



学校給食献立予定表

こんげつ
今月は
わしく よ し こんだて
和食の良さを献立です。

令和5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	廿日市市内産 使用予定	おもなざいりょう			エネルギー (キロカロリー)	塩分 (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		
1・水	ごはん 牛乳 にくどうふ きりばしだいこんのすのもの		ごはん さとう ふ しろごま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどうふ しらすばし	たまねぎ なまいいたけ えのきたけ しらたき にんじん はくさい ねぎ きりばしだいこん ほうれんそう	575 690	1.6 2.1
2・木	コッペパン 牛乳 さつまいもクリームに こぼろのサラダ		パン さつまいも あぶら こめこ ごまあぶら さとう べにばなあぶら しろごま	牛乳 とりにく こなチーズ しろいんげんまめのペースト まぐろのみずに	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん にんにく ごぼう だいこん	616 776	2.7 3.5
6・月	にくみそごぼろどんぶり 牛乳 だいがくいも だいこんのレモンふうみあえ		ごはん あぶら さとう さつまいも くろざとう	牛乳 ぶたにく あかみそ	ごぼう しらたき にんじん さやいんげん しょうが だいこん レモン たまねぎ	629 774	1.4 1.8
7・火	ミニツイストパン 牛乳 しょうゆラーメン ひじきのマリネ		パン(さとう パター) ちゅうかめん さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ひじき ロースハム	にんじん もやし たまねぎ ねぎ にんにく こまつな	616 810	3.4 4.6
8・水	ごはん 牛乳 さばのかんこくふうやき キャベツのこんぶあえ とうふのあかだし		ごはん さとう あぶら ごまあぶら	牛乳 さば こんぶ とうふ わかめ あかみそ みそ	とうがらし キャベツ しめじ たまねぎ にんじん だいこん ねぎ にんにく	594 739	2.1 2.9
9・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ポテトサラダ		パン じゃがいも べにばなあぶら さとう (マヨネーズ)	牛乳 ぶたにく きんときまめ ロースハム	たまねぎ にんにく にんじん トマト(缶) パセリ ほうれんそう	622 770	2.7 3.4
10・金	ごはん 牛乳 はつばうさい ちゅうかふうなます		ごはん あぶら さとう ごまあぶら しろごま だんご	牛乳 ぶたにく えび こんぶ しらすばし	キャベツ たまねぎ ★にんじん たけのこ さやいんげん ほししいたけ しょうが だいこん れんこん	568 678	1.7 2.0
13・月	みんなdeたべよ!!チキンカレーライス 牛乳 キャベツとみずなのサラダ		ごはん じゃがいも こめこ はちみつ あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく まぐろのみずに しらすばし	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが コーン キャベツ みずな	590 728	1.7 2.2
14・火	ごはん 牛乳 じゃがいもとしろいんげんまめのそぼろに こまつなとかまぼこのあえもの		ごはん じゃがいも さとう ごまあぶら	牛乳 しろいんげんまめ なまあげ かまぼこ もずく とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しらたき こまつな もやし	565 678	1.2 1.6
15・水	ふわふわどんぶり 牛乳 もやしのおかあえ		ごはん さとう でんぶ	牛乳 とうふ だまご ぶたにく わかめ かつおぶし	しょうが にんじん しめじ たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	560 674	2.0 2.4
16・木	てりやきチキンサンド 牛乳 ワタンスープ		パン あぶら さとう でんぶ ワタンのかわ ながいも	牛乳 とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	590 726	3.2 4.1
17・金	ごはん 牛乳 しろみぎかなのこうみあげ こんにやくゆずみそあえ(神戸高須町) くきわかめのきんぴら		ごはん でんぶ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	牛乳 ホキ みそ なまあげ くきわかめ	ねぎ しょうが にんじん こんにやく ゆず ごぼう さやいんげん たけのこ にんにく	602 734	1.4 1.9
20・月	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに はくさいのゆかりあえ もずくとはるさめのスープ		ごはん でんぶ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	牛乳 とりにく もずく	レモン はくさい ゆかり にんじん たまねぎ えのきたけ	630 761	2.2 3.0
21・火	こくとうパン 牛乳 ベーコンときのこのスパゲティ ツナサラダ		パン(くろざとう) スパゲティ さとう あぶら べにばなあぶら	牛乳 ベーコン まぐろのみずに しらすばし	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ まいたけ にんにく キャベツ だいこん	625 804	3.1 4.4
22・水	ごはん 牛乳 まごわやさしいに だいこんとわかめのすのもの		ごはん さといも さとう あぶら しろごま	牛乳 だいづ さつまあげ こんぶ わかめ	にんじん こんにやく さやいんげん れんこん だいこん	547 654	1.5 1.9
24・金	ごはん 牛乳 さんまのしおやき にまつなのおひたし さつまいものみそしる		ごはん あぶら さとう さつまいも	牛乳 さんま とうふ みそ	こまつな もやし はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	628 783	1.7 2.1
27・月	こめこのハヤシライス 牛乳 キャベツとハムのサラダ		ごはん こめこ じゃがいも あぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ロースハム しらすばし	たまねぎ にんじん しめじ にんにく だいこん キャベツ	610 751	2.5 3.1
28・火	ごはん 牛乳 さけのあまづけ そえやさしい さいきじる(廿日市市)		ごはん でんぶ さとう あぶら さといも ごまあぶら	牛乳 さけ とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん しゅんぎく	612 751	2.2 2.7
29・水	ごはん 牛乳 ぶたにくとやさしいのみそいため キャベツのごまあえ		ごはん さとう でんぶ あぶら ごまあぶら しろごま	牛乳 ぶたにく なまあげ あかみそ わかめ	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん なまいいたけ しょうが キャベツ だいこん	576 696	1.6 2.0
30・木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン こふきいも やさしいスープ		パン あぶら じゃがいも	牛乳 ベーコン とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが しめじ チンゲンサイ たまねぎ キャベツ にんじん	543 683	3.0 3.9

※()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。

※エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。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、念のため一度食べさせておくなど、ご配慮ください。

卵除去食について、対象の献立及び除去する食品を太字で示しています。



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。



「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
きゅうり(輪切り).....1本
ふり塩.....適量
にんじん(うすいちょう切り).....3cm
ハム(たんざく切り).....4枚

サラダ菜.....4枚
マヨネーズ.....大さじ4
塩.....適量
こしょう.....少々

《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じゃがいもを茹でかきいもを作る。
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サラダ菜を洗った皿に盛りつける。

