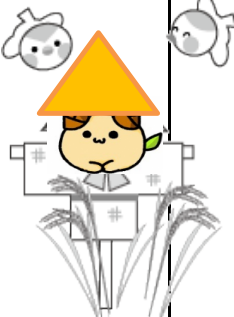


11月18日(月)		小621kcal 中770kcal	11月19日(火)		小497kcal 中608kcal	11月20日(水)		小760kcal 中922kcal	11月21日(木)		小564kcal 中695kcal	11月22日(金)		小677kcal 中799kcal
ごはん 牛乳 鶏肉のピリ辛焼き じゃがいものみそ汁			中華炊きこみごはん 牛乳 春雨スープ ほうれん草としめじの サラダ			カレーライス グリルチキン 牛乳 ごぼうのサラダ			2学期 期末テスト のため 給食なし			2学期 期末テスト のため 給食なし		
食材名	分量(g)		食材名	分量(g)		食材名	分量(g)							
米	80 g		米	70 g		米	74 g							
牛乳	1 本		塩	0.2 g		麦	6 g							
鶏肉	60 g		サラダ油	0.5 g		牛肉	15 g							
ちくわ	10 g		青ねぎ(八幡産)	5 g		塩	0.3 g							
たまねぎ	20 g		焼豚	10 g		こしょう	0.04 g							
さとう	1 g		たまねぎ	20 g		ジンジャーパウダー	0.04 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							
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							
サラダ油	1 g		塩	0.5 g		たまねぎ	60 g							
濃口しょうゆ	4 g		こしょう	0.03 g		にんじん	20 g							
にんじん	5 g		薄口しょうゆ	1 g		じゃがいも	50 g							
たまねぎ	10 g		濃口しょうゆ	1 g		チキンスープ	5 g							
油揚げ	5 g		チキンスープ	5 g		水	10 g							
じゃがいも	20 g		サラダ油	1 g		マーガリン	6 g							
キャベツ	20 g		牛乳	1 本		小麦粉	6 g							
八幡のみそ	9 g		鶏肉	10 g		ベーストチャツネ	1.5 g							
八幡の白みそ	3 g		にんじん	10 g		塩	0.8 g							
けずりぶし	2 g		たまねぎ	20 g		こしょう	0.02 g							
水	100 g		太もやし	15 g		オールスパイス	0.02 g							
			はるさめ	7 g		赤ワイン	2 g							
			青ねぎ(八幡産)	5 g		トマトチャップ	2 g							
			塩	0.4 g		ウスターソース	1 g							
			こしょう	0.02 g		カレー粉	0.5 g							
			薄口しょうゆ	3 g		カルダモン	0.01 g							
			けずりぶし	2 g		コリアンダー	0.01 g							
			水	100 g		ローリエ	0.01 g							
			ほうれんそう	20 g		水	90 g							
			キャベツ	20 g		鶏肉	1 切							
			しめじ	7 g		塩	0.2 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559kcal 中689kcal	11月28日(木)		小649kcal 中794kcal	11月29日(金)		小563kcal 中679kcal
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 大根と豚肉の煮物 もやしのカレーソテー			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 くだもの		
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		天根	100 g		ぶり			やきそばめん	50 g	
にんじん	15 g		にんじん	5 g		豚肉	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		さつま揚げ	20 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		濃口しょうゆ	6 g		みりん	1 g		キャベツ	50 g	
とうふ	40 g		酒	1.5 g		酒	1 g		酒	1 g		太もやし	20 g	
にら	5 g		けずりぶし	0.3 g		さとう	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		土しょうが	1 g		さとう	1 g		塩	0.4 g	
土しょうが	0.1 g		うどん	60 g		三度豆	5 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		みりん	2 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		けずりぶし	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		水	40 g		油揚げ	7 g		焼きそばソース	10 g	
酒	1 g		油揚げ	7 g		太もやし	40 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		ポークウインナー	10 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		濃口しょうゆ	0.5 g		にんじん	5 g		たまねぎ	20 g	
ポークしゅうまい	1 こ		濃口しょうゆ	1 g		カレー粉	0.2 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		塩	0.3 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		こしょう	0.02 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		サラダ油	0.3 g		みりん	1 g		塩	0.4 g	
			だしこんぶ	0.5 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		薄口しょうゆ	1 g	
			ほうれんそう	30 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		突きこんにやく	15 g		にんじん	5 g		白桃コンポート	1 袋	
濃口しょうゆ	2 g		さつま揚げ	10 g		三度豆	5 g		突きこんにやく	15 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。		
白すりごま	1 g		濃口しょうゆ	3 g		酒	1 g		さとう	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						みりん	1 g		さとう	1 g				
						サラダ油	1 g		みりん	1 g				