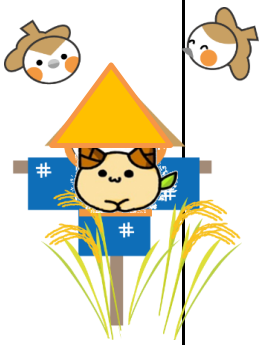




八幡市立南山小学校

[illegible]

11月18日(月)		小621kcal 中770kcal	11月19日(火)		小497kcal 中608kcal	11月20日(水)		小747~ 754kcal 中915kcal	11月21日(木)		小564kcal 中695kcal	11月22日(金)		小677kcal 中799kcal
ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き じゃがいものみそ汁			中華炊きこみごはん 牛乳 春雨スープ ほうれん草としめじの サラダ			カレーライス ウインナー またはグリルチキン 牛乳 ごぼうのサラダ			ごはん 牛乳 松風焼 えのきとふのすまし汁 小松菜の土佐あえ			バターパン 牛乳 秋の米粉と豆乳の シチュー 大豆とじゃこの カリカリ揚げ		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
米	80 g		米	70 g		米	74 g		米	80 g		バターパン	1こ	
牛乳	1本		塩	0.2 g		麦	6 g		牛乳	1本		牛乳	1本	
鶏肉	60 g		サラダ油	0.5 g		牛肉	15 g		鶏ミンチ	60 g		鶏肉	30 g	
ちくわ	10 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		塩	0.3 g		たまねぎ	30 g		さつまいも	30 g	
たまねぎ	20 g		焼豚	10 g		こしょう	0.04 g		土しょうが	0.4 g		たまねぎ	40 g	
さとう	1 g		たまねぎ	20 g		ジンジャーパウダー	0.04 g		パン粉	4.5 g		しめじ	10 g	
一味唐辛子	0.02 g		干しいたけ	0.5 g		ガーリックパウダー	0.04 g		合わせみそ	3.5 g		にんじん	15 g	
おろしにんにく	0.5 g		オイスターソース	2 g		サラダ油	1 g		さとう	0.8 g		サラダ油	1 g	
サラダ油	1 g		塩	0.5 g		たまねぎ	60 g		薄口しょうゆ	1 g		豆乳	20 g	
濃口しょうゆ	4 g		こしょう	0.03 g		にんじん	20 g		酒	1 g		米粉	4 g	
にんじん	5 g		薄口しょうゆ	1 g		じゃがいも	50 g		白いりごま	0.5 g		塩	0.7 g	
たまねぎ	10 g		濃口しょうゆ	1 g		チキンスープ	5 g		玉ふ	1 g		こしょう	0.03 g	
油揚げ	5 g		チキンスープ	5 g		水	10 g		かまぼこ	10 g		チキンスープ	6 g	
じゃがいも	20 g		サラダ油	1 g		マーガリン	6 g		えのきたけ	8 g		水	80 g	
キャベツ	20 g		牛乳	1本		小麦粉	6 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		大豆(乾)	8 g	
八幡のみそ	9 g		鶏肉	10 g		ペーストチャツネ	1.5 g		薄口しょうゆ	3 g		片栗粉	1 g	
八幡の白みそ	3 g		にんじん	10 g		塩	0.8 g		塩	0.4 g		米粉	1 g	
けずりぶし	2 g		たまねぎ	20 g		こしょう	0.02 g		けずりぶし	2 g		かえりじゃこ	4 g	
水	100 g		太もやし	15 g		オールスパイス	0.02 g		だしこんぶ	1 g		揚げ油	2 g	
			はるさめ	7 g		赤ワイン	2 g		水	100 g		黒砂糖	2 g	
			青ねぎ(八幡産)	5 g		トマトチャップ	2 g		小松菜	40 g		濃口しょうゆ	1 g	
			塩	0.4 g		ウスターソース	1 g		にんじん	5 g		11月24日は「和食の日」 日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化を継承していけるように、11月24日“いい日本食(1124)”が「和食の日」と制定されました。 給食では21日に、けずりぶしとだし昆布を使ってすまし汁を提供します。		
			こしょう	0.02 g		カレー粉	0.5 g		さとう	0.5 g				
			薄口しょうゆ	3 g		カルダモン	0.01 g		濃口しょうゆ	2 g				
			けずりぶし	2 g		コリアンダー	0.01 g		糸かつお	1 g				
			水	100 g		ローリエ	0.01 g							
			ほうれんそう	20 g		水	90 g		牛乳	1本				
			キャベツ	20 g		ポークフランク	1本		ごぼう	30 g				
			しめじ	7 g		鶏肉	1切		にんじん	10 g				
