

# 令和 3年 11月 基準献立予定表

月	火	水	木	金														
<b>1</b> 肉うどん 牛乳 大学芋	<b>2</b> ごはん 牛乳 生揚げと豚肉の味噌炒め ナムル	<b>3</b> 文化の日	<b>4</b> ごはん 牛乳 めかじきの味噌田楽 のっぺい汁	<b>5</b> ぶどう入り黒パン 牛乳 豆と鶏肉のトマト煮 キャベツのごまドレッシングあえ														
肉うどん ▲ゆで麺 75 豚もも小間 35 なると 5 ねぎ 10 ほうれんそう 10 にんじん 5 油揚げ 5 しょうゆ 6 みりん 3 さば・かつお削り節 3 水 130	大学芋 さつまいも 80 揚げ油 4 三温糖 6 しょうゆ 0.5 酢 0.3 黒ごま 0.5 水 1.5	生揚げと豚肉の味噌炒め ナムル 60 生揚げ 60 豚もも小間 25 たまねぎ 40 にんじん 15 チンゲンサイ 15 炒め油 1 八丁味噌 4 しょうゆ 3 三温糖 2 トウバンジャン 0.2 みりん 2 日本酒 1 にんにく 0.2 しょうが 0.2 塩 0.03	めかじきの味噌田楽 めかじき切り身 50 味噌(白) 1 味噌(赤) 4.5 ゆず果汁 1 みりん 3 日本酒 1 水 3 三温糖 3 白ごま 0.6	のっぺい汁 こまつな 10 さといも 25 にんじん 10 ごぼう 10 ねぎ 10 油揚げ 5 焼き竹輪 8 しょうゆ 4 かたくり粉 1 さば・かつお削り節 3 水 130	鶏肉と豆のトマト煮 鶏もも角 20 鶏ムネ角 30 ホールトマト 50 三温糖 2 赤ワイン 2 たまねぎ 35 にんにく 0.4 しょうゆ 0.6 乾燥パプリカ 0.03 ゆで大豆 20 塩 0.3	キャベツのごまドレッシングあえ ドレッシングあえ 40 キャベツ 20 チンゲンサイ 20 三温糖 1.5 しょうゆ 4 酢 1.5 ごま油 1 白ごま 0.5	エネルギー 688 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.0 g 塩分相当量 1.5 g	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.4 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 14.4 g 塩分相当量 1.8 g	エネルギー 609 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.0 g 塩分相当量 2.4 g								
<b>8</b> 茶飯 牛乳 おでん しょうがあえ	<b>9</b> 味噌そぼろごはん 牛乳 ひじきのサラダ すまし汁	<b>10</b> ロールパン くだもの 牛乳 鶏肉のきのこソース 白菜とベーコンのスープ	<b>11</b> チキンカレーライス 牛乳 だいこんとツナのサラダ	<b>12</b> 焼きそばパン(セルフ) 牛乳 白玉スープ ミックスフルーツ														
茶飯 精白米 70 精麦 7 日本酒 1.5 しょうゆ 2.5	おでん だいこん 35 こんぶ 3 さつまいも 20 いかボール 20 がらもどき 15 焼き竹輪 20 こんにゃく 20 ◆うずら卵缶 20 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 110	味噌そぼろごはん 精白米 70 精麦 7 豚挽肉 50 しょうが 0.5 炒め油 0.8 たけのこ缶 10 日本酒 0.8 三温糖 1.6 しょうゆ 0.4 味噌(赤) 8 みりん 0.8 グリーンピース(冷凍) 3	ひじきのサラダ ひじき 2 大豆 10 にんじん 10 きゅうり 5 しょうゆ 4 三温糖 1 酢 2 米油 2	すまし汁 こまつな 15 ねぎ 10 なると 10 さば・かつお削り節 2 しょうゆ 1 水 140 塩 0.5	鶏肉のきのこソース 鶏もも切り身 60 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 しめじ 5 えのきだけ 5 マッシュルーム缶 5 たまねぎ 10 ▲デミグラスソース 8 トマトケチャップ 3 赤ワイン 1 炒め油 0.5	白菜とベーコンのスープ 白菜 35 ベーコン短冊 5 にんじん 10 たまねぎ 8 みりん 0.2 スープの素 2 水 120 塩 0.4 こしょう(白) 0.02	くだもの りんご 1/4個	チキンカレー 精白米 70 精麦 7 鶏もも小間 40 じゃがいも 30 たまねぎ 40 にんじん 12 にんにく 0.2 しょうが 0.2 トマトピューレー 5 トマトケチャップ 2.5 チャツネ 3 ▲小麦粉 4 カレー粉 0.7 クミン 0.13 ターメリック 0.2 米油 4 中濃ソース 1 赤ワイン 2.5 スープの素 2 豆乳 5 炒め油 1	水 60 塩 0.9 グリーンピース(冷凍) 3	だいこんとツナのサラダ 大根とツナのサラダ 切り干し大根 4 まぐろ油揚げ 12 きゅうり 10 こんにゃく 