

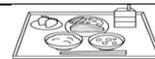


平成29年 11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校	
		体をつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギーのものになる食品		中学校	
1	バーガーパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう	塩	695 28.4	
	ハンバーグ	とり肉 大豆こ ぶた肉	玉ねぎ	じゃがいも さとう	ワイン 油 トマトケチャップ 塩 香辛料 中のうソース デミグラスソース		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	きのこのクリームシチュー	とり肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ たもぎだけ マッシュルーム	じゃがいも クリーム 油	ホワイトルウ 塩 こしょう		
(水)	オレンジ		オレンジ			947 36.7	
2	ごはん 牛乳	牛乳		米		582 31.6	
	赤魚のさいきょうやき	赤魚 みそ		さとう			
	ゆかりあえ		大根 こまつな 赤しそ	さとう ごま	塩		
	いりどうふ	とうふ とり肉 なたと たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ は大根 しょうが	さとう 油	しょうゆ わふうだし		
(木)	ぶどう		みかん			731 37.3	
6	ごはん 牛乳	牛乳		米		635 23.5	中央小
	キャベツ入りつくね	とり肉 かつおぶし	キャベツ えんどう豆 しょうが	ラード でんぶん さとう	塩 香辛料		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ す 塩		
	みそおでん	ぶた肉 こんぶ うずらたまご	大根 にんじん こんにやく	里いも さとう	しょうゆ みりん		
(月)	さつまあげ あつあげ みそ				わふうだし	801 27.7	
～いい歯の日の献立～ 11月8日のいい歯の日にちなんで、良い歯をつくれるようにかみごたえのあるメニューを取り入れました。							
7	ごはん 牛乳	牛乳		米		677 25.1	
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう		
	やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	塩		
	肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだし		
(火)	ぶどう		ぶどう			851 30.1	
8	レーズンパン 牛乳	牛乳 スキムミルク	ほしぶどう	小麦こ ショートニング さとう	塩	602 25.6	
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぶん さとう 油	塩 香辛料		
	ひじきとコーンのソテー	ひじき ハム	とうもろこし にんじん	油 さとう	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	やさいのスープ煮	ウインナー	玉ねぎ キャベツ にんじん 大根 チンゲンサイ	じゃがいも	がらすープ 塩 こしょう スープストック		
(水)	ヨーグルト	ヨーグルト				787 33.0	
9	ごはん 牛乳	牛乳		米		644 25.7	
	白身魚のチリソースかけ	ホキ	白ねぎ しょうが にんにく	でんぶん とうもろこし 油 さとう	トマトケチャップ チリソース		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモン果汁	さとう	しょうゆ		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ はくさい にんじん しょうが ほししいたけ にんにく	ごま油 さとう でんぶん	酒 中かスープのもと しょうゆ 塩 こしょう		
(木)	りんご		りんご			802 30.7	
10	げん米入りロールパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げん米	塩	723 29.6	
	ウインナーたまごまき	たまご ぶた肉 とり肉 大豆こ		さとう でんぶん 油	塩 香辛料 しょうゆ みりん かつおエキス		
	マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 す こしょう		
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 油 さとう	トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ 塩 こしょう スープストック 中のうソース		
(金)						910 36.0	
～ふるさと給食週間～13日(月)～17日(金)は地域でとれた食べ物をたくさん取り入れた献立が登場します！							
～川崎小学校リクエスト給食～ 黒はんぺんや、大根、みかんなど、地域でとれた食べ物をいかした献立を考えてくれました。							
13	ごはん 牛乳	牛乳		米		671 25.6	
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		パンこ 小麦こ でんぶん さとう 油	塩 こしょう		
	きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油	しょうゆ す とうがらし		
	かきたまじる	たまご なたと わかめ	たけのこ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおぶし こんぶだし		
(月)	みかん		みかん			828 29.9	
14	さくらごはん 牛乳	牛乳		米	しょうゆ 酒 塩	651 26.8	
	さばのカレーたつたあげ	さば		とうもろこしこ でんぶん 油	カレーこ しょうゆ みりん		
	しらすとこまつなのいためもの	しらす	こまつな もやし	油	酒 コンソメ 塩 こしょう		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	里いも	さばおし にぼし		
(火)	ぶどう		ぶどう			798 32.0	
15	食パン いちごジャム 牛乳	牛乳 スキムミルク	いちご	小麦こ ショートニング さとう	塩	660 30.5	自彊小
	とり肉のバーベキューソースかけ	とり肉	はねぎ にんにく りんご レモン果汁	さとう	酒 こしょう しょうゆ		
	キャベツサラダ		キャベツ とうもろこし こまつな	ごま さとう 油	しょうゆ す		
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 油	ベジマメルソース 塩 こしょう がらすープ スープストック		
(水)						800 36.1	

