

11月 予定献立表

11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11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		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)	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	70 g	米	80 g	米	75 g	コッペパン	1 こ	米	80 g
ベーコン	7 g	茎わかめ(乾燥)	0.7 g	麦	5 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
たまねぎ	15 g	サラダ油	0.2 g	ターメリック	0.1 g	鶏肉	30 g	鶏肉	20 g
にんじん	5 g	酒	2 g	牛ミンチ	30 g	さつまいも	30 g	大根	40 g
サラダ油	1 g	さとう	2 g	豚ミンチ	30 g	たまねぎ	40 g	板こんにゃく	20 g
塩	0.1 g	濃口しょうゆ	1 g	塩	0.2 g	カットしめじ	10 g	厚揚げ	20 g
薄口しょうゆ	3.5 g	牛乳	1 本	こしょう	0.03 g	にんじん	15 g	さつま揚げ	10 g
昆布茶	0.1 g	鶏肉	15 g	にんじん	20 g	サラダ油	1 g	さといも	20 g
ほうじ茶(浸出液)	0.8 g	さつま揚げ	10 g	たまねぎ	70 g	豆乳	20 g	うずら卵(トリ水煮熟)	25 g
碾茶(茶葉)	0.2 g	ごぼう	10 g	塩	0.5 g	米粉	4 g	さとう	3 g
牛乳	1 本	にんじん	10 g	こしょう	0.02 g	塩	0.7 g	酒	1 g
春巻き		たけのこ(水煮)	10 g	コリアンダー	0.01 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	7 g
小学校 35g	1 こ	サイコロこんにゃく	15 g	カルダモン	0.01 g	チキンスープ	6 g	けずりぶし	2 g
中学校 50g	1 こ	三度豆	5 g	カレー粉	0.6 g	水	80 g	水	40 g
揚げ油	3 g	サラダ油	0.5 g	赤ワイン	2 g	大豆(乾)	8 g	小松菜	20 g
鶏肉	15 g	さとう	2 g	トマトケチャップ	8 g	片栗粉	1 g	太もやし	30 g
土しょうが	0.5 g	濃口しょうゆ	4 g	トマトピューレ	6 g	米粉	1 g	にんじん	5 g
にんじん	10 g	みりん	0.5 g	サラダ油	3 g	かえりじゃこ	4 g	糸かつお	1 g
たまねぎ	20 g	けずりぶし	2 g	米粉	2 g	揚げ油	2 g	濃口しょうゆ	2 g
にら	5 g	水	40 g	牛乳	1 本	さとう	2 g	さとう	0.5 g
太もやし	20 g	豆腐	20 g	キャベツ	30 g	濃口しょうゆ	1 g		
薄口しょうゆ	4 g	かまぼこ	10 g	にんじん	10 g	八幡市給食キャラクタ 「たけんちゃん」 11月8日は、「いい歯の日」です。 80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた 日になります。 毎日歯磨きをしていても、磨き残しが発生してしまいますので、 定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。			
塩	0.3 g	にんじん	10 g	三度豆	10 g				
こしょう	0.02 g	えのきたけ	5 g	豚肉	10 g				
ごま油	0.5 g	チンゲン菜	10 g	薄口しょうゆ	3 g				
けずりぶし	2 g	カットわかめ	0.3 g	けずりぶし	2 g				
水	100 g	薄口しょうゆ	3 g	塩	0.5 g				
		塩	0.2 g	こしょう	0.02 g				
		けずりぶし	2 g	水	100 g				
		水	100 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)	「わくわく給食」 山城地域の 給食室 おすすめレシピ	
米	70 g	米	80 g	米	80 g	米	60 g		
たまねぎ	10 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	もち米	10 g		
にんじん	5 g	豚肉	50 g	塩鯖		焼き豚	15 g		
ホールコーン	5 g	ジンジャーパウダー	0.1 g	小学校 50g	1 切	たけのこ(水煮)	8 g		
むき枝豆	5 g	ガーリックパウダー	0.1 g	中学校 60g	1 切	にんじん	5 g		
ツナオイル漬け	15 g	濃口しょうゆ	3 g	サラダ油	0.3 g	干しいたけ	0.7 g		
塩	0.7 g	片栗粉	8 g	豚肉	10 g	みりん	1 g		
こしょう	0.03 g	揚げ油	5 g	にんじん	10 g	塩	0.5 g		
濃口しょうゆ	1 g	にんじん	10 g	ごぼう	10 g	オイスターソース	2 g		
チキンスープ	10 g	たまねぎ	30 g	大根	15 g	薄口しょうゆ	2 g		
牛乳	1 本	ピーマン	5 g						

[illegible]