# 2022年（令和4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。

## 1日・火

献立名：麦入りごはん／牛乳／チキンカレー／ごまじゃこサラダ

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 精白米 | 95 | □ |
| おおむぎ | 10 | □ |
| 水 | 131 | |
| 鶏肉 | 25 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| じゃがいも | 50 | □ |
| たまねぎ | 70 | △ |
| にんじん | 20 | △ |
| にんにく | 0.5 | △ |
| しょうが | 0.5 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| 小麦粉 | 6 | □ |
| 綿実油 | 7 | □ |
| カレー粉 | 1.5 | |
| 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 | 2.5 | |
| とんかつソース | 2 | |
| りんご | 5 | △ |
| ガラムマサラ | 0.1 | |
| パプリカ | 0.01 | |
| 塩 | 0.5 | |
| こしょう | 0.05 | |
| スープペースト(丸鶏) | 15 | |
| 水 | 75 | |
| キャベツ | 35 | △ |
| こまつな | 20 | △ |
| 塩 | 0.1 | |
| しらすぼし | 5 | ○ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| ごま | 1 | □ |
| 砂糖 | 0.8 | □ |
| こいくちしょうゆ | 1 | |
| 酢 | 2 | |
| ごま油 | 1 | □ |

エネルギー／蛋白質：736kcal ／ 24.9g

## 2日・水

献立名：コッペパン／牛乳／◇卵スープ／鯨肉のケチャップ和え／フルーツヨーグルト

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 15 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| はるさめ | 4 | □ |
| 卵◆ | 35 | ○ |
| たまねぎ | 20 | △ |
| にんじん | 15 | △ |
| パセリ | 0.5 | △ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| でんぷん | 1 | □ |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 160 | |
| 鯨肉 | 35 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| しょうが | 3 | △ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| でんぷん | 7 | □ |
| コーン油 | 4 | □ |
| じゃがいも | 50 | □ |
| コーン油 | 3 | □ |
| 砂糖 | 1.5 | □ |
| ウスターソース | 2 | |
| ケチャップ | 4 | △ |
| 水 | 1 | |
| ヨーグルト | 50 | ○ |
| ぶどう(シロップ漬け) | 20 | △ |
| りんご(シロップ漬け) | 20 | △ |
| 砂糖 | 0.3 | □ |

エネルギー／蛋白質：770kcal ／ 32.0g

## 4日・金

献立名：コッペパン／牛乳／たらのシチュー／◇いかと茎わかめのしそドレッシング和え

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| たら | 30 | ○ |
| 調理ワイン | 1 | |
| じゃがいも | 50 | □ |
| たまねぎ | 60 | △ |
| にんじん | 20 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| チンゲンサイ | 8 | △ |
| 粉チーズ | 2 | ○ |
| 生クリーム | 3 | ○ |
| 米粉 | 5 | □ |
| 牛乳 | 40 | ○ |
| バター | 2 | □ |
| 塩 | 0.8 | |
| こしょう | 0.05 | |
| 水 | 80 | |
| いか◆ | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| 茎わかめ(冷凍) | 10 | ○ |
| だいこん | 35 | △ |
| 塩 | 0.1 | |
| 練りしそ | 2 | △ |
| 酢 | 2 | |
| 砂糖 | 0.7 | □ |

エネルギー／蛋白質：638kcal ／ 25.7g

## 7日・月

献立名：ひじきとしらすの炊き込みご飯／牛乳／のっぺい汁／おからの煮つけ

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 精白米 | 95 | □ |
| 水 | 110 | |
| しらすぼし | 7 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| しょうが | 0.5 | △ |
| ひじき(乾燥) | 1 | ○ |
| 干ししいたけ | 0.4 | △ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| うすくちしょうゆ | 3 | |
| 本みりん | 2 | |
| 塩 | 0.2 | |
| さといも | 35 | □ |
| にんじん | 15 | △ |
| だいこん | 35 | △ |
| つきこんにゃく | 10 | △ |
| 竹輪(煮込み用) | 8 | ○ |
| みずな | 5 | △ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 塩 | 0.4 | |
| でんぷん | 1 | □ |
| けずり節 | 3 | |
| 水 | 120 | |
| おから(乾燥) | 5 | ○ |
| 鶏肉 | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| うす揚げ | 10 | ○ |
| にんじん | 10 | △ |
| ねぎ | 2 | △ |
| 干ししいたけ | 0.4 | △ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| 砂糖 | 2 | □ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| だし汁 | 45 | |