* 給食の料理のレンピが、給食センターのホームページに記載していますのでご利用ください。





下成29年 11月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校	
		体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品		中学校	
(木)	ごはん 牛乳	牛乳		米			
	とりそぼろ入りあつやきたまご	たまご とり肉		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし 塩 しょうゆ こんぶエキス	619	
	しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	塩	22.6	
	じゃがいもの五目に りんご	ぶた肉 さつまあげ こおりどうふ	玉ねぎ にんじん たけのこ こんにやく えだ豆 りんご	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだし	772	
(金)	うどん 牛乳	牛乳		小麦こ			
	きつねうどんのつゆ	油あげ とり肉 なた	にんじん 白ねぎ こまつな	さとう でんぶん	しょうゆ 塩 みりん かつおぶし わふうだし	614	
	さくらえびと大豆のかきあげ やさしいごまあえ	さくらえび 大豆	ごぼう 玉ねぎ はねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	小麦こ でんぶん 油 ごま さとう	塩 しょうゆ	751	
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		米			
	秋のカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム しょうが にんにく トマト りんご	さつまいも じゃがいも 油	中のうソース カレーウ カレーこ スープストック こしょう 赤ワイン	634	中央小
	にこみたまご	たまご		さとう	しょうゆ 塩 こんぶエキス かつおエキス す	23.8	
	にらともやしのサラダ パイン		にら もやし にんじん パイン	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし	779	
(火)	ふきよせおこわ 牛乳	牛乳 とり肉	にんじん ぶなしめじ ほししいたけ	米 もち米 くり さとう	しょうゆ 酒 塩	626	
	さんまのみみじに	さんま	にんじん 大根	さとう でんぶん	しょうゆ 塩	25.9	
	こまつなのピーナッツあえ		キャベツ こまつな もやし	ピーナッツ さとう	しょうゆ みりん		
	すましじる みかん	とうふ なた わかめ	にんじん えのきだけ みつば みかん	でんぶん	しょうゆ 塩 こんぶだし かつおぶし	720	
(水)	ツイストパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう	塩		
	とり肉とレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ レモン果汁	さとう 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう しょうゆ カレーこ す	675	
	ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう す		
	ワントンスープ りんご	ぶた肉	たけのこ ほししいたけ りんご	小麦こ	がらスープ 酒 しょうゆ 塩 中かスープのもと こしょう	866	
(金)	マーガリンパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	塩		
	白花豆コロッケ	スキムミルク		白花豆 じゃがいも さとう 油 バター パンこ 米こ 小麦こ	塩	658	
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ 油	トマトケチャップ 塩 こしょう トマトピューレ コンソメ	23.1	
	はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	はくさい にんじん チンゲンサイ はねぎ えのきだけ 玉ねぎ	パンこ 小麦こ でんぶん さとう	がらスープ 酒 こしょう 塩 しょうゆ 中かスープのもと	900	
(月)	コーンピラフ 牛乳	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	米 大麦 バター	酒 塩 こしょう コンソメ		
	ツナとポテトのチーズやき	ツナ チーズ	玉ねぎ	じゃがいも 油 マヨネーズ	トマトケチャップ こしょう	633	自彊小
	大根サラダ パンパンジードレッシング		大根 きゅうり こまつな		塩 こしょう パンパンジードレッシング	23.3	
	チンゲンサイのスープ キウイフルーツ	とり肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ えのきだけ キウイフルーツ		塩 こしょう しょうゆ 中かスープのもと	729	
～日本味めぐり献立(青森県)～ せんべい汁や、いか、りんごなど青森県の郷土料理や特産物を取り入れた献立です。							
(火)	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		米 大麦 さとう 油	塩		
	いかフライ	いか		小麦こ パンこ でんぶん 油	塩 こしょう	682	
	きんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう ごま ごま油	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	27.4	
	せんべいじる りんご	とり肉	大根 にんじん えのきだけ こんにやく 白ねぎ りんご	せんべい	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおぶし	789	
(水)	こくとうパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう こくとう	塩		
	肉だんごのあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ 小麦こ でんぶん さとう	しょうゆ みりん す 塩 香辛料	672	住吉小
	かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ くきわかめ 赤とさか 白とさか	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング		31.0	
チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油	チリミックス こしょう トマトケチャップ 赤ワイン 中のうソース 塩	887		
(木)	ごはん 牛乳	牛乳		米			
	肉しゅうまい	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦こ ごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス 香辛料	603	
	かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ す 塩	23.2	
	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぶん ごま油 さとう	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒	820	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。