

月	火	水	木	金
		1		
※献立および献立表について※		<p>今月から来年3月まで 白米・玄米は かつらぎ町で収穫された ものを使用します！</p>		
都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。				
変更した場合は学校へ連絡いたします。				
給食では毎日、牛乳が付きまます。				
また、メニューに応じて箸もしくはスプーンが付きまます				
献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。		<p>今月の生産者さん</p> <p>関本さん</p> <p>精白米・玄米</p> <p>宮本さん</p> <p>にんにく・青ねぎ</p> <p>小柳さん</p> <p>きゅうり</p>		

低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。

4	5	6	7	8
<p>●ご飯 815</p> <p>●肉じゃが</p> <p>豚もも・赤身(大型) 砂糖・上白糖 3 じゃがいも 45 ☆しょうゆ(うすくち) 1 たまねぎ 50 ☆しょうゆ(こいくち) 4 にんじん 15 みりん(本みりん) 2.5 こんにゃく・突き 20 ☆だしパック 1.5 グリーンピース(冷凍) 5 米ぬか油 0.5</p> <p>●野菜のじゃこ和え</p> <p>切り干し大根 3 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 こまつな(冷凍) 20 砂糖・上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごま油 0.8 酢・米酢 0.8</p> <p>☆納豆 1個</p>	<p>●ご飯 752</p> <p>●鶏肉の照り焼き</p> <p>鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 ☆しょうゆ(こいくち) 3 しょうが 0.3 みりん(本みりん) 1 酒・純米酒 1.5 砂糖・上白糖 2</p> <p>●キャベツの昆布和え</p> <p>キャベツ 25 ☆塩昆布 0.8 にんじん 5 酢・米酢 0.3</p> <p>●玉ねぎの味噌汁</p> <p>たまねぎ 30 青ねぎ 5 ほうれんそう・冷凍 10 ☆うすあげ 5 しいたけ(生) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 じゃがいも 20 ☆だしパック 1.8</p> <p>●梅干し 1袋</p>	<p>●ご飯 866</p> <p>●五目マーボー豆腐</p> <p>☆高野豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6 豚ひき肉 20 ☆中華だしの素 1.3 鶏ひき肉 15 砂糖・上白糖 1.8 たまねぎ 40 酒・純米酒 2 にんじん 15 ☆トウバンジャン 0.05 青ねぎ 5 ☆テンメンジャン 0.25 しょうが 0.5 かたくり粉 1.3 にんにく 0.5 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆みそ(米) 赤色辛みそ 2.8</p> <p>●中華和え</p> <p>もやし(ブラックマッハ) 5 5 5 こまつな(冷凍) 20 ☆ごま(いりごま) 0.5 ☆大豆水煮 5 ☆だしパック 0.5 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆焼売 3個</p>	<p>●ご飯 808</p> <p>☆白身魚フライ</p> <p>米ぬか油 5</p> <p>●酢の物</p> <p>きゅうり 30 砂糖・上白糖 1.4 カットわかめ 0.5 ☆しょうゆ(うすくち) 0.3 酢・米酢 2</p> <p>●味噌汁</p> <p>大根 10 ごぼうさがき 5 青ねぎ 5 たまねぎ 10 さつまいも 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 こんにゃく・突き 5 ☆だしパック 1.8 にんじん 5</p>	<p>☆コッパン 836</p> <p>☆オムレツ 1個</p> <p>●かぼちゃサラダ</p> <p>かぼちゃ(冷凍) 30 酢・米酢 0.4 ツナ(油漬フレーク) 5 塩(食塩) 0.02 レモン(果汁) 1 砂糖・上白糖 0.3 ☆えだまめ・冷凍 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1</p> <p>●キャベツのクリーム煮</p> <p>キャベツ 30 ☆牛乳(普通牛乳) 45 こまつな(冷凍) 25 パセリ・乾 0.05 たまねぎ 50 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 マッシュルーム(水煮) 5 ☆ポタージュの素 8.5 しめじ(ぶなしめじ) 5 塩(食塩) 0.02 コーン・冷凍 5 しょうゆ(黒) 0.03</p>
11	12	13	14	15
