

# 11月給食たより

月	火	水	木	金
<b>学校給食にかかわっている人たち</b> <p>学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。</p>		<b>1 米粉のちゅうがライス (ごはん) 牛乳 米粉のこんこんスナック</b> ①米粉の中華ライスの具 油 0.8 冷おろしにんにく 0.3 冷おろししょうが 0.3 にんじん 10 たまねぎ 30 豚肉 15 メンマ 10 はくさい 45 なると 10 酒 1 しょうゆ 0.4 塩 2 オイスターソース 4 うずら卵水煮 20 こまつな 15 ごま油 0.02 ★米粉 5 ごま油 0.3 小 616 kcal / 1.9g 中 759 kcal / 2.2g	<b>2 胎内米粉あきやさいSDGsカレー (ごはん) 牛乳 ひじきのきんしたまごサラダ りんごゼリー</b> ①胎内米粉野菜SDGsカレー 油 1 冷おろしにんにく 0.5 冷おろししょうが 0.5 豚肉 20 たまねぎ 60 にんじん 15 まいだけチップ 8 ごぼう 5 れんこん 5 さつまいも 30 大豆水煮 10 ソテーオニオン 3 チャツネ 1 アップルソース 1.2 ウスターソース 1 ★米粉カレーウ 10 カレーウ 9 小 705 kcal / 1.8g 中 855 kcal / 2.2g	<b>3 文化の日</b>
<b>6 ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソース たくあんいため はくさいとさといものみそしる</b> ①ハンバーグきのこソース 油 60 冷おろししょうが 0.3 たまねぎ 5 えのきだけ 3 ふなしめじ 3 冷おろししょうが 0.1 和風だしの素 0.1 しょうゆ 1.5 さとう 0.5 本みりん 1 酒 4 水 1 かたくり粉 0.3 ②たくあん炒め ごま油 0.6 たくあん漬 12 キャベツ 25 小 645 kcal / 2.2g 中 808 kcal / 2.6g	<b>7 米粉めん 牛乳 わふうごもくかじれる さつまいものはちみつがらめ ゆかりあえ</b> ①和風五目かけ汁 かつおだしパック 3 豚肉 10 ごぼう 8 にんじん 10 たまねぎ 24 だいこん 24 干し椎茸 0.7 まいだけチップ 8 油揚げ 8 しょうゆ 10 本みりん 2 水 0.35 長ねぎ 5 とうがらし粉 0.02 ②さつまいもの はちみつがらめ さつまいも 54 はちみつ 5 さとう 1.5 水 1 かんてん 0.2 ③ゆかりあえ もやし 30 にんじん 6 こまつな 15 ゆかり粉 0.6 塩 0.1 白いりごま 1.3 小 686 kcal / 2.3g 中 804 kcal / 2.8g	<b>8 ごはん 牛乳 さわらのおこのみやきふう ピリうまづけ ゆかりあえ</b> ①さわらのお好み焼き風 さわら切り身 50 ノンエッグマヨネーズ 6 中濃ソース 3 かんてん 0.4 かつお節 0.5 青のり粉 0.04 ②ピリうまづけ キャベツ 37 きゅうり 10 にんじん 7 塩昆布 1.3 しょうゆ 0.8 ラー油 0.04 ③ごまみそ汁 煮干しだしパック 2.5 たまねぎ 10 にんじん 8 だいこん 15 じゃがいも 15 まいだけチップ 8 油揚げ 5 ★とうふ 25 ★みそ 7 練りごま 4 白すりごま 10 小 635 kcal / 1.8g 中 786 kcal / 2.2g	<b>9 ごはん 牛乳 あつあげのキムチいため ごまじょうゆあえ あさりのほろろさめスープ</b> ①厚揚げのキムチ炒め 油 0.7 豚肉 13 にんじん 7 たまねぎ 15 ★厚揚げ 35 白菜キムチ 12 みそ 1.3 しょうゆ 0.7 塩 0.05 さとう 0.8 白いりごま 1.8 かんてん 0.9 ②ごまじょうゆあえ キャベツ 24 ブロッコリー 24 ホールコーン 7 しょうゆ 2.4 ごま油 1 ③あさりの春雨スープ チキンがらすープ 8.5 にんじん 10 たけのこ水煮 7 もやし 10 じゃがいも 20 緑豆春雨 5 冷あさり 