

11月分学校給食献立表(中学校)

Table with columns for dates (1日 to 20日), menu items (e.g., ごはん, 牛乳, 焼魚), ingredients, and nutritional values (Energy, Protein, Fat, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the menu items.

| 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<br>牛乳<br>中華風野菜あん(除)<br>豆腐とにらのスープ<br>(スプーン)  | 黒米ごはん<br>牛乳<br>★煮魚<br>切干し大根の甘酢<br>えのきたけのみそ汁<br>(はし)   | 黒糖パン<br>牛乳<br>いろいろ豆と根菜のトマト煮込み<br>じゃがいももちスープ<br>(スプーン)   | ごはん<br>牛乳<br>すきやき<br>★もやしの梅風味<br>(はし)  | パン<br>牛乳<br>さといものポタージュ(除)<br>ココロソテー<br>(スプーン)   | 豚キムチごはん<br>牛乳<br>はるさめのいためもの<br>五目スープ<br>豆乳プリン<br>(はし)   | 麦ごはん<br>牛乳<br>さばのチョリム<br>★ナムル<br>チンゲン菜のスープ<br>(はし)  |
|       | 米 110 ■<br>水 米の 1.5倍  | 米 90 ■<br>黒米(玄米) 5% ■<br>もち米 15% ■<br>塩 0.65<br>酒 1.3<br>水 米+黒米+もち米 1.5倍  | ショルダーベーコン(厚切) 13 ●<br>(冷)ミックスビーンズ (大豆含む) 19.5 ●   | 米 110 ■<br>水 米の 1.5倍   | 豚肉 19.5 ●<br>たまねぎ 39 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>サラダ油 0.39 ■<br>(冷)さといも(カット) 39 ■<br>パセリ 0.65 ▲<br>上新粉 5.2 ■<br>水 20.8  | 米 90 ■<br>豚肉 26 ●<br>サラダ油 0.26 ■<br>白菜キムチ 32.5 ▲<br>こい口しょうゆ 7.15<br>酒 2.6<br>水(煮汁とも) 1.5倍   | 米 90 ■<br>米粒 20% ■<br>水 米+麦の 1.55倍  |
| 材料    | 豚肉 32.5 ●<br>たまねぎ 19.5 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>たけのこ水煮(短冊) 13 ▲<br>いたけ(干・カット) 0.65 ▲<br>キャベツ 39 ▲<br>チンゲン菜 10 ▲<br><うずら卵> 39 ●<br>サラダ油 0.39 ■<br>うす口しょうゆ 3.9<br>塩 0.39<br>こしょう 0.039<br>オイスターソース 0.26<br>かたくり粉 1.3 ■<br>水(いたけの戻し汁とも) 0~6.5 | にしん(40g・レトルト) 1切 ●<br>土しろうが 1 ▲<br>こい口しょうゆ 4.4<br>さとう 2.2 ■<br>酒 3.3<br>みりん 2.2<br>水 4  | れんこん 13 ▲<br>ごぼう 13 ▲<br>にんじん 19.5 ▲<br>たまねぎ 26 ▲<br>にんにく 0.13 ▲<br>オリーブ油 0.39 ■<br>トマトピューレ 7.8 ▲<br>トマトケチャップ 3.25<br>ウスターソース 0.91<br>さとう 0.26 ■<br>塩 0.13<br>こしょう 0.039<br>こい口しょうゆ 2.6<br>ポークブイオン 1.3<br>水 19.5~26 | 牛肉 36 ●<br>根深ねぎ 12 ▲<br>赤つきこんにゃく 18<br>たまねぎ 30 ▲<br>はくさい 54 ▲<br>にんじん 12 ▲<br>サラダ油 0.36 ■<br>(冷)焼き豆腐 36 ●<br>すきやきふ 4.8 ■<br>さとう 3.6 ■<br>こい口しょうゆ 8.4       | 豚肉 19.5 ●<br>たまねぎ 39 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>サラダ油 0.39 ■<br>(冷)さといも(カット) 39 ■<br>パセリ 0.65 ▲<br>上新粉 5.2 ■<br>水 20.8<br><牛乳> 52 ●<br>塩 1.3<br>こしょう 0.039<br>ポークブイオン 3.9<br>水 83.2 | 焼き豚 19.5 ●<br>たまねぎ 39 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>キャベツ 39 ▲<br>緑豆はるさめ 11.7<br>サラダ油 0.65 ■<br>塩 0.39<br>こしょう 0.039<br>こい口しょうゆ 2.6<br>酒 1.3<br>オイスターソース 0.78<br>水 0~6.5 | さば(角切) 65 ●<br>にんにく 0.65 ▲<br>土しろうが 0.65 ▲<br>こい口しょうゆ 5.2<br>コチジャン 0.65<br>さとう 2.6 ■<br>酒 1.3<br>みりん 2.6<br>水 6.5   |
|       | および使用量(g)   | たまねぎ 32.5 ▲<br>にんじん 6.5 ▲<br>(冷)とうふ 39 ●<br>にら 6.5 ▲<br>土しろうが 0.13 ▲<br>うす口しょうゆ 2.6<br>酒 0.65<br>塩 0.52<br>こしょう 0.013<br>ごま油 0.26 ■<br>けずりぶし 1.43<br>だし昆布 0.78<br>水 143 | たまねぎ 39 ▲<br>にんじん 6.5 ▲<br>えのきたけ 9.1 ▲<br>青ねぎ 6.5 ▲<br>赤みそ 9.1 ●<br>白みそ 6.5 ●<br>煮干し 2.6<br>だし昆布 0.78<br>水 156  | 豚肉 13 ●<br>たまねぎ 39 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>サラダ油 0.39 ■<br>(冷)じゃがいももち 39 ■<br>パセリ 0.65 ▲<br>うす口しょうゆ 3.9<br>酒 0.65<br>塩 0.65<br>こしょう 0.039<br>ポークブイオン 3.9<br>水 156 | まぐろ油漬 19.5 ●<br>にんじん 6.5 ▲<br>緑豆太もやし 58.5 ▲<br>さとう 1.3 ■<br>うす口しょうゆ 1.56<br>酒 0.52<br>梅肉 1.3 ▲<br>水 0~6.5   | フランクソーセージ 19.5 ●<br>(冷)粒コーン 19.5 ▲<br>たまねぎ 26 ▲<br>にんじん 13 ▲<br>(冷)むぎ枝豆 13 ▲<br>サラダ油 0.39 ■<br>塩 0.26<br>こしょう 0.013   | 鶏肉(もも) 13 ●<br>サラダ油 0.39 ■<br>たまねぎ 32.5 ▲<br>にんじん 9.1 ▲<br>たけのこ水煮(せん切り) 13 ▲<br>青ねぎ 6.5 ▲<br>土しろうが 0.26 ▲<br>うす口しょうゆ 2.6<br>酒 0.65<br>塩 0.52<br>こしょう 0.039<br>けずりぶし 1.43<br>だし昆布 0.78<br>水 143<br>豆乳プリン(40g) 1個 ■ |
| エネルギー | 690kcal   | 720kcal   | 704kcal   | 718kcal  | 715kcal   | 716kcal   | 822kcal   |
| たん白質  | 29.6 g  | 28.4 g  | 25.9 g  | 31.7 g   | 28.2 g  | 28.0 g  | 30.1 g  |
| 脂質    | 18.7 g  | 17.5 g  | 18.0 g  | 17.9 g   | 23.7 g  | 18.0 g  | 28.0 g  |
| 食塩相当量 | 2.4 g   | 3.4 g   | 3.7 g   | 2.2 g  | 3.6 g   | 4.2 g   | 2.4 g   |