砂糖 1 みそ 1.5 りんご 0.5 さつまいも 30 砂糖 7 水 2 砂糖 2 塩 0.01	はるさめ 7 豚肉 15 酒 0.5 はくさい 25 にんじん 15 たまねぎ 10 干しいたけ 0.3 ねぎ 3 うすくちしょうゆ 3 みそ 8 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 110 さといも 50 コーン油 4 豚肉ミンチ 10 酒 0.5 しょうが 0.5 網実油 0.5 こいくちしょうゆ 3 砂糖 0.3 本みりん 0.5 トマトピューレ 0.2 オリーブオイル 0.5 ウスターソース 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 水 4 砂糖 1 みそ 1.5 りんご 0.5 さつまいも 30 砂糖 7 水 2 砂糖 2 塩 0.01	精白米 65 だし昆布 0.5 水 85 にんじん 3 うす揚げ 3 たまねぎ 7 しめじ 7 まいたけ 7 うすくちしょうゆ 5 塩 1 本みりん 0.5 ふ 2 にんじん 10 だいたいこ 20 たまねぎ 20 たまご 4 わかめ(塩蔵) 2 ねぎ 3 みそ 11 いりこ 3 水 120 豚肉 25 角切り昆布 0.5 角切り干し大根 1 糸こんにゃく 15 網実油 0.5 砂糖 1 こいくちしょうゆ 1 ごま油 0.5		
エネルギー /蛋白質	632kcal / 20.9g	598kcal / 23.0g	650kcal / 24.2g	528kcal / 20.1g	558kcal / 20.2g	537kcal / 23.0g	555kcal / 20.4g	611kcal / 23.9g	600kcal / 20.8g	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

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。

11月4日(木)

くじらとさつまいもあまからに

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、天候等により急遽産地を変更する場合があります。

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	ごはん ぎゅうにゅう ◇たまごいりもずくじる こまつなとあつあげのいために	コッパパン ぎゅうにゅう やさいスープ じゃがいものクリームに	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	コッパパン ぎゅうにゅう ワタンスープ ピーズサラダ	ごはん(こもり) ゆばのわふうあんかけうどん ぎゅうにくとまいたけのいために	コッパパン ぎゅうにゅう ◇たまごスープ ブロッコリーのいためもの ごまペースト	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる じゃこだしいず こまつなのびたし	コッパパン ぎゅうにゅう はるさめとはくさいのスープ ししゃものからあげ みかん	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそ カムジャン さばのにつけ	ごはん ぎゅうにゅう ふのみそ カムジャン さばのにつけ
材料名および使用量(g)	卵 30 もずく 10 にんじん 10 だいたいこ 15 たまねぎ 20 かまぼこ 5 しめじ 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 豚肉 20 調理ワイン 0.5 酒 15 にんじん 10 こまつな 20 厚揚げ 30 砂糖 0.5 網実油 0.5 うすくちしょうゆ 3 小麦粉 1 バター 1 砂糖 0.3 本みりん 0.5 でんぶ 0.5 だし汁 10	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 鶏肉 15 調理ワイン 0.5 酒 15 たまねぎ 15 じゃがいも 30 網実油 0.5 マッシュルーム 2 パセリ 0.2 小麦粉 1.5 バター 1 網実油 0.8 牛乳 30 カットチーズ 5 こしょう 0.03	牛肉 20 豆腐 0.5 酒 30 かまぼこ 5 にんじん 10 たまねぎ 25 しめじ 10 もやし 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 本みりん 0.5 塩 0.1 けずり節 0.5 水 120 たら 50 酒 20 塩 0.3 こしょう 0.03 でんぶ 5 コーン油 5 だいこん 20 酢 1.5 砂糖 0.5 うすくちしょうゆ 2	ワンタンの皮 7 豚肉 20 酒 10 にんじん 10 たまねぎ 25 干しいたけ 0.3 もやし 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 きんときまめ(乾燥) 8 ツナ(オイル漬け) 15 キャベツ 20 きゅうり 10 網実油 1 りんご酢 0.5 砂糖 2 塩 0.1 こしょう 0.02	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 3 もやし 0.7 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 けずり節 2 水 100 鶏肉 15 酒 0.5 ブロッコリー 40 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1.5 糸こんにゃく 20 塩 0.5 こしょう 0.1 ねぎ 0.5 砂糖 2 本みりん 0.5	卵 30 酒 15 にんじん 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 ねぎ 5 うすくちしょうゆ 4 酒かす 0.2 塩 0.1 こしょう 0.01 けずり節 2 水 120 大豆(乾燥) 8 しょうが 3 酒 0.1 網実油 0.2 角切り昆布 0.2 本みりん 0.5 ごまつな 25 うす揚げ 5 たまねぎ 2 砂糖 1 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 10	さつまいも 40 にんじん 15 酒 20 だいたいこ 10 たまねぎ 15 うす揚げ 4 ねぎ 3 みそ 11 けずり節 2.5 水 120 大豆(乾燥) 8 しょうが 3 酒 0.1 網実油 0.2 角切り昆布 0.2 本みりん 0.5 ごまつな 25 うす揚げ 5 たまねぎ 2 砂糖 1 本みりん 1 酒 0.5 だし汁 10	豚肉 20 酒 0.5 だいたいこ 10 にんじん 10 はくさい 4 えのきたけ 7 しめじ 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 0.5 けずり節 2 水 110 ししゃも 2尾 酒 1 でんぶ 4 コーン油 4 みかん 1個	じゃがいも 30 たまねぎ 20 にんじん 30 わかめ(塩蔵) 2 うす揚げ 4 えのきたけ 7 しめじ 5 いりこ 11 水 110 おから(乾燥) 4 豚肉 0 酒 0.5 にんじん 10 干しいたけ 0.3 竹輪(煮込み用) 3 うす揚げ 3 ねぎ 3 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 砂糖 0.5 だし汁 30 ひじき(乾燥) 1.5 かつお節 1 こいくちしょうゆ 1.5 砂糖 1 本みりん 1	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 しめじ 8 うすくちしょうゆ 4 こいくちしょうゆ 0.2 砂糖 1 塩 0.1 ごまつな 1切 しょうが 0.5 酒 3 砂糖 3 本みりん 3 水 12
エネルギー /蛋白質	596kcal / 23.3g	563kcal / 20.9g	607kcal / 27.4g	554kcal / 21.3g	568kcal / 20.6g	606kcal / 23.6g	591kcal / 20.2g	590kcal / 24.3g	556kcal / 20.0g	668kcal / 26.4g