12 中華スープの素 0.6 しょうゆ 3 塩 0.2 ごま油 0.02 小 599 kcal / 2.0g 中 742 kcal / 2.3g	<b>10 ごはん 牛乳 さばのカレーやき いそマヨあえ もずくのみそしる</b> ①さばのカレー焼き さば切り身 50 酒 1 本みりん 1 しょうゆ 2.5 さとう 0.5 カレー粉 0.2 ②もずくのみそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきだけ 10 だいこん 25 ★とうふ 35 冷もずく 20 大豆ペースト 7 ★みそ 7 小 666 kcal / 2.1g 中 821 kcal / 2.4g
<b>築地中3年なし</b>				
<b>13 セルフのこんさいツナそぼろどん (ごはん) 牛乳 あおりのポテト ダブルとうふのみそしる</b> ①根菜ツナそぼろ丼の具 ごぼう 6 にんじん 6 ひきわり大豆 10 れんこん 6 ツナ缶 30 こまつな 10 炒り卵 15 酒 1 さとう 0.5 しょうゆ 2 白いりごま 1.4 ②あおりのポテト カットポテト 50 油 1.2 冷おろしにんにく 0.2 しょうゆ 0.15 塩 0.02 こしょう 0.02 青のり粉 0.04 ③ダブル豆腐のみそ汁 煮干しだしパック 2.5 えのきだけ 10 だいこん 20 にんじん 10 油揚げ 5.4 凍り豆腐 4 ★とうふ 20 ★みそ 7 冷わかめ 5 小 664 kcal / 2.3g 中 819 kcal / 2.7g	<b>14 ごはん 牛乳 かわいのレモンソース さつまいものサラダ だいこんとあつあげのみそしる</b> ①かわいのレモンソース かわい竜田 40 揚げ油 2 しょうゆ 1 酒 0.7 さとう 2 レモン果汁 3 水 3 ②大根と厚揚げのみそ汁 煮干しだしパック 2.5 だいこん 30 にんじん 10 たまねぎ 12 ★厚揚げ 30 ★みそ 7 大豆ペースト 7 こまつな 8 ③さつまいものサラダ さつまいも 30 きゅうり 8 キャベツ 15 ホールコーン缶 6 ノンエッグマヨネーズ 6 穀物酢 1.4 しょうゆ 1 白すりごま 3 小 677 kcal / 2.0g 中 840 kcal / 2.3g	<b>15 カレーごはん 牛乳 いかのチーズパンこやき アーモンドサラダ ポトフ</b> ①カレーごはん 学校給食米 75 カレー粉 0.5 コンソメ 0.8 ターメリック粉 0.1 ②いかのチーズパン焼き いか切り身 50 ノンエッグマヨネーズ 6 こしょう 0 パン粉/粉チーズ 32/23 冷おろしにんにく 0.2 オリブ油 2 乾燥パセリ 0.04 ③アーモンドサラダ きゅうり 10 キャベツ 28 ホールコーン缶 10 さとう/塩 0.3/0.25 穀物酢 1.5 油 0.7 こしょう 0.01 ④ポトフ チキンがらすープ 8 ウインナー 10 たまねぎ 40 にんじん 12 じゃがいも 45 ふなしめじ 10 大豆水煮 20 冷ブロッコリー 10 コンソメ 1 塩 0.35 しょうゆ 1 こしょう 0.02 小 676 kcal / 2.4g 中 837 kcal / 2.7g	<b>16 米粉まるパン 牛乳 とりにくの米粉からあげ しやしきサラダ わかめスープ アップルシャーベットの</b> ①鶏肉の米粉から揚げ 鶏肉 50 酒 0.5 しょうゆ 1.8 冷おろししょうが 0.5 ★米粉 4.5 揚げ油 ②わかめスープ えのきだけ 10 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 15 冷コーン 6 ★とうふ 30 がらすープ 8 中華スープの素 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ 2 冷わかめ 8 ③しやしきサラダ きゅうり 10 にんじん 6 じゃがいも 38 塩 0.2 穀物酢 1 しょうゆ 1 ごま油 0.8 こしょう 0.02 ④アップルシャーベット 小 616 kcal / 2.8g 中 758 kcal / 3.3g	