エネルギー／蛋白質：604kcal ／ 24.9g

## 8日・火

献立名：米飯／牛乳／さつま汁／きんぴらごぼう／昆布とけずり節のふりかけ（地産地消）

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 豚肉 | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| うす揚げ | 5 | ○ |
| さつまいも［西谷産］ | 50 | □ |
| にんじん | 15 | △ |
| もやし | 10 | △ |
| だいこん | 15 | △ |
| ねぎ | 2 | △ |
| みそ | 13 | ○ |
| だし昆布 | 0.5 | |
| けずり節 | 2.5 | |
| 水 | 120 | |
| 鶏肉 | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| ごぼう | 30 | △ |
| にんじん | 15 | △ |
| つきこんにゃく | 15 | △ |
| 竹輪(煮込み用) | 5 | ○ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 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 | |
| 昆布 | 0.5 | ○ |
| けずり節 | 2.5 | ○ |
| 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 | |
| ごま | 2 | □ |

エネルギー／蛋白質：714kcal ／ 28.1g

## 9日・水

献立名：小型パン／牛乳／きのこスパゲティ／ブロッコリーのソテー

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| スパゲティ | 45 | □ |
| ベーコン | 15 | ○ |
| 調理ワイン | 1 | |
| たまねぎ | 40 | △ |
| にんにく | 0.5 | △ |
| しめじ | 15 | △ |
| 生しいたけ | 15 | △ |
| まいたけ | 15 | △ |
| チンゲンサイ | 10 | △ |
| うすくちしょうゆ | 4 | |
| 塩 | 0.1 | |
| こしょう | 0.01 | |
| オリーブオイル | 1 | □ |
| スープペースト | 1 | |
| ブロッコリー | 30 | △ |
| キャベツ | 20 | △ |
| 鶏肉 | 15 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| 綿実油 | 1 | □ |
| うすくちしょうゆ | 1 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.01 | |

エネルギー／蛋白質：707kcal ／ 25.6g

## 10日・木

献立名：米飯／牛乳／味付け海苔／粕汁／五目豆

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 味付けのり | 1 袋 | ○ |
| 豚肉 | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| だいこん | 30 | △ |
| はくさい | 20 | △ |
| うす揚げ | 5 | ○ |
| にんじん | 15 | △ |
| ねぎ | 3 | △ |
| つきこんにゃく | 15 | △ |
| 酒かす | 7 | □ |
| みそ | 9 | ○ |
| うすくちしょうゆ | 1 | |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 150 | |
| 大豆(乾燥) | 10 | ○ |
| にんじん | 15 | △ |
| ごぼう | 10 | △ |
| 竹輪(煮込み用) | 10 | ○ |
| 鶏肉 | 10 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| 角切り昆布 | 0.7 | ○ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| 砂糖 | 1 | □ |
| こいくちしょうゆ | 2.5 | |
| 本みりん | 1 | |
| だし汁 | 20 | |

エネルギー／蛋白質：661kcal ／ 28.0g

## 11日・金

献立名：コッペパン／牛乳／かぶのポタージュ／ビーンズサラダ／りんごのコンポート

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 10 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| いんげんまめ(乾燥) | 8 | ○ |
| たまねぎ | 40 | △ |
| じゃがいも | 40 | □ |
| にんじん | 10 | △ |
| かぶ | 20 | △ |
| パセリ | 0.5 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| 豆乳 | 25 | ○ |
| 米粉 | 5 | □ |
| スープペースト(丸鶏) | 5 | |
| 塩 | 0.7 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 水 | 120 | |
| きんときまめ(乾燥) | 7 | ○ |
| 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 | 1 | □ |
| こしょう | 0.02 | |
| りんご | 60 | △ |
| 砂糖 | 10 | □ |
| ワイン(白) | 1 | |
| レモン | 1 | △ |
| 水 | 10 | |