<p>●麦ご飯 869</p> <p>●ハヤシライス</p> <p>豚もも・赤身(大型) 45 にんにく 0.2 たまねぎ 60 ☆ハヤシルウ 10.5 にんじん 15 ☆デミグラスソース 5 しめじ(ぶなしめじ) 10 ケチャップ 0.8 トマト(ダイスカット) 10 ワイン(赤) 2 マッシュルーム(水煮) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5 にんにく 5</p> <p>●コロコロサラダ</p> <p>きゅうり 20 砂糖・上白糖 1.2 コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1 ☆えだまめ・冷凍 15 塩(食塩) 0.01 酢・米酢 2 オリーブ油 1 しょうゆ(黒) 0.02</p> <p>☆おこめdeブルーベリータルト 1個</p>	<p>●麦ご飯 820</p> <p>☆メンチカツ 1個</p> <p>☆小松菜のコーンと和え</p> <p>☆メンチカツ(冷凍) 1こ 米ぬか油 1 こまつな(冷凍) 30 酢・米酢 0.2 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5</p> <p>●あさりの味噌汁</p> <p>☆あさり(ボイルむき身) 10 しいたけ(生) 10 ☆木綿豆腐 20 青ねぎ 20 にんじん 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 たまねぎ 20 ☆だしパック 1.8</p>	<p>●ご飯 800</p> <p>●鮭の塩焼き</p> <p>☆さけ 1切 塩(食塩) 0.2</p> <p>●きんぴらごぼう</p> <p>豚ひき肉 30 砂糖・上白糖 3 にんじん 15 みりん(本みりん) 0.8 ごぼうさがき 45 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5 たまねぎ 15 ☆だしパック 0.8 こんにゃく・突き 10 ☆ごま油 0.8</p> <p>●はりはり漬け</p> <p>切り干し大根 3 酢・米酢 2.5 きゅうり 20 砂糖・上白糖 2.5 ☆しょうゆ(うすくち) 2.5</p>	<p>●ご飯 746</p> <p>●鶏肉のバリバリ焼き</p> <p>鶏もも皮つき(若鶏) 1枚 塩(食塩) 0.2 にんにく 0.03 しょうゆ(黒) 0.8</p> <p>●磯香和え</p> <p>にんじん 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.2 こまつな(冷凍) 30 酢・米酢 0.3 ☆きざみり 0.4 砂糖・上白糖 1</p> <p>●玉ねぎの味噌汁</p> <p>たまねぎ 30 しいたけ(生) 5 うすあげ 5 青ねぎ 5 もやし(ブラックマッハ) 5 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 じゃがもち(ほうれん草) 20 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆コッパン 822</p> <p>●豚肉のトマト煮</p> <p>豚もも・赤身(大型) 40 砂糖・上白糖 1.5 たまねぎ 50 トマトピューレ 4 トマト(ダイスカット) 10 ソース(ウスターソース) 0.5 マッシュルーム(水煮) 10 ☆りんごピューレ 3.5 じゃがいも 15 ☆コンソメ(顆粒) 1 白いんげん(ゆで) 5 しょうゆ(黒) 0.02 ケチャップ(3kg) 5 米ぬか油(ボトル) 0.5</p> <p>●ブロッコリーとコーンのサラダ</p> <p>ブロッコリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1 コーン・冷凍 5 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5</p> <p>☆ファイバーヨーグルト 1個</p>
18	19	20	21	22
<p>●ご飯 769</p> <p>●野菜炒め</p> <p>豚もも・赤身(大型) 35 しょうが 0.2 たまねぎ 60 塩(食塩) 0.02 キャベツ 45 しょうゆ(黒) 0.02 にんじん 15 オイスターソース 1.5 たけのこ水煮 10 ☆中華だしの素 0.8 にんにく 10 米ぬか油 0.5</p> <p>●きゅうりのびりから和え</p> <p>きゅうり 35 ☆ラー油 0.03 砂糖・上白糖 1.5 ☆ごま油 1.5 酢・米酢 0.9 一味唐辛子 0.02 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8</p> <p>☆餃子 3個</p>	<p>●ご飯 783</p> <p>●鶏肉の天ぷら 3個</p> <p>鶏むね皮つき(若鶏) 60 ☆天ぷら粉 7 酒・純米酒 1.5 水 7 塩(食塩) 0.2 米ぬか油 7 あおのり(素干し) 0.05</p> <p>●おひたし</p> <p>こまつな(冷凍) 30 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 コーン・冷凍 5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>●すまし汁</p> <p>☆木綿豆腐 30 ☆しょうゆ(うすくち) 1.1 ☆あさり(ボイルむき身) 3 ☆しょうゆ(こいくち) 3.5 えのきたけ 10 塩(食塩) 0.02 にんじん 10 ☆だしパック 1.8 青ねぎ 5</p>	<p>●玄米ご飯 801</p> <p>●豚肉のおろし丼</p> <p>豚もも・赤身(大型) 40 しょうが 0.5 豚ばら・脂付 20 酒・純米酒 2 たまねぎ 40 砂糖・上白糖 4 にんじん 15 みりん(本みりん) 4.7 青ねぎ 5 ☆しょうゆ(こいくち) 7 大根おろし(冷凍) 30 一味唐辛子 0.02 大根 10 米ぬか油(ボトル) 0.5</p> <p>●こんにゃくサラダ</p> <p>こんにゃく・突き 10 酢・米酢 0.8 こまつな(冷凍) 20 砂糖・上白糖 0.8 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.8</p> <p>☆焼きめざし 1袋</p>	<p>●ご飯 754</p> <p>●秋刀魚の塩焼き</p> <p>さんま 50 塩(食塩) 