11月 予定献立表

八幡市立小中学校

					12		八幡市立小中学校		
11月4日(火)	月5日(水)	月5日(水)		11月6日(木)		月7日(金)		11月10日(月)	
茶ーはん 牛乳 春巻き 中華風五目スープ	ごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 筑前煮 すまし汁	ごはん 茎わかめの佃煮 牛乳 筑前煮		ドライカレー 牛乳 ベジタブルスープ		コッペパン 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		ごはん 牛乳 おでん 小松菜ともやしのかつおあえ	
食材名 分量(g		分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量 (g)	食材名	分量(g)	
米 ベラ カ マ	 たけのこ(水煮) サイコロこんにゃく	80 g 0.7 g 0.2 g 2 g 1 本 15 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 10 g 2 g 4 g 0.5 g 4 0 g 20 g 10 g	米麦タ牛豚塩こにた塩こコカカ赤トトサ米午  キに三豚薄け塩こメンシンといいない。カンダーカイケピダーリンシーがです。カンダーカイケピダーリッチチーが、ダンヤー・アグル・アグルをしまが、ダンヤー・アグル かんりょうしつ アール・アグル かんりょうしゅう アール・アール アール・アール アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・アール・	75 g 5 g 0.1 g 30 g 0.2 g 0.03 g 20 g 70 g 0.5 g 0.01 g 0.6 g 2 g 0.01 g 0.6 g 2 g 1 本 30 g 10 g 10 g 10 g 2 g 0.5 g	か み か み か み か み か み か み か み か み か み か み	10 g 10 g 10 g 10 g 20 g 4 g 0.7 g 0.03 g 6 g 80 g 80 g 1 g 4 g 2 g 2 g 1 g	米 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	80 g 1 本 20 g 40 g 20 g 20 g 10 g 25 g 3 g 1 g 7 g 2 g 40 g 20 g 25 g 3 g 1 g 7 g 2 g 40 g 20 g	
11月11日(火)	けずりぶし   2 g   100 g   水   100 g   80歳で20本の歯を残す、8   日になります。   毎日歯磨きをしていても、磨   定期的に歯医者さんで診で					雷を残す、802 いても、磨き死 さんで診てもら	020運動の一環として設けられた き残しが発生してしまいますので、		
ツナピラフ	ごはん	•,	ごはん	(71-7	中華おこわ	( <u>m</u> )	「わくわく絹	給食」	
牛乳 かぼちゃのポタージュ キャベツとハムの ドレッシングあえ	牛乳    酢豚    わかめスープ			牛乳 鯖の塩焼き 豚汁		牛乳   ワンタンスープ   春雨サラダ		山城地域の 給食室 おすすめレシピ	
	食材名	分量 (g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	40 9 9 W V	シヒ	
米 70 g たまねぎ 10 g にんじん 5 g ホールコーン 5 g むき枝豆 7 g ひけオイル漬け 15 g ツナオイル漬け 15 g しょう 0.03 g 濃ロしょうゆ 1 g チキンスープ 10 g 年乳 1 g かぼちゃペースト 60 g たまれぎ 20 g 調理用牛乳 30 g チキンスープ 4 g	米 年乳 豚肉 ジンジャーパウダー ガーリックパウダー 濃 甲粉 揚げ油 にんじん たまマン たけのこ(水煮) トマトケチャップ 濃 口しょうゆ さとう	80 g	米 平乳 塩鯖 小中学校 50g 中ラダ油 豚肉 にんじん ごぼう 大根 板し場がでいい、 板にやく 油湯ねぎ(ハ・幡産) 八幡の のもみそ	80 g   本   切   切   0.3 g   10 g   10 g   15 g   10 g   5 g   7 g   3 g	米 もち豚 たけのん にんじん 干しいたけ みりん 塩 オイスターソース 薄コしょン スーツー エキ乳 裏肉 にんじん	60 g 10 g 15 g 8 g 5 g 0.7 g 1 g 0.5 g 2 g 0.06 g 10 g 15 g 10 g	11月は、宇治市の給食室おすすめの「茶ーはん」です。 宇治市は、みなさんご存じのとおり、お茶が有名です。 今回は、ほうじ茶と碾茶を使ってチャーハンを作ってみました。		
塩 0.8 g 0.03 g 生クリーム 10 g 80 g パセリ(乾) 0.03 g 40 g ピッコロハム(チキン) にんじん 10 g こしょう 0.02 g 音 サラダ油 次日しょうゆ 0.5 g ※ 中学生は表示より約1.2~1.3分	塩 こしょう 薄ロしょうゆ けずりぶし 水	3 g 0.4 g 20 g 15 g 5 g 5 g 0.4 g 0.02 g 3 g 2 g 100 g		2 g 100 g	た太土にワ塩こ薄け水・普ポキきに塩ごされやよ。タン・しりり、春クバラじゅんという。 あんいりん はいまという はい はい はいまという はい	20 g 20 g 0.5 g 5 g 0.3 g 0.02 g 4 g 2 g 100 g 5 g 5 g 0.1 g 0.1 g	原國京市 大山岭町 久御山 宇治市 八幡市 城陽市 宇治市 京田辺市 井手町	和東町	

II月I7日(月)  ひじきご飯 牛乳 かやくうどん 五目きんぴら		II月I8日(火) ごはん 牛乳 和風ミートローフ 豆腐とわかめのみそ汁		II月19日(水) ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 じゃがいもの白ごまサラダ		II月20日(木)  ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ はくさいのかつおあえ いものこ汁		II月21日(金) コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	
薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒	15	生鶏 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	本   60 9   40 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	中間 ・ 本 で	本   70 9   20 9   10 9   10 9   10 9   40 9   40 9   10 9   7 9 9   0.5 9 9   0.03 9	米粉 揚げ油 はくさい	<ul><li>1 本</li><li>1 切切 2 g g g g g 4 5 g g g 2 5 g g g g g g g g g g g g g g</li></ul>	年下下では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	本 30 g 15 g 15 g 40 g 40 g 5 g 0.6 g 0.03 g 80 g 3 g 45 g 10 g 0.2 g 0.2 g 0.5 g
II月25日(火) ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁		11月26日(水) カレーライス 牛乳 コールスローサラダ		II月27日(木) ごはん 牛乳 キムチなべ もやしのナムル		11月28日(金)  きな粉パン または シュガーパン 牛乳 野菜のスープ煮 フルーツサイダー		いかにほんしょく 11/24 は 「和食」の日	
食材名	<u> </u>	食材名		食材名	\ P ( )	食材名			
来	分   10   10   10   10   10   10   10	米麦牛塩こジガサたにじチマ小、塩こオ赤トウカカコロ水牛 キにポホ塩こノストリー・ディン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	分 (g) 74 9 6 9 9 0.3 9 9 0.04 9 0.04 9 60 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	米 平乳 豚焼はにんら ポチノンアルルゲン コーム きさい にんら ポチチューゼ しょう かっと	分量(g) 80 g 1 本 20 g 20 g 30 g 15 g 15 g 10 g 2 g 40 g 10 g 30 g 20 g 0.3 g 2 g 30 g 2 g 30 g 30 g 30 g 20 g 30 g 30 g 30 g 30 g 30 g 30 g 40 g 30 g 30 g 30 g 30 g 40 g 30 g 40 g 30 g 30 g 40 g 30 g 40 g 30 g 40 g 4	小場では 小場では 地域では 地域では 地域では 地域で がは 地域で がいいで でいる においてがいで でいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる で	分量(g)	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20日に、一汁ニ菜の和食献立を提供します。	