エネルギー／蛋白質：695kcal ／ 22.8g

## 14日・月

献立名：米飯／牛乳／筑前煮／さばと野菜のごまドレッシング和え（地産地消）

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 30 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| 厚揚げ | 50 | ○ |
| 竹輪(煮込み用) | 10 | ○ |
| じゃがいも | 70 | □ |
| にんじん | 25 | △ |
| ごぼう | 30 | △ |
| 黒えだまめ(むきみ) | 7 | △ |
| しょうが | 1 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| 砂糖 | 4 | □ |
| こいくちしょうゆ | 4 | |
| うすくちしょうゆ | 2 | |
| 本みりん | 1 | |
| でんぷん | 1 | □ |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 60 | |
| さば(オイル漬け) | 15 | ○ |
| キャベツ | 40 | △ |
| にんじん | 10 | △ |
| 塩 | 0.2 | |
| ごま油 | 0.5 | □ |
| 酢 | 3 | |
| 砂糖 | 0.5 | □ |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | |
| レモン | 1 | △ |
| すりごま | 1.5 | □ |

エネルギー／蛋白質：753kcal ／ 30.5g

## 15日・火

献立名：米飯／牛乳／けんちん汁／かれいのから揚げ／赤しそ和え（かながわ）

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 豆腐 | 40 | ○ |
| つきこんにゃく | 15 | △ |
| さといも | 30 | □ |
| にんじん | 15 | △ |
| だいこん | 30 | △ |
| ごぼう | 20 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| ごま油 | 1 | □ |
| こいくちしょうゆ | 4 | |
| うすくちしょうゆ | 2 | |
| 本みりん | 2 | |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 120 | |
| かれい | 50 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| 塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.05 | |
| でんぷん | 8 | □ |
| コーン油 | 8 | □ |
| キャベツ | 35 | △ |
| 塩 | 0.1 | |
| しそ粉末 | 0.5 | △ |
| うすくちしょうゆ | 0.7 | |
| ごま | 0.5 | □ |

エネルギー／蛋白質：729kcal ／ 26.9g

## 16日・水

献立名：コッペパン／牛乳／ポテト・スープ／ポークビーンズ／すだちかん

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| ベーコン | 20 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| じゃがいも | 60 | □ |
| はくさい | 40 | △ |
| にんじん | 20 | △ |
| しめじ | 10 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| パセリ | 0.5 | △ |
| 粉チーズ | 1 | ○ |
| 生クリーム | 1 | ○ |
| 米粉 | 4 | □ |
| バター | 2 | □ |
| 牛乳 | 40 | ○ |
| 塩 | 0.6 | |
| こしょう | 0.05 | |
| 水 | 80 | |
| 豚肉 | 15 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| 大豆(乾燥) | 15 | ○ |
| たまねぎ | 25 | △ |
| にんじん | 15 | △ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| ケチャップ | 5 | △ |
| トマトピューレ | 5 | △ |
| ウスターソース | 1 | |
| とんかつソース | 0.5 | |
| 砂糖 | 1 | □ |
| こいくちしょうゆ | 1 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.02 | |
| 水 | 5 | |
| すだち果汁 | 3.5 | △ |
| 砂糖 | 8 | □ |
| 寒天 | 0.4 | ○ |
| 水 | 50 | |

エネルギー／蛋白質：798kcal ／ 28.1g

## 17日・木

献立名：米飯／牛乳／ぼたん汁／切り干し大根の煮物／白菜とツナの和え物（ひょうご）

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 猪肉 | 15 | ○ |
| さんしょう | 0.01 | |
| 酒 | 1 | |
| 豆腐 | 20 | ○ |
| まいたけ | 10 | △ |
| つきこんにゃく | 10 | △ |
| ごぼう | 10 | △ |
| にんじん | 10 | △ |
| だいこん | 30 | △ |
| みずな | 10 | △ |
| 八丁みそ | 2 | ○ |
| みそ | 12 | ○ |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 120 | |
| 切り干し大根 | 6 | △ |
| 鶏肉 | 15 | ○ |
| にんじん | 10 | △ |
| うす揚げ | 5 | ○ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| 砂糖 | 1 | □ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| 酒 | 0.5 | |
| 本みりん | 0.5 | |
| だし汁 | 15 | |
| はくさい | 40 | △ |
| ツナ(オイル漬け) | 10 | ○ |
| 酢 | 1 | |
| 砂糖 | 0.2 | □ |
| うすくちしょうゆ | 1 | |