7 しょうゆ 4 ごま油 1 酢 2 三温糖 2	焼きそばパン ▲コッペパン 50 ▲中華むし麺 20 いか短冊 10 キャベツ 10 もやし 32 焼きそばソース 4 だいこん 2 炒め油 2 しょうが 0.2 スープの素 2 塩 0.8 こしょう(黒) 0.01 豚もも小間 12	白玉スープ 白玉もち 25 鶏もも小間 20 にんじん 10 たまねぎ 15 チンゲンサイ 10 だいこん 2 しょうが 0.2 スープの素 2 塩 0.8 こしょう(黒) 0.01	ミックスフルーツ みかん缶 20 バイン缶 15 りんご缶 15 黄桃缶 15	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 14.8 g 塩分相当量 3.1 g	エネルギー 624 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 601 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.1 g 塩分相当量 2.7 g	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 24.6 g 塩分相当量 2.2 g	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 20.2 g 塩分相当量 3.8 g
<b>15</b> ごはん のむヨーグルト さばの味噌煮 塩豚汁	<b>16</b> ごはん 牛乳 四川豆腐 はくさいの梅肉あえ	<b>17</b> コッペパン りんごジャム 牛乳 マスタードあえ 根菜の豆乳入りシチュー	<b>18</b> ごはん 手作りふりかけ 牛乳 親子煮 切干大根のゆず風味あえ	<b>19</b> ミルクパン 牛乳 フライドチキン 野菜スープ くだもの														
さばの味噌煮 さば切り身 60 日本酒 1.5 しょうが 1 八丁味噌 1.3 味噌(赤) 4.5 三温糖 4 みりん 1.5 しょうゆ 4 水 15	塩豚汁 豚もも小間 15 じゃがいも 30 にんじん 10 ねぎ 10 こまつな 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 たけのこ缶 10 炒め油 1 しょうゆ 6 三温糖 3.5 日本酒 2 トウバンジャン 0.2 スープの素 2 ごま油 0.3 かたくり粉 1.5 水 24	四川豆腐 豚もも小間 40 木綿豆腐 100 ねぎ 15 こまつな 20 にんにく 0.3 しょうが 0.3 たけのこ缶 10 炒め油 1 しょうゆ 6 三温糖 3.5 日本酒 2 トウバンジャン 0.2 スープの素 2 ごま油 0.3 かたくり粉 1.5 水 24	はくさいの梅肉あえ はくさい 60 にんじん 10 ねぎ 10 ねりゆめ 0.2 しょうゆ 7 白ごま 0.5 塩 0.1	根菜の豆乳入りシチュー 鶏もも角 25 鶏ムネ角 20 白ワイン 2 にんじん 10 れんこん 20 ねぎ 15 だいこん 20 ホールコーン 20 クリームコーン 40 豆乳 15 スープの素 2 炒め油 1 ペイリーフ 0.02 水 65 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 グリーンピース(冷凍) 3	マスタードあえ ほうれんそう 10 もやし 60 しょうゆ 3 粒入りマスタード 0.55 塩 0.1	親子煮 鶏卵 30 鶏もも小間 40 じゃがいも 30 たまねぎ 30 にんじん 10 グリーンピース(冷凍) 5 しらたき 15 三温糖 2 しょうゆ 7 みりん 2 さば・かつお削り節 2 水 40	切干大根のゆず風味あえ 切り干し大根 5 きゅうり 10 もやし 30 三温糖 1.5 酢 1.5 しょうゆ 4 ゆず果汁 2	手作りふりかけ ちりめんじゃこ 2 かつお節 1 大根葉 1 三温糖 0.2 しょうゆ 1 塩 0.2	フライドチキン 鶏もも切り身 60 塩 0.6 こしょう(黒) 0.03 にんにく 0.04 白ワイン 0.5 ナツメグ 0.03 マスタード 0.5 ▲小麦粉 7 揚げ油 3	野菜スープ たまねぎ 20 にんじん 10 じゃがいも 30 こまつな 25 たけのこ缶 10 ベーコン短冊 5 スープの素 2 水 120 塩 1 こしょう(黒) 0.02	くだもの みかん 1個	エネルギー 692 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.3 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.8 g 塩分相当量 2.0 g	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 21.1 g 塩分相当量 2.9 g	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.3 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー 647 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 29.6 g 塩分相当量 3.2 g		
