

月		火		水		木		金	
				1		2		3	
<p>※献立および献立表について※</p> <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。</p> <p>変更した場合は学校へ連絡いたします。</p> <p>給食では毎日、牛乳がつかます。</p> <p>また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつかます</p> <p>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> <p>低学年・・・約10%減 高学年・・・約10%増 中学生・・・約30%増 になります。</p>									
<p>今月の生産者さん</p> <p>宮本さん…大根・人参・白菜・青ねぎ</p> <p>小柳さん…キャベツ</p> <p>豊谷さん…しいたけ 岡本さん…精白米</p>									
6		7		8		9		10	
●ごはん 614/780		●ごはん 633/778		●ごはん 647/817		●ごはん 668/818		●ごはん 664/813	
<p>●とんじろうどん</p> <p>☆うすあげ 30 さつまいも 10</p> <p>☆うすあげ 20 にんじん 5</p> <p>☆うすあげ 10 ごぼうささがき 5</p> <p>☆うすあげ 20 たまねぎ 7.2</p> <p>☆うすあげ 5 青ねぎ 1.8</p> <p>●あぶらあげのごますあえ</p> <p>☆うすあげ 5 ごま(すりごま) 1.2</p> <p>☆うすあげ 5 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆うすあげ 25 ほうれんそう・冷凍 1.4</p> <p>☆うすあげ 5 酢・米酢 1.4</p> <p>★チーズ 1こ</p> <p>★ごごがなつくだに 1ふくら</p>		<p>●さけのマヨネーズやき</p> <p>☆さけ 1切 1切 ☆ノンエッグマヨネーズ 8</p> <p>☆さけ 0.05</p> <p>●いそかあえ</p> <p>☆さけ(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.2</p> <p>☆さけ(冷凍) 15 酢・米酢 0.3</p> <p>☆さけ(冷凍) 5 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆さけ(冷凍) 0.4</p> <p>●さんびらごぼろ</p> <p>☆さけ(冷凍) 30 砂糖・上白糖 3</p> <p>☆さけ(冷凍) 15 みりん(本みりん) 0.8</p> <p>☆さけ(冷凍) 45 ☆しょうゆ(こいくち) 4.5</p> <p>☆さけ(冷凍) 10 ☆だしパック 0.8</p> <p>☆さけ(冷凍) 5 酒・純米酒 1</p> <p>☆さけ(冷凍) 10 ☆ごま油 0.8</p>		<p>●かんとだき</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 10 ☆しょうゆ(こいくち) 2.5</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 20 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 40 砂糖・上白糖 2.5</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 10 みりん(本みりん) 1</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 15 酒・純米酒 1.8</p> <p>☆しょうゆ(うすくち) 10 ☆だしパック 1</p> <p>★さつまいものてんぷら 1こ</p> <p>米ぬか油 4</p> <p>★ごまつなのコーンあえ</p> <p>☆ごま(冷凍) 40 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5</p> <p>☆ごま(冷凍) 30 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2</p>		<p>●てりやきハンバーグ</p> <p>☆ハンバーグ(冷凍) 1こ 1</p> <p>☆ハンバーグ(冷凍) 2 酒・純米酒 0.5</p> <p>☆ハンバーグ(冷凍) 2 かたくり粉 0.5</p> <p>●ごぼろサラダ</p> <p>☆ごぼろ(冷凍) 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.2</p> <p>☆ごぼろ(冷凍) 15 砂糖・上白糖 1.5</p> <p>☆ごぼろ(冷凍) 5 酢・米酢 1.2</p> <p>☆ごぼろ(冷凍) 