



学校給食献立予定表



令和3年11月

廿日市市立廿日市学校給食センター

日・曜	こんだてめい	はつかいち しないさん 廿日市市内産 しょう よてい 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	脂質 (グラム)
			黄(き) おもに熱や力のもとになる	赤(あか) おもに体をつくる	緑(みどり) おもに体の調子を整える		
						基準値 (小) 659 (中) 830	基準値 (小) 18.3 (中) 23.1
1・月	ごはん 牛乳 ながいもとりにくのあげに なめこのみそしる		ごはん でんぷん こむぎこ あぶら ながいも さとう さつまいも	牛乳 とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ なめこ えのきたけ ねぎ	(小) 632 (中) 825	16.3 21.3
2・火	ごはん 牛乳 かぼちゃのいところに もやしとわかめのすのもの		ごはん さとう でんぷん しろごま	牛乳 なまあげ ぶたにく あずき わかめ ちくわ	かぼちゃ こまつな もやし	623 810	13.2 17.3
4・木	セルフドライカレーサンド 牛乳 はくさいのスープ フルーツのヨーグルトあえ		パン でんぷん	牛乳 ぶたにく だいず ベーコン ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい しめじ みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	619 805	23.0 30.3
5・金	だいこんなめし 牛乳 さばのかんこくふうやき こんさいじる		ごはん ごまあぶら さとう あぶら さといも しろごま	牛乳 さば あぶらあげ しらすぼし みそ	はだいこん にんにく とうがらし れんこん にんじん だいこん ねぎ	574 766	19.7 27.1
8・月	ごはん 牛乳 ごもくきんびら だんごじる		ごはん あぶら さとう しろごま しらたまもち	牛乳 ぶたにく さつまあげ みそ しろみそ	ごぼう ★にんじん ほししいたけ こんにゃく たまねぎ キャベツ ねぎ えのきたけ	598 777	11.3 15.0
9・火	ロールパン 牛乳 スパゲティナポリタン ポテトサラダ		パン(さとう バター) [マヨネーズ] スパゲティ オリーブあぶら さとう じゃがいも べにばなあぶら	牛乳 (たまご) ベーコン ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ マッシュルーム(缶) トマト(缶)	697 926	28.8 36.8
10・水	ごはん 牛乳 さけのからあげ こんにゃくのゆずみそあえ(神石高原町) いりうのはな		ごはん さとう こむぎこ でんぷん あぶら しろごま	牛乳 さけ みそ あぶらあげ おから とりにく	こんにゃく ゆず にんじん たまねぎ ほししいたけ ごぼう ねぎ	609 798	17.7 23.6
11・木	コッペパン 牛乳 きのことマカロニのクリームに コールスロー		パン マカロニ じゃがいも べにばなあぶら バター こむぎこ さとう	牛乳 ベーコン こなチーズ ロースハム しろいんげんまめのペースト	しめじ エリンギ パセリ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	579 771	20.5 27.4
12・金	ごはん 牛乳 おでんふうに はるさめのすのもの		ごはん じゃがいも さとう はるさめ	牛乳 うずらたまご なまあげ とりにく しらすぼし ちくわ	にんじんこんにゃく だいこん こまつな	614 799	15.4 20.2
15・月	ごはん 牛乳 いもに だいこんとかぶのサラダ		ごはん さといも さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく なまあげ ロースハム	ごぼう なましいたけ こんにゃく しろねぎ だいこん かぶ コーン	588 765	15.4 20.1
16・火	ごはん 牛乳 とうふのちゅうかふうにこみ ちゅうかふうなます		ごはん さとう しろごま でんぷん ごまあぶら	牛乳 えび ベーコン とうふ こんぶ しらすぼし	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ しょうが にら だいこん れんこん	558 725	14.2 18.8
17・水	さつまいもときのこのまぜごはん 牛乳 ちくわのかりかりやき かぼちゃのみそしる		ごはん さつまいも バター パンこ マヨネーズ あぶら	牛乳 ちくわ わかめ みそ あぶらあげ	しめじ まいたけ かぼちゃ えのきたけ たまねぎ キャベツ ねぎ	575 748	15.9 21.0
18・木	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのトマトに ひじきとほうれんそうのマリネ りんご		パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ベーコン ひじき しろいんげんまめ まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく ほうれんそう トマト(缶) りんご	635 842	22.7 29.6
19・金	むぎたっぶりごはん 牛乳 よしのに もやしとあぶらあげのあえもの いりこ		ごはん(むぎ) じゃがいも あぶら さとう でんぷん	牛乳 とりにく さつまあげ あぶらあげ いりこ	にんじんこんにゃく さやいんげん なましいたけ もやし にら	588 763	13.0 17.0
22・月	ごはん 牛乳 ぶたにくとさといものみそに キャベツのあまずあえ		ごはん さといも くろごとう しろごま さとう	牛乳 ぶたにく なまあげ みそ あかみそ かまぼこ しらすぼし	にんじんこんにゃく さやいんげん しょうが キャベツ	580 753	14.4 18.7
24・水	ごはん 牛乳 まんさくのたつたあげ はくさいとしめじのおひたし さいきじる(廿日市市)		ごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう さといも ごまあぶら	牛乳 まんさく かつおぶし とりにく とうふ	しょうが はくさい しめじ もやし にんじん だいこん しゅんぎく	604 785	16.2 21.2
25・木	リッチパン 牛乳 ポトフ かみかみサラダ		パン(さとう バター) さとう じゃがいも アーモンド べにばなあぶら しろごま	牛乳 (たまご) ぶたにく ウインナーソーセージ ロースハム しらすぼし	にんじん たまねぎ セロリ かぶ こまつな キャベツ	655 866	26.9 35.4
26・金	おやごどんぶり 牛乳 ほうれんそうとだいずのおひたし		ごはん さとう	牛乳 とりにく たまご だいず かつおぶし	たまねぎ にんじん なましいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	588 765	14.7 19.2
29・月	ハヤシライス 牛乳 ごぼうのサラダ		ごはん じゃがいも しろごま バター さとう こむぎこ ごまあぶら べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく まぐろのみずに	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう だいこん	655 851	15.7 20.3
30・火	コッペパン 牛乳 かいせんしおやきそば かぶときんときまめのマリネ		パン ちゅうかめん あぶら べにばなあぶら さとう しろごま	牛乳 ぶたにく いか しおこんぶ きんときまめ ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし にんにく かぶ	567 768	18.3 24.6

