

様

(4)

2023、11月分予定献立

保護者確認欄

エビ、イカ、カニ、タコ

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
		1 米飯	2 米飯	3
		鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ	焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁	
6 減量パン	7 米飯	8 減量パン	9 米飯	10 米飯
ポークビーンズ 春雨サラダ	おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ、錦糸卵) 豆腐のみそ汁	かぼちゃのクリーム煮 ポークハムサラダ	豚肉とごぼうのうま煮 もずくのすまし汁	ユーリンチー 小松菜のナムル 豆苗スープ
13 減量黒糖パン	14 米飯	15 米飯	16 麦ご飯	17 米飯
ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどり和え	ピリ辛丼 トックスープ	まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁	カレーライス 海と畑のサラダ	鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁
20 減量パン	21 いもご飯	22 減量パン	23	24 米飯
卵サンド(卵、ツナ・野菜) (小袋マヨネーズ) ワンタンスープ	春巻き 水菜のごま和え えび団子のすまし汁	豚肉のアップルソース チンゲンサイとコーンの和え物 レタスのスープ		焼き魚(さんま) ほうれんそうの和え物 きのこのみそ汁 納豆(個包装)
27 減量パン	28 米飯	29 米飯	30 米飯	
魚(たら)フライ キャベツのレモン和え コーンクリームスープ	豚肉と大根の煮物 竹輪のすまし汁	焼きハンバーグ(デミグラスソース) カリフラワーのコンソメ味 さつまいものスープ	すき焼き煮 もやしのゆず香和え	

※わかめ、ちりめん等海産物には、エビ・カニ等が含まれることがあります。

			1(水)			2(木)			3(金)		
			米飯 鶏肉の香草焼き キャベツのカレー味 コンソメスープ			米飯 焼肉風 かぼちゃだんごのみそ汁			/		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
						鶏むね皮つき	50	70	豚肉ももスライス	35	42
						バジルペースト	0.5	0.7	牛肉ももばらスライス	15	18
						うすくちしょうゆ	0.25	0.35	米ぬか油	0.5	0.6
						天外天塩	0.1	0.14	キャベツ	50	60
						こしょう	0.01	0.01	にんじん	8	9.6
						白ワイン	0.25	0.35	たまねぎ	15	18
						キャベツ	34	40.8	にんにく	0.9	1.08
						にんじん	5	6	しょうが	0.8	0.96
						カレー粉	0.04	0.05	ケチャップ	2	2.4
						天外天塩	0.18	0.22	りんご	2.5	3
						ベーコン	5	6	いりごま	0.9	1.08
						たまねぎ	20	24	八丁みそ	1.7	2.04
						じゃがいも	36	43.2	こいくちしょうゆ	4.1	4.92
						にんじん	9	11	本みりん	0.9	1.08
						キャベツ	17	22	清酒	0.9	1.08
						セロリー	3.3	4	ウスターソース	2.1	2.52
						丸鶏スープベースHD	12	12	上白糖	1.7	2.04
						天外天塩	0.68	0.7	かぼちゃもち	25	30
						こしょう	0.02	0.03	たまねぎ	15	18
									にんじん	12	14.4
									油揚げ	3	3.6
									葉ねぎ	3.5	3.5
									煮干し	4	4
									みそ	7.25	7.4