エネルギー／蛋白質：672kcal ／ 26.4g

## 18日・金

献立名：コッペパン／牛乳／◇もずくと卵のスープ／ドライカレー／柿

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| もずく | 12 | ○ |
| 卵◆ | 40 | ○ |
| たまねぎ | 30 | △ |
| にんじん | 10 | △ |
| チンゲンサイ | 10 | △ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| ごま油 | 0.5 | □ |
| でんぷん | 1 | □ |
| けずり節 | 2.5 | |
| 水 | 150 | |
| 合いびきミンチ | 40 | ○ |
| 調理ワイン | 1 | |
| たまねぎ | 30 | △ |
| にんじん | 15 | △ |
| 大豆(乾燥) | 12 | ○ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| 塩 | 0.6 | |
| こしょう | 0.02 | |
| カレー粉 | 0.7 | |
| トマトピューレ | 7 | △ |
| ウスターソース | 1 | |
| とんかつソース | 1 | |
| 砂糖 | 0.3 | □ |
| かき(柿) | 1/4 個 | △ |

エネルギー／蛋白質：714kcal ／ 29.5g

## 21日・月

献立名：米飯／牛乳／すきやき／大根とわかめのサラダ

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 牛肉 | 40 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| 豆腐 | 50 | ○ |
| つきこんにゃく | 30 | △ |
| ふ | 3 | □ |
| はくさい | 80 | △ |
| たまねぎ | 30 | △ |
| にんじん | 20 | △ |
| しろねぎ | 20 | △ |
| 生しいたけ | 10 | △ |
| しゅんぎく | 7 | △ |
| 綿実油 | 1 | □ |
| 砂糖 | 5 | □ |
| こいくちしょうゆ | 4 | |
| 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 | 1.5 | |
| 砂糖 | 0.5 | □ |
| 酢 | 2 | |
| 綿実油 | 1 | □ |
| こしょう | 0.01 | |

エネルギー／蛋白質：713kcal ／ 27.1g

## 22日・火

献立名：米飯／牛乳／◇ふの卵とじ／まぐろの香味焼き

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| うす揚げ | 7 | ○ |
| 卵◆ | 60 | ○ |
| ふ | 5 | □ |
| たまねぎ | 55 | △ |
| にんじん | 10 | △ |
| ねぎ | 3 | △ |
| でんぷん | 0.7 | □ |
| 砂糖 | 1 | □ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| うすくちしょうゆ | 4 | |
| 塩 | 0.3 | |
| 本みりん | 1 | |
| けずり節 | 1.5 | |
| 水 | 80 | |
| まぐろ | 40 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| キャベツ | 20 | △ |
| たまねぎ | 20 | △ |
| しょうが | 0.7 | △ |
| にんにく | 0.7 | △ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| 砂糖 | 0.5 | □ |
| 本みりん | 1 | |
| でんぷん | 0.3 | □ |

エネルギー／蛋白質：689kcal ／ 33.3g

## 24日・木

献立名：米飯／牛乳／豆腐の味噌汁／鶏肉と里芋の煮物／ほうれん草の煮びたし（11月24日は「和食の日」）

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 豆腐 | 40 | ○ |
| うす揚げ | 5 | ○ |
| にんじん | 15 | △ |
| たまねぎ | 25 | △ |
| わかめ(塩蔵) | 4 | ○ |
| ねぎ | 3 | △ |
| みそ | 14 | ○ |
| だし昆布 | 0.5 | |
| けずり節 | 2.5 | |
| 水 | 150 | |
| さといも | 40 | □ |
| 鶏肉 | 20 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| にんじん | 15 | △ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| 砂糖 | 2 | □ |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| 本みりん | 0.5 | |
| だし汁 | 20 | |
| ほうれんそう | 40 | △ |
| うす揚げ | 3 | ○ |
| 砂糖 | 1 | □ |
| うすくちしょうゆ | 2 | |
| 本みりん | 1 | |
| 酒 | 0.5 | |
| だし汁 | 5 | |

エネルギー／蛋白質：650kcal ／ 24.4g

## 25日・金

献立名：小型パン／牛乳／とんこつラーメン／わかさぎのから揚げ／みかん

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 中華めん(冷凍) | 50 | □ |
| 豚肉 | 15 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| たまねぎ | 20 | △ |
| にんにく | 0.2 | △ |
| しょうが | 0.2 | △ |
| ごま油 | 1 | □ |
| もやし | 15 | △ |
| チンゲンサイ | 10 | △ |
| うすくちしょうゆ | 4 | |
| こいくちしょうゆ | 3 | |
| 塩 | 0.3 | |
| こしょう | 0.03 | |
| 豆乳 | 20 | ○ |
| ポークブイヨン | 15 | |
| すりごま | 1 | □ |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 130 | |
| わかさぎ | 40 | ○ |
| 酒 | 1 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| でんぷん | 4 | □ |
| コーン油 | 4 | □ |
| みかん | 1 個 | △ |