<b>22</b> サンマーメン 牛乳 蒸ししゅうまい くだもの	<b>23</b> 勤労感謝の日	<b>24</b> 十穀ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け けんちん汁 くだもの	<b>25</b> ごはん 牛乳 すき焼き風 のり酢あえ	<b>26</b> チーズパン 牛乳 カレービーンズ ほうれんそうのサラダ														
サンマーメン ▲ホットラーメン 75 豚もも小間 25 たまねぎ 15 にんじん 10 もやし 20 はくさい 20 しょうが 0.6 にんにく 0.3 きくらげ 0.3 たけのこ水煮 5 ごま油 0.5 炒め油 0.17 しょうゆ 7 日本酒 2 酢 2 かたくり粉 5 スープの素 2 さば・かつお削り節 3 水 130 塩 0.6	蒸ししゅうまい ▲冷凍しゅうまい 2個 1~3年 3個 4~6年 くだもの りんご 1/4個	十穀ごはん 精白米 70 十穀米 7	けんちん汁 だいこん 15 にんじん 10 さといも 20 ねぎ 10 ごぼう 5 こんにゃく 10 小松菜 10 油揚げ 5 ごま油 1 しょうゆ 4.5 さば・かつお削り節 3 みりん 110	のり酢あえ 大豆 20 こまつな 30 もやし 5 にんじん 1 刻みのり 3 しょうゆ 3 酢 3 三温糖 1	カレービーンズ 大豆 20 豚もも小間 25 ホールコーン 20 たまねぎ 30 にんじん 10 しょうゆ 1.6 じゃがいも 40 酢 0.8 ごま油 0.8 塩 0.2	ほうれんそうのサラダ ほうれんそう 35 キャベツ 20 ホールコーン 20 しょうゆ 1.6 酢 0.8 ごま油 0.8 塩 0.2	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.7 g 塩分相当量 2.8 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 1.6 g	エネルギー 628 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.6 g 塩分相当量 1.9 g	エネルギー 638 Kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 23.5 g 塩分相当量 3.1 g							
<b>29</b> 五目ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 味噌汁	<b>30</b> 五目焼きそば 牛乳 さつまいもの蒸しパン	～サンマーメン～ サンマーメンは、私たちの 住む「神奈川県」が発祥の地 と言われています。 炒めたもやしなどを片栗粉 を溶いたあんでからめて、 しょうゆ味のめんに乗せ ます。 学校給食では、たまねぎや もやしなどたくさんの野菜が が入った体が温まるスープ にアレンジしています。		アレルゲンのお知らせ アレルゲン7品目のうち、乳・卵・小麦 ・えびについて印をつけてあります。 乳→●、卵→◆、 小麦→▲、えび→※ 各ご家庭で確認をお願いします。 *そば・落花生の使用はしていません。	献立表の見方 *一人分量(g)および栄養量は 中学年(3.4年生)の数値です。 *学校行事などの関係で献立を 変えたり、お休みしたりする ことがありますのでご了承ください。 発行元 葉山町学校給食会													
五目ごはん 精白米 60 精麦 6 鶏もも小間 15 ごぼう 8 にんじん 5 油揚げ 5 れんこん 8 しょうゆ 6 みりん 2 三温糖 1 炒め油 0.5	味噌汁 じゃがいも 30 たまねぎ 25 カットわかめ 0.5 さば・かつお削り節 2 味噌(赤) 2 味噌(白) 5 水 120	五目焼きそば ▲揚げ麺 45 豚もも小間 35 ※むきえび 10 たまねぎ 25 もやし 25 チンゲンサイ 10 にんじん 7 たけのこ水煮 10 25 ◆うずら卵水煮 0.2 にんにく 0.2 きくらげ 0.5 しょうゆ 5 酢 2 スープの素 1.5 炒め油 1 かたくり粉 2 水 45 塩 0.07 こしょう(白) 0.03	さつまいもの蒸しパン さつまいも 15 さつまいも 25 ▲ホットケーキミックス 18 豆乳	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.2 g 塩分相当量 3.6 g	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 33.9 g 塩分相当量 1.4 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分相当量 g										