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 10</p> <p>●とうふとごまつなのみそしる</p> <p>☆ごま(冷凍) 20 じゃがいも 15</p> <p>☆ごま(冷凍) 20 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7</p> <p>☆ごま(冷凍) 20 ☆だしパック 1.8</p>		<p>★コッパン 664/813</p> <p>●とりにくのバリバリやき</p> <p>●ブロックリーとコーンのサラダ</p> <p>ブロックリー(冷凍) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1</p> <p>コーン(冷凍) 15 レモン(果汁) 0.5</p> <p>砂糖・上白糖 0.8 米ぬか油 0.5</p> <p>●やさいスープ</p> <p>☆じゃがいも 25 ☆コンソメ(顆粒) 1.8</p> <p>☆じゃがいも 35 ☆しょうゆ(うすくち) 0.5</p> <p>☆じゃがいも 10 しょうゆ(黒) 0.01</p>	
13		14		15		16		17	
●ごはん 600/743		●ごはん 611/722		●ごはん 644/748		●ごはん 648/848		●ごはん 685/874	
<p>●ちくせんに</p> <p>鶏むね皮つき(若鶏) 40 砂糖・上白糖 3.5</p> <p>ごぼう 15 みりん(本みりん) 0.8</p> <p>大根 15 ☆しょうゆ(こいくち) 2</p> <p>里芋(冷凍) 20 ☆しょうゆ(うすくち) 3</p> <p>にんじん 15 酒・純米酒 2</p> <p>こんにやく(突き) 15 米ぬか油 2</p> <p>しいたけ(生) 5 ☆だしパック 1</p> <p>グリーンピース(冷凍) 5</p> <p>●はくさいのごますあえ</p> <p>☆はくさい 45 砂糖・上白糖 1.5</p> <p>☆はくさい 5 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8</p> <p>☆はくさい 0.8 酢・米酢 1.8</p> <p>★なつとう 1こ</p>		<p>●さばのてりやき</p> <p>☆さば 1切 1切 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆さば 2 ☆しょうゆ(こいくち) 3</p> <p>●おかかあえ</p> <p>☆さば(冷凍) 10 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5</p> <p>☆さば(冷凍) 30 砂糖・上白糖 0.8</p> <p>☆さば(冷凍) 0.5</p> <p>●みそしる</p> <p>☆さば(冷凍) 0.5 にんじん 5</p> <p>☆さば(冷凍) 5 青ねぎ 5</p> <p>☆さば(冷凍) 35 ☆だしパック 1.5</p> <p>☆さば(冷凍) 25 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7</p>		<p>●あつあげのちゅうかに</p> <p>☆厚揚げ 40 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆厚揚げ 65 ☆しょうゆ(こいくち) 3</p> <p>☆厚揚げ 0.5 オイスターソース 1.5</p> <p>☆厚揚げ 10 ☆中華だし(素) 0.8</p> <p>☆厚揚げ 5 ☆ごま油 0.8</p> <p>☆厚揚げ 5 かたくり粉 0.8</p> <p>●ごまつなサラダ</p> <p>☆ごま(冷凍) 35 しょうゆ(黒) 0.02</p> <p>☆ごま(冷凍) 5 ☆しょうゆ(うすくち) 1.3</p> <p>☆ごま(冷凍) 5 砂糖・上白糖 1</p> <p>☆ごま(冷凍) 1</p> <p>★きょうざ 小学校:2こ 中学校:3こ</p>		<p>●メンチカツ 1こ</p> <p>☆メンチカツ 6</p> <p>●ごまつなのだいずあえ</p> <p>☆ごま(冷凍) 30 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5</p> <p>☆ごま(冷凍) 10 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆ごま(冷凍) 5 酢・米酢 0.8</p> <p>●コンソメスープ</p> <p>☆白玉団子 20 10</p> <p>☆白玉団子 35 ☆しょうゆ(うすくち) 10</p> <p>☆白玉団子 5 ☆コンソメ(顆粒) 0.8</p> <p>☆白玉団子 5 しょうゆ(黒) 0.02</p>		<p>★コッパン 685/874</p> <p>★ピカタ 