



—令和5年—
11がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
(バクバクしらおい)



学校給食
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

| 日 | 献立 | 材 料 | 日 | 献立 | 材 料 | | |
|--------|----------------------------------|--|---|----------------|--|--------|-----|
| 1日(水) | 麦ごはん | 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・ブイヨン・グラニューロ・白ワイン・砂糖・SBカレールウ・NEWカレールウ・ソテー・オニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン・油 | 17日(金) | バーガーパン | ミネストローネ | | |
| | ポークカレー | 鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース | | たれ付きハンバーグ | キャベツとチキンのサラダ | | |
| | 海藻サラダ | 海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤すぎのり・赤まふのり・白ふのり)・キャベツ・人参・ホールコーン | | イタリアンドレッシング | 油・砂糖・酢・食塩・発酵調味料・玉ねぎ・香味油・酵母エキス・香辛料・トマト | | |
| 2日(木) | 塩ラーメン | 豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうおでん粉・砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン | 20日(月) | ごはん | 白菜と肉団子スープ | | |
| | 焼きギョーザ (㉑1・2年1個 ㉒3～6年・㉓2個) | キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが・香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢 | | さば味噌煮 | さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料 | | |
| | はし | 白菜おかか和え | | 肉じゃが | 豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ・かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒 | | |
| 6日(月) | ごはん | 玉ねぎ・人参・えのき草・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス | 21日(火) | ごはん | 水ギョーザ | | |
| | 豆腐ひじきハンバーグ | 鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料 | | イカフライ | いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油 | | |
| | はし | 五目きんぴら | | 春雨サラダ | はるさめ・きゅうり・みかん・ハム・もやし・棒々鶏トッピング(醤油・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・味噌・油・こま・豆板醤・ほたてエキス・しょうが・にんにく・レモン果汁) | | |
| 7日(火) | ごはん | 大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス | 22日(水) | ごはん | ポトフ | | |
| | 豚汁 | 鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩・チーズ風味調味料・パン粉・でん粉 | | 照り焼きチキン | 鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル | | |
| | はし | もやしののり和え | | 大根サラダ | 大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ | | |
| 8日(水) | 菜めし | じゃが芋・大根・たもぎ苜・小松菜・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス | 24日(金) | みかん ジャム | 小松菜スープ | | |
| | 菜めし | 広島菜・京菜・大根菜・砂糖・食塩・かつお節粉末 | | 焼きメンチカツ | キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩・小麦不使用醤油・香辛料・油 | | |
| | はし | いわしの梅煮 | | 和風コールスローサラダ | キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう | | |
| 9日(木) | きのこつツナの 和風スパゲティ | ツナ・玉ねぎ・生しいたけ・しめじ・マッシュルーム・小松菜・スパゲティ・Sパ味(醤油・砂糖・食塩・かつおぶし粉末・煮干し粉末・昆布エキス)・にんにく・こしょう | 27日(月) | ごはん | 高野豆腐の味噌汁 | | |
| | 5種の野菜グラタン | 乾燥マッシュポテト・豆乳・ショートニング・米粉・おから・じゃが芋・玉ねぎ・人参・スイートコーン・水あめ・ほうれん草・油・食塩・ソテー・オニオン・砂糖・香辛料 | | あら挽きハンバーグ | 豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう・トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが | | |
| | はし | 切り干し大根サラダ | | 大根と昆布の炒め煮 | 大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス | | |
| 10日(金) | ブルーベリー ジャム | 人参・干しいたけ・鶏肉・ホールコーン・卵・チンゲンツァイ・長ねぎ・塩ラーメンベース・ブイヨン・グラニューロ・でん粉・ごま油 | 28日(火) | ごはん | わかめスープ | | |
| | はし | 中華コーンスープ | | マーボー豆腐 | 豚挽肉・冷凍豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油・にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉 | | |
| | はし | ピク肉団子(ケチャップ味) (㉑1・2年1個 ㉒3～6年・㉓2個) | | ごぼうマヨ和え | ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖 | | |
| 13日(月) | ごはん | キャベツ・人参・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス | 29日(水) | ごはん | けんちん汁 | | |
| | 和風きんぴら包み | 鶏肉・たまねぎ・豆腐・ごぼう・人参・ごま・砂糖・みりん・鶏皮・小麦粉不使用醤油・ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・香辛料 | | たらフライ | スケトウダラ・パン粉・バターミックス・こしょう・油 | | |
| | はし | じゃが芋のそぼろ煮 | | 減塩小袋ソース | しょ糖液糖・黒砂糖・ぶどう糖・りんご・トマト・玉ねぎ・人参・食塩・でん粉・酢・香辛料 | | |
| 14日(火) | ごはん | じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく・油・味噌・減塩味噌・かつおエキス | 30日(木) | カレー うどん | カレーうどん | | |
| | 豚肉のコロッケ | じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・豚脂・パン粉・小麦粉・油・コーンフラワー・水あめ・でん粉・砂糖・食塩・香辛料 | | かぼちゃとさつま芋のコロッケ | かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草・人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・油 | | |
| | はし | カニカマナムル | | ㊤元気ヨーグルト | 脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天 | | |
| 15日(水) | いなぎび ごはん | はたと・大根・人参・ごぼう・きのこミックス(たもぎ苜・まいたけ・しめじ)・じゃが芋・長ねぎ・昆布・調理酒・かつおエキス・食塩・油 | ふるさと給食の日 《今月の1人あたり平均摂取栄養価》 | | | | |
| | はし | ホタテオハワ | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) | |
| | はし | 虎杖浜昆布入りしゅうまい (1人1個) | 小学校 | 630 | 23.8 | 20.6 | 2.6 |
| 16日(木) | 焼きそば | 豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース・中濃ソース・こしょう・油・しょうが | 中学校 | 774 | 28.1 | 22.9 | 3.2 |
| | はし | シヨロンポー (㉑1・2年1個 ㉒3～6年・㉓2個) | よく味わって食べよう | | | | |
| | はし | ヨーグルト和え | | | | | |

※魚には骨があります、気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 塩分 (g) |
|-----|--------------|-----------|--------|--------|
| 小学校 | 630 | 23.8 | 20.6 | 2.6 |
| 中学校 | 774 | 28.1 | 22.9 | 3.2 |