エネルギー／蛋白質：669kcal ／ 26.4g

## 28日・月

献立名：米飯／牛乳／◇みそおでん／小松菜とツナの和え物

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| 鶏肉 | 20 | ○ |
| うずら卵◆ | 30 | ○ |
| 厚揚げ | 30 | ○ |
| 竹輪(煮込み用) | 10 | ○ |
| こんにゃく | 20 | △ |
| じゃがいも | 60 | □ |
| にんじん | 20 | △ |
| だいこん | 50 | △ |
| みそ | 11 | ○ |
| 砂糖 | 3 | □ |
| 本みりん | 0.5 | |
| うすくちしょうゆ | 1 | |
| 酒 | 2 | |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 60 | |
| こまつな | 50 | △ |
| はくさい | 20 | △ |
| ツナ(オイル漬け) | 15 | ○ |
| 酢 | 2 | |
| 砂糖 | 0.5 | □ |
| うすくちしょうゆ | 2 | |

エネルギー／蛋白質：732kcal ／ 29.8g

## 29日・火

献立名：米飯／牛乳／◇わかめと卵のスープ／さばのチョリム／炒めチョナムル

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| わかめ(塩蔵) | 5 | ○ |
| 卵◆ | 30 | ○ |
| たまねぎ | 30 | △ |
| にんじん | 10 | △ |
| えのきたけ | 10 | △ |
| ねぎ | 3 | △ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| でんぷん | 1 | □ |
| けずり節 | 2.5 | |
| 水 | 150 | |
| さば | 1 切 | ○ |
| しょうが | 0.6 | △ |
| しろねぎ | 2 | △ |
| にんにく | 0.7 | △ |
| こいくちしょうゆ | 4 | |
| 砂糖 | 3 | □ |
| コチュジャン | 1.3 | |
| 酒 | 3 | |
| 本みりん | 0.5 | |
| 水 | 20 | |
| 大豆もやし | 40 | △ |
| 塩 | 0.2 | |
| ごま油 | 0.5 | □ |
| 綿実油 | 0.5 | □ |
| うすくちしょうゆ | 1.5 | |
| 砂糖 | 0.5 | □ |
| 酢 | 1.5 | |
| ごま | 1.5 | □ |

エネルギー／蛋白質：707kcal ／ 30.0g

## 30日・水

献立名：抹茶きな粉揚げパン／牛乳／◇えびと冬野菜のスープ／さばカレーポテト

| 材料名 | 量(g) | |
|---|---|---|
| コッペパン | 1 個 | □ |
| コーン油 | 10 | □ |
| 抹茶 | 1 | |
| うぐいすきな粉 | 6 | ○ |
| 砂糖 | 5 | □ |
| 塩 | 0.06 | |
| えび◆ | 15 | ○ |
| 酒 | 0.5 | |
| はくさい | 30 | △ |
| だいこん | 40 | △ |
| にんじん | 15 | △ |
| チンゲンサイ | 10 | △ |
| うすくちしょうゆ | 5 | |
| 塩 | 0.2 | |
| こしょう | 0.03 | |
| けずり節 | 2 | |
| 水 | 130 | |
| さば(オイル漬け) | 20 | ○ |
| 調理ワイン | 0.5 | |
| じゃがいも | 60 | □ |
| キャベツ | 20 | △ |
| 塩 | 0.4 | |
| カレー粉 | 0.7 | |
| オリーブオイル | 1 | □ |

エネルギー／蛋白質：707kcal ／ 24.9g

**物資配合表 令和4年度（2022年度） 11月改訂版 発布のお知らせ**

下記物資を物資配合表に追加しましたのでおしらせいたします。
物資配合表の最新版は、宝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
**ぶどう（シロップ漬け）**　［原材料］ぶどう、砂糖、酸味料、酸化防止剤（ビタミンC）、乳酸Ca　※特定アレルゲン：なし
**もちむぎ**　［原材料］もちむぎ精麦　※特定アレルゲン：なし
（なお、中学校の11月分献立での「もちむぎ」の使用はありません。）

○…赤色の食品（おもに体をつくるもとになる食品）　□…黄色の食品（おもにエネルギーのもとになる食品）　△…緑色の食品（おもに体の調子を整えるもとになる食品）　※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703kcal　たんぱくしつ27.5g