※()はパン・ごはんに入っている材料,〔 〕は1食用小袋使用,―は冷凍食品および加工食品とその材料,~~~~は料理力の献立です。
※ 詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
※ エネルギーと脂質の基準値および摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。
※ 都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
※ 近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で食べさせてみるなど、ご配慮をお願いいたします。

平成 28 年 3 月に、大竹市・廿日市市の学校栄養職員部会でレシピ集『中学校卒業までにつけてほしい「料理力！」～楽しく、おいしく♪ホップ、ステップ、ジャンプ!!～』を作成しました。これは、小学生・中学生のみなさんに、ぜひ自分で作れるようになってほしい料理を一冊にまとめたものです。今年度は、毎月、このレシピ集の中から、昔から伝わる和食料理の「おひたし」ともう一品を給食に取り入れています。ぜひ、ご家庭でも作ってみてくださいね。今月は「ポテトサラダ」です。

「ポテトサラダ」

《材料は4人分()内は切り方》

じゃがいも(さいころ大).....小4個	サラダ菜.....4枚
きゅうり(輪切り).....1本	マヨネーズ.....大さじ4
ふり塩.....一つまみ	塩.....一つまみ
にんじん(うすいいちよう切り)....3cm	こしょう.....少々
ハム.....4枚	

《作り方》

- ①にんじんは切ってゆでる。
- ②きゅうりは切った後、塩を少し振ってしんなりさせ、水気を軽く絞る。
- ③じゃがいもで粉ふき芋を作る。
- ④③に塩・こしょうをする。
- ⑤じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムと一緒にマヨネーズで和え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑥サラダ菜をしいた皿に盛りつける。