13(月)			14(火)			15(水)			16(木)			17(金)		
減量黒糖パン ちゃんこうどん ほうれんそうのいろどり和え			米飯 ピリ辛丼 トックスープ			米飯 まだいの和風あんかけ 小松菜のおひたし かす汁			麦ご飯 カレーライス 海と畑のサラダ			米飯 鶏肉の漬け焼き キャベツのごま和え のっぺい汁		
材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中	材料	小	中
冷凍うどん	小1年 小2~6年 中・職	80 100 120	豚肉ももスライス	30	36	たい切身	小1, 2年 40g	50g	豚肩ロース1.5cm角切り	30	35	鶏もも皮つき 50g	1個	1個
米ぬか油	1	1.2	豚肉ばらスライス	20	24	でんぶん	4	5	米ぬか油	0.3	0.3	鶏もも皮つき 60g		1個
鶏もも皮なし	20	25	キャベツ	45	54	米ぬか油	4	5	にんじん	20	22	しょうが	0.3	0.36
米ぬか油	0.2	0.25	根深ねぎ	5.5	6.6	上白糖	0.53	0.66	たまねぎ	60	65	本みりん	1.5	1.8
木綿豆腐	15	20	赤ピーマン	5	6	こいくちしょうゆ	1.3	1.6	じゃがいも	54	63	こいくちしょうゆ	1.38	1.66
ごぼう	10.8	13	エリンギ	5	6	水	1.3	1.6	マッシュルーム	4	5	清酒	1.32	1.58
ぶなしめじ	3.6	4.5	トウバンジャン	0.2	0.24	清酒	0.3	0.38	給食用カレーフレーク	16	18	三温糖	1.2	1.44
にんじん	10.8	13	にんにく	0.3	0.36	本みりん	0.3	0.38	ウスターソース	2	2.2	天外天塩	0.2	0.24
突きこんにやく	15	18	八丁みそ	3.84	4.61	でんぶん	0.18	0.23	ケチャップ	2	2	トウバンジャン	0.12	0.14
はくさい	18.8	24	こいくちしょうゆ	1.32	1.58	たまねぎ	5.3	6.6	りんご	3	3	キャベツ	50	60
天外天塩	0.15	0.16	上白糖	1.32	1.58	にんじん	2.4	3	赤ワイン	0.5	0.6	上白糖	0.3	0.36
うすくちしょうゆ	5.4	5.6	オイスターソース	0.72	0.86	生しいたけ	2	2.5	天外天塩	0.2	0.25	うすくちしょうゆ	2	2.4
本みりん	0.3	0.3	清酒	0.72	0.86	こまつな	34	40.8	ガラムマサラ	0.01	0.04	いりごま	0.4	0.48
出し昆布	0.6	0.6	ごま油	0.25	0.3	もやし	23	27.6	ココナッツミルク	2.5	3			
削り節 3号だし	4	4	いりごま	1	1.2	上白糖	0.22	0.26	キャベツ	17	20.4	にんじん	9	11
ほうれんそう	15	18	トック	25	30	うすくちしょうゆ	2.7	3.24	きゅうり	10	12	ごぼう	9	11
冷凍ほうれんそう	15	18	にんじん	6	7	豚肉ももスライス	10	12	まぐろ油漬け	15	18	里芋	12	15
スクール糸かまぼこ	8	9.6	えのきたけ	7	9	米ぬか油	0.1	0.12	にんじん	5	6	だいこん	18	20
ぶなしめじ	5	6	にら	3	3	里芋	20	25	冷凍ホールコーン	5	6	突きこんにやく	15	18
キャベツ	17	20.4	丸鶏スープベースHD	15	15	かぶ	15	18	乾しひじき	1.5	1.8	木綿豆腐	30	35
にんじん	5	6	天外天塩	0.12	0.13	油揚げ	2	2.2	うすくちしょうゆ	2.2	2.64	葉ねぎ	3.5	3.5
うすくちしょうゆ	2.8	3.36	うすくちしょうゆ	4.2	4.3	にんじん	10	12	米酢	2.8	3.36	出し昆布	0.6	0.6
上白糖	0.38	0.46				ごぼう	10	12	上白糖	1.2	1.44	削り節 3号だし	4	4
黒砂糖	10	14				葉ねぎ	3.5	3.5				天外天塩	0.15	0.18
						酒かす	3.5	4.5				うすくちしょうゆ	3.9	4
						みそ	6.7	6.8				でんぶん	0.8	0.85
						出し昆布	0.6	0.6						
						削り節 3号だし	4	4						