0.2</p> <p>●ゆかり和え</p> <p>ゆかり 15 0.4 にんじん 10 塩(食塩) 0.02 カットわかめ 0.3</p> <p>●具だくさん味噌汁</p> <p>☆うすあげ 5 しめじ(ぶなしめじ) 5 たまねぎ 20 こまつな(冷凍) 20 こんにゃく・突き 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 さつまいも 15 ☆だしパック 1.8</p>	<p>☆減量コッパン 744</p> <p>●ミートビーンズスパゲティ</p> <p>☆スパゲティ(冷凍) 30 ケチャップ(3kg) 10 オリーブ油 0.5 トマトピューレ 10 豚ひき肉 15 ソース(とんかつ) 0.8 たまねぎ 40 ワイン(赤) 1.2 グリーンピース(冷凍) 5 パセリ・乾 0.05 マッシュルーム(水煮) 5 しょうゆ(黒) 0.02 ☆大豆(挽き割り) 25 ☆コンソメ(顆粒) 1.5 ☆レバー缶詰 5 ☆粉チーズ 0.5 しょうが 0.2 米ぬか油(ボトル) 0.5 にんにく 0.2</p> <p>●切り干し大根のサラダ</p> <p>ツナ(油漬フレーク) 5 こまつな(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5 ☆ノンエッグマヨネーズ 1 切り干し大根 5</p>
25	26	27	28	29
<p>●ご飯 884</p> <p>●ピピン丼</p> <p>豚ひき肉 55 ほうれんそう・冷凍 30 酒・純米酒 4 切り干し大根 1 ☆しょうゆ(こいくち) 3.5 ☆もやし(大豆) 10 ☆コチジャン 0.3 5 1 砂糖・上白糖 2.5 ☆ごま油 1.2 米ぬか油(ボトル) 0.5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 にんじん 10</p> <p>●中華スープ</p> <p>青ねぎ 5 えのきたけ 5 たまねぎ 30 ☆中華だしの素 1.5 ☆白玉団子 20 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5 コーン・冷凍 5 しょうゆ(混合) 0.02</p> <p>☆チーズ 1個</p>	<p>●ご飯 859</p> <p>●厚揚げの中華煮</p> <p>豚もも・赤身(大型) 15 砂糖・上白糖 2 ☆厚揚げ 40 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 たまねぎ 40 オイスターソース 1.5 しいたけ(干、乾) 1 ☆中華だしの素 1.3 にんじん 10 ☆ごま油 0.8 たけのこ水煮 5 米ぬか油(ボトル) 0.5 こまつな(冷凍) 20 かたくり粉 1 しょうが 0.5</p> <p>●きゅうりとコーンの中華和え</p> <p>きゅうり 25 酢・米酢 1.2 コーン・冷凍 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8 砂糖・上白糖 1.5 ☆ごま油 0.3</p> <p>☆春巻き 1個</p> <p>米ぬか油 3</p>	<p>●ご飯 783</p> <p>●ホキの味噌マヨ焼き</p> <p>ホキ 1切 ☆ノンエッグマヨネーズ 6 しょうゆ(黒) 0.05 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 4 みりん(本みりん) 2</p> <p>●高野豆腐の煮物</p> <p>豚ひき肉 20 砂糖・上白糖 2 たまねぎ 50 ☆しょうゆ(こいくち) 5 にんじん 10 みりん(本みりん) 4 こまつな(冷凍) 40 酒・純米酒 1.5 ☆高野豆腐 5 ☆だしパック 1.5 しいたけ(菌床)・生 5</p> <p>●胡麻和え</p> <p>もやし(ブラックマッハ) 20 5 5 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.8 カットわかめ 0.3 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆のり佃煮 1袋</p>	<p>●ご飯 822</p> <p>●鶏肉のからあげ 3個</p> <p>鶏むね皮つき(若鶏) 60 酒・純米酒 60 しょうが 1 かたくり粉 9 にんにく 0.5 米ぬか油 1 ☆しょうゆ(こいくち) 2</p> <p>●野菜の大豆和え</p> <p>5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5 ほうれんそう・冷凍 30 砂糖・上白糖 1.2 ☆大豆水煮 5</p> <p>●秋味味噌汁</p> <p>しいたけ(生) 5 たまねぎ 20 こんにゃく・突き 5 青ねぎ 5 えのきたけ 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2 ごぼうさがき(冷凍) 10 ☆だしパック 1.8 さつまいも 20</p>	<p>☆コッパン 850</p> <p>●かぼちゃシチュー</p> <p>鶏むね皮つき(若鶏) 20 ☆シチュールー(クリーム) 8 かぼちゃ(冷凍) 30 ☆牛乳(普通牛乳) 30 しめじ(ぶなしめじ) 5 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5 たまねぎ 50 ☆コンソメ(顆粒) 0.8 ☆大豆水煮 10 しょうゆ(黒) 0.01 にんじん 10</p> <p>●小松菜サラダ</p> <p>こまつな(冷凍) 30 しょうゆ(黒) 0.02 コーン・冷凍 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5 レモン(果汁) 0.5 砂糖・上白糖 1.3</p> <p>●冷凍パイナップル 1袋</p>