<b>17 ごはん 牛乳 阿賀北ポークの米粉しょうがやき 米粉めん のツナあえ まこもたけとこんさいのみそしる スイートポテト</b> ①阿賀北ポークの米粉しょうが焼き しょうゆ 2 白いりごま 1.3 ★阿賀北ポーク 50 ★米粉 0.5 しょうが 0.5 たまねぎ 5 えのきだけ 5 酒 1.3 にんじん 10 しょうゆ 2.5 がらすープ 20 れんこん 10 じゃがいも 20 つきごんにやく 8 ★まこもたけ水煮 10 ★みそ 7 ★とうふ 20 長ねぎ 5 ②米粉めん のツナあえ 米粉めん 15 キャベツ 14 こまつな 14 にんじん 6 ツナ缶 6 穀物酢 1.5 油 0.5 さとう 0.2 ③スイートポテト 小 719 kcal / 2.0g 中 870 kcal / 2.1g
<b>黒川中なし</b>				
<b>20 ごはん 牛乳 たらとこうやどうふのあげに おかかマヨあえ なめこのみそしる</b> ①たらと高野豆腐の揚げ煮 たら角切りでん粉付き 30 大豆水煮 10 凍り豆腐 4.5 かたくり粉 6 揚げ油 6 たまねぎ 5 しょうゆ 3 さとう 1.2 本みりん 1.2 酒 1.2 白いりごま 1.3 ②おかかマヨあえ 冷ブロッコリー 20 キャベツ 25 にんじん 6 ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ 1 かつお節 0.8 ③なめこのみそ汁 煮干しだしパック 2.5 にんじん 10 だいこん 30 じゃがいも 25 油揚げ 6 なめこ 15 大豆ペースト 7 ★みそ 7 長ねぎ 5 小 679 kcal / 1.9g 中 835 kcal / 2.3g	<b>21 米粉めん 牛乳 米粉のミートソース かいそうサラダ レモンタルト</b> ①米粉のミートソース オリブ油 0.7 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚肉 16 たまねぎ 60 にんじん 10 ひきわり大豆 10 ソテーオニオン 10 トマトピューレ 10 トマトケチャップ 10 トマト缶 30 クッキングソース 3.5 米粉ハヤシルウ 7 ハヤシルウ 5 中濃ソース 2 ★みそ/コンソメ 1/0.5 こしょう 0.02 乾燥パセリ 0.04 ②かいそうサラダ 冷わかめ 8 サラダこんにやく 20 キャベツ 20 ホールコーン缶 7 しょうゆ 2.4 穀物酢 1.5 さとう 0.3 ごま油 0.6 白いりごま 1.3 ③レモンタルト 小 784 kcal / 2.6g 中 900 kcal / 3.2g	<b>22 ごはん 牛乳 コーンしゅうまい きりぼしだいこんのいためもの うずらたまごいり米粉マーボーあつあげ</b> ①コーンしゅうまい コーンしゅうまい 2個 ②うずら卵入り 米粉マーボー厚揚げ 油 0.7 冷おろししょうが 0.3 冷おろしにんにく 0.3 ベーコン 6 トウバンジャン 0.2 豚ひき肉 10 たまねぎ 20 にんじん 10 しらたき 12 切り干大根 10 じゃがいも 25 ひきわり大豆 10 ★厚揚げ 40 うずら卵水煮 20 ★乾燥きくらげ 0.5 中華スープの素 0.6 チキンがらすープ 6 酒/さとう 1.5/1 しょうゆ/みそ 3/3 ★米粉/ごま油 3/0.3 小 704 kcal / 2.2g 中 891 kcal / 2.7g	<b>23 勤労感謝の日</b>	<b>24 さつまいもごはん 牛乳 ししやもフライ きつかあえ あさりのすましじる</b> ①さつまいもごはん 学校給食米 70 酒 2 塩 0.4 冷さつまいも 16 白いりごま 3 だしこんにやく 15 つきごんにやく 25 ★まこもたけ 10 かまぼこ 10 しょうゆ 4 塩 0.2 さとう 0.6 本みりん 1 冷わかめ 4 ②秋のすまし汁 かつおだしパック 3 干し椎茸 0.7 ごぼう 6 にんじん 10 だいこん 20 つきごんにやく 15 ★とうふ 25 かまぼこ 10 しょうゆ 4 塩 0.2 さとう 0.6 本みりん 1 冷わかめ 4 小 609 kcal / 2.6g 中 739 kcal / 3.1g