			にんじん	5 g		塩	0.2 g		ツナノンオイル	10 g				
11月25日(月)		小611kcal 中783kcal	11月26日(火)		小504kcal 中618kcal	11月27日(水)		小549kcal 中676kcal	11月28日(木)		小649kcal 中794kcal	11月29日(金)		小536kcal 中651kcal
ごはん 牛乳 豆腐チゲ シュウマイとギョーザ			ひじきご飯 牛乳 かやくうどん ほうれん草のごまあえ			ごはん 牛乳 豚肉と野菜の炒めもの いものこ汁			ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き はりはり鍋風 ごぼうのきんぴら			小型パン 牛乳 焼そば クリームコーンのスープ		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)	
米	80 g		米	60 g		米	80 g		米	80 g		小型パン	1こ	
牛乳	1本		鶏肉	7 g		牛乳	1本		牛乳	1本		牛乳	1本	
豚肉	25 g		干しひじき	0.7 g		豚肉	30 g		ぶり			やきそばめん	50 g	
にんじん	15 g		にんじん	5 g		小松菜	30 g		小学校40g	1切		豚肉	20 g	
はくさい	30 g		塩	0.15 g		にんじん	15 g		中学校50g	1切		にんじん	10 g	
たまねぎ	10 g		薄口しょうゆ	2 g		たまねぎ	40 g		濃口しょうゆ	2 g		たまねぎ	20 g	
白ねぎ	10 g		濃口しょうゆ	1.5 g		たけのこ(水煮)	10 g		みりん	1 g		キャベツ	50 g	
とうふ	40 g		酒	1.5 g		おろしにんにく	0.1 g		酒	1 g		太もやし	20 g	
にら	5 g		けずりぶし	0.3 g		塩	0.3 g		濃口しょうゆ	3 g		ピーマン	5 g	
キムチ(ノンアレルギー)	15 g		牛乳	1本		こしょう	0.02 g		さとう	1 g		塩	0.4 g	
土しょうが	0.1 g		うどん	60 g		濃口しょうゆ	2 g		みりん	1 g		こしょう	0.03 g	
おろしにんにく	0.1 g		かまぼこ	10 g		オイスターソース	1 g		片栗粉	0.5 g		サラダ油	2 g	
コチュジャン	0.5 g		にんじん	10 g		サラダ油	1 g		水	5 g		ウスターソース	3 g	
合わせみそ	10 g		豚肉	10 g		ごま油	0.5 g		油揚げ	7 g		焼きそばソース	10 g	
酒	1 g		油揚げ	7 g		鶏肉	10 g		はくさい	30 g		鶏肉	10 g	
けずりぶし	2 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		さといも	20 g		みず菜	15 g		クリームコーン	20 g	
水	40 g		干しいたけ	0.8 g		にんじん	10 g		にんじん	5 g		たまねぎ	20 g	
ポークしょうまい	1こ		濃口しょうゆ	1 g		板こんにやく	10 g		塩	0.1 g		にんじん	10 g	
ギョーザ	1こ		薄口しょうゆ	5 g		しめじ	5 g		薄口しょうゆ	4 g		チンゲン菜	7 g	
揚げ油	3 g		さとう	1.5 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		酒	1 g		チキンスープ	6 g	
※しゅうまいとギョーザは、 小・中で大きさが違います。			けずりぶし	2 g		八幡のみそ	9 g		みりん	1 g		塩	0.4 g	
			だしこんぶ	0.5 g		八幡の白みそ	3 g		だしこんぶ	1 g		こしょう	0.02 g	
			水	100 g		けずりぶし	2 g		けずりぶし	2 g		薄口しょうゆ	1 g	
			ほうれんそう	30 g		水	100 g		水	100 g		片栗粉	1 g	
			太もやし	20 g					ごぼう	25 g		水	100 g	
			さとう	0.5 g					にんじん	5 g		11月のわくわく給食は、 「焼き魚ののろい」という 絵本とコラボした給食です。 冬が旬の「ぶり」を照り焼 きにさせていただきます。		
			濃口しょうゆ	2 g					突きこんにやく	15 g				
			白すりごま	1 g					さつま揚げ	10 g				
									三度豆	5 g				
									濃口しょうゆ	3 g				
									酒	1 g				
									さとう	1 g				
									みりん	1 g				
									サラダ油	1 g				
【出典】 「やきざかなののろい」 作・絵：塚本やすし 出版社：ポプラ社														