

11月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (1日 to 20日), meal names (献立名), ingredients (材料), and nutritional values (エネルギー, たん白質, 脂質, 食塩相当量, ビタミン, 食物繊維, ナトリウム). Includes a legend for food colors and a note about steam convection oven use.

日曜日	21日(火)	22日(水)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	
献立名	ごはん	黒米ごはん	黒糖パン	ごはん	パン	豚キムチごはん	麦ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	中華風野菜あん(除)	★煮魚	いろいろ豆と根菜のトマト煮込み	すき焼き	さといものポタージュ(除)	はるさめのいためもの	さばのチョリム	
	豆腐とにらのスープ (スプーン)	切干し大根の甘酢 えのきたけのみそ汁 (はし)	じゃがいももちスープ (スプーン)	★もやしの梅風味 (はし)	ココロソテー (スプーン)	五目スープ 豆乳プリン (はし)	★ナムル チンゲン菜のスープ (はし)	
材料	1・2年生米 75 ■ 3・4年生米 85 ■ 5・6年生米 95 ■ 水 米の1.4倍	1・2年生米 60 ■ 3・4年生米 70 ■ 5・6年生米 80 ■ 黒米(玄米) 米の5% ■ もち米 米の15% ■ 塩 0.5 酒 1 水 米+黒米+もち米の1.4倍	ショルダーベーコン(厚切) 10 ● (冷)ミックスピーズ(大豆含む) 15 ● れんこん 10 ▲ ごぼう 10 ▲ にんじん 15 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.3 ▲ トマトピューレ 6 ▲ トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 0.7 さとう 0.2 塩 0.1 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 ポークブイオン 1 水 15~20	1・2年生米 75 ■ 3・4年生米 85 ■ 5・6年生米 95 ■ 水 米の1.4倍	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)さといも(カット) 30 ■ パセリ 0.5 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.2 ■ 白菜キムチ 25 ▲ こい口しょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁とも) 米の1.4倍	1・2年生米 60 ■ 3・4年生米 70 ■ 5・6年生米 80 ■ 米粒 米の20% ■ 水 米+麦の1.45倍	1・2年生米 60 ■ 3・4年生米 70 ■ 5・6年生米 80 ■ 米粒 米の20% ■ 水 米+麦の1.45倍
	豚肉 25 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ水煮(短冊) 10 ▲ いたけ(干・カット) 0.5 ▲ キャベツ 30 ▲ チンゲン菜 10 ▲ <うずら卵> 30 ● サラダ油 0.3 ■ うす口しょうゆ 3 塩 0.3 こしょう 0.03 オイスターソース 0.2 かたくり粉 1 ■ 水(しいたけの戻し汁とも) 0~5	塩 0.5 酒 1 水 米+黒米+もち米の1.4倍 にんじん 10 ▲ たまねぎ 20 ▲ にんにく 0.1 ▲ オリーブ油 0.3 ▲ トマトピューレ 6 ▲ トマトケチャップ 2.5 ウスターソース 0.7 さとう 0.2 塩 0.1 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 ポークブイオン 1 水 15~20	豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)じゃがいももち 30 ■ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 120	牛肉 30 ● 根深ねぎ 10 ▲ 赤つきこんにゃく 15 たまねぎ 25 ▲ はくさい 45 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 (冷)焼き豆腐 30 ● すきやきふ 4 ■ さとう 3 こい口しょうゆ 7	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64	焼き豚 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 9 ■ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 酒 1 オイスターソース 0.6 水 0~5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5
および使用量(3・4年生生量)(g)	たまねぎ 25 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)とうふ 30 ● にら 5 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	たまねぎ 30 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 5 ● 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)じゃがいももち 30 ■ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 120	まぐろ油漬 15 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 45 ▲ さとう 1 ■ うす口しょうゆ 1.2 酒 0.4 梅肉 1 ▲ 水 0~5	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64	焼き豚 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 9 ■ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 酒 1 オイスターソース 0.6 水 0~5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5
	たまねぎ 25 ▲ にんじん 5 ▲ (冷)とうふ 30 ● にら 5 ▲ 土しょうが 0.1 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.01 ごま油 0.2 ■ けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	たまねぎ 30 ▲ にんじん 5 ▲ えのきたけ 7 ▲ 青ねぎ 5 ▲ 赤みそ 7 ● 白みそ 5 ● 煮干し 2 だし昆布 0.6 水 120	豚肉 10 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)じゃがいももち 30 ■ パセリ 0.5 ▲ うす口しょうゆ 3 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 120	まぐろ油漬 15 ● にんじん 5 ▲ 緑豆太もやし 45 ▲ さとう 1 ■ うす口しょうゆ 1.2 酒 0.4 梅肉 1 ▲ 水 0~5	豚肉 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ 上新粉 4 ■ 水 16 <牛乳> 40 ● 塩 1 こしょう 0.03 ポークブイオン 3 水 64	焼き豚 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 9 ■ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 酒 1 オイスターソース 0.6 水 0~5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5	さば(角切) 50 ● にんにく 0.5 ▲ 土しょうが 0.5 ▲ こい口しょうゆ 4 コチジャン 0.5 さとう 2 ■ 酒 1 みりん 2 水 5
エネルギー	569kcal	620kcal	568kcal	600kcal	574kcal	603kcal	669kcal	
たん白質	24.8 g	25.7 g	21.4 g	27.0 g	22.9 g	23.4 g	24.9 g	
脂質	16.7 g	17.4 g	15.6 g	16.3 g	19.9 g	16.9 g	23.8 g	
食塩相当量	1.9 g	2.9 g	2.9 g	1.7 g	2.7 g	3.4 g	2.1 g	