<b>黒川中希望献立</b>				
<b>27 ごはん 牛乳 あつやきたまご いそひたし 米粉のそぼろみそにくじゃが</b> ①厚焼きたまご 厚焼きたまご 50 ②磯ひたし こまつな 15 もやし 33 にんじん 6 しょうゆ 1 塩昆布 1.2 きざみのり 0.5 白いりごま 1.7 ③米粉のそぼろみそにくじゃが 油 0.8 豚ひき肉 10 たまねぎ 25 干し椎茸 0.7 にんじん 10 じゃがいも 40 ひきわり大豆 10 しらたき 15 ★厚揚げ 25 和風だしの素 0.4 しらたき 1.5 ★みそ 6 酒 1 本みりん 1 しょうゆ 2 ★米粉 3 冷さやいんげん 5 小 621 kcal / 2.1g 中 768 kcal / 2.5g	<b>28 ごはん 牛乳 さめの米粉こうみあげ ごまみそ かつまじる</b> ①さめの米粉香味揚げ もちろさめ切り身 50 冷おろししょうが 0.2 冷おろしにんにく 0.2 酒 1 しょうゆ 2.4 ★米粉 8 揚げ油 5 ②ごまみそあえ 冷ブロッコリー 15 もやし 33 にんじん 6 白すりごま 2.6 練りごま 2.6 さとう 0.6 穀物酢 1.2 しょうゆ 2.2 ③かつまじる 煮干しだしパック 2.5 ごぼう 5 だいこん 15 ふなしめじ 6 鶏肉 12 さつまいも 30 はくさい 15 ★とうふ 15 大豆ペースト 7 ★みそ 7 長ねぎ 5 小 682 kcal / 1.9g 中 839 kcal / 2.2g	<b>29 ターメリックライス 牛乳 チキンの米粉クリームソース カラフルにんじんサラダ ミネストローネ</b> ①ターメリックライス 学校給食米 75 ターメリック粉 0.2 塩/コンソメ 0.3/0.5 ②チキンの米粉クリームソース 鶏肉 50 ★米粉 3.5 有塩バター 1.3 ソテーオニオン 6 牛乳 12 ★米粉/塩 0.8/0.25 こしょう 0.02 ③カラフルにんじんサラダ キャベツ 22 ★カラフルにんじん 11 きゅうり 9 海藻めん 12 穀物酢/油 1.5/0.8 さとう/塩 0.25/0.25 ④ミネストローネ 油 0.5 冷おろしにんにく 0.3 ウインナー 7 たまねぎ 25 セロリ 3 にんじん 10 じゃがいも 30 大豆水煮 15 がらすープ 8 トマト缶 20 トマトケチャップ 2.7 中濃ソース 2 コンソメ/しょうゆ 1/1 塩/こしょう 0.25/0.02 乾燥パセリ 0.05 小 605 kcal / 2.2g 中 748 kcal / 3.0g	<b>30 セルフのやきそばパン (せわりコッパムル) 牛乳 しおこんぶナムル</b> ちゅうかふうコーンたまごスープ ヨーグルト ①焼きそば 油 0.6 にんじん 6 たまねぎ 12 豚肉 10 キャベツ 20 蒸し中華めん 40 焼きそば粉末ソース 1.2 青のり粉 0.04 ②中華風コーン卵スープ たまねぎ 15 じゃがいも 20 ★とうふ 30 クリームコーン缶 15 冷コーン 8 中華スープの素 0.6 しょうゆ 3 塩 0.15 こしょう 0.02 かたくり粉 1.2 たまご 18 長ねぎ 5 ごま油 0.3 ③ヨーグルト 小 630 kcal / 2.8g 中 766 kcal / 3.4g	<b>献立表の見方</b> <p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。</p> <p>分量は、小学校中学年の量を「g単位」で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になっています。使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。</p> <p>【栄養の基準】 エネルギー 小 650kcal 中 830kcal 塩分 小 2.0g未満 中 2.5g未満</p> <p>行事食・学校の予定など</p>

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。