1こ</p> <p>●ビーンズサラダ</p> <p>☆ひよこめ(ゆで) 5 オリーブ油 0.7</p> <p>☆ひよこめ(ゆで) 10 ☆しょうゆ(うすくち) 1.5</p> <p>☆ひよこめ(ゆで) 5 砂糖・上白糖 1.2</p> <p>☆ひよこめ(ゆで) 20 しょうゆ(黒) 0.02</p> <p>☆ひよこめ(ゆで) 5 酢・米酢 0.9</p> <p>●はくさいのクリームに</p> <p>☆はくさい 45 ハセリ・乾 0.02</p> <p>☆はくさい 35 ☆脱脂粉乳(国産) 1.5</p> <p>☆はくさい 5 マヨネーズ(水素) 0.5</p> <p>☆はくさい 5 ☆コンソメ(顆粒) 0.5</p> <p>☆はくさい 10 しめじ(ぶなしめじ) 5 ☆ポタージュの素 0.03</p> <p>☆はくさい 10 にんじん 10 しょうゆ(黒) 0.03</p> <p>☆はくさい 40 ☆牛乳(普通牛乳) 40</p>	
20		21		22		23		24	
●ごはん 665/884		●ごはん 628/797		●ごはん 602/776		●ごはん 644/844		●ごはん 666/820	
<p>●ごもくマーボーとうふ</p> <p>☆高野豆腐 10 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 2.6</p> <p>☆高野豆腐 35 ☆中華だしの素 1.3</p> <p>☆高野豆腐 45 砂糖・上白糖 1.8</p> <p>☆高野豆腐 15 酒・純米酒 2</p> <p>☆高野豆腐 15 酒・純米酒 2</p> <p>☆高野豆腐 0.5 ☆トウモロコシ 0.05</p> <p>☆高野豆腐 0.5 ☆デンメシ 0.25</p> <p>☆高野豆腐 0.5 かたくり粉 1.3</p> <p>☆高野豆腐 2.8 米ぬか油(ポトル) 0.5</p> <p>●さんしょくナムル</p> <p>☆さんしょくナムル 10 ごま(すりごま) 0.5</p> <p>☆さんしょくナムル 20 ☆ごま油 0.5</p> <p>☆さんしょくナムル 5 ☆しょうゆ(こいくち) 2</p> <p>☆さんしょくナムル 1 砂糖・上白糖 1</p> <p>★しゅうまい 小学校:2こ 中学校:3こ</p>		<p>●にくじゃが</p> <p>☆豚もも(若鶏) 40 砂糖・上白糖 3</p> <p>☆豚もも(若鶏) 50 ☆しょうゆ(うすくち) 1</p> <p>☆豚もも(若鶏) 50 ☆しょうゆ(こいくち) 4</p> <p>☆豚もも(若鶏) 15 みりん(本みりん) 2.5</p> <p>☆豚もも(若鶏) 15 ☆しょうゆ(こいくち) 1.8</p> <p>☆豚もも(若鶏) 5 米ぬか油 1</p> <p>●ゆかりあえ</p> <p>☆ごま(冷凍) 15 ゆかり 0.4</p> <p>☆ごま(冷凍) 20 塩(食塩) 0.02</p> <p>☆ごま(冷凍) 5</p> <p>★あつやきたまご 1こ</p>		<p>●ホキのきんざんじみそマヨやき</p> <p>☆ホキ 1切 ☆金山寺みそ 5</p> <p>☆ホキ 0.03 ☆ノンエッグマヨネーズ 5</p> <p>●はくさいのあまずけ</p> <p>☆はくさい 35 砂糖・上白糖 1.5</p> <p>☆はくさい 10 酢・米酢 0.8</p> <p>☆はくさい 10 塩(食塩) 1.2</p> <p>●ごじる</p> <p>☆鶏ひき肉 15 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 7.2</p> <p>☆鶏ひき肉 15 ☆だしパック 1.8</p> <p>☆鶏ひき肉 20 ☆豆乳 0.5</p> <p>☆鶏ひき肉 15 米ぬか油(ポトル) 40</p> <p>☆鶏ひき肉 5</p> <p>★のりつくだに 1ふくら</p>		<p>●とりにくのからあげ</p> <p>☆鶏むね皮つき(若鶏) 60 ☆しょうゆ(こいくち) 3</p> <p>☆鶏むね皮つき(若鶏) 1 かたくり粉 8</p> <p>☆鶏むね皮つき(若鶏) 1 米ぬか油 7</p> <p>☆鶏むね皮つき(若鶏) 0.5</p> <p>●ひじきサラダ</p> <p>☆ひじき(干し) 0.8 ☆しょうゆ(こいくち) 1.5</p> <p>☆ひじき(干し) 20 砂糖・上白糖 1.3</p> <p>☆ひじき(干し) 10 酢・米酢 0.3</p> <p>☆ひじき(干し) 5 ☆ごま油 0.3</p> <p>●だいこんとたまねぎのみそしる</p> <p>☆だいこん 15 しいたけ(生) 5</p> <p>☆だいこん 10 青ねぎ 5</p> <p>☆だいこん 30 ☆みそ(米) 淡色辛みそ 1.8</p> <p>☆だいこん 10 ☆だしパック 1.8</p>		<p>●クリスマスケーキ</p> <p>☆豚もも(若鶏) 35 しょうゆ 0.15</p> <p>☆豚もも(若鶏) 10 しょうゆ 0.5</p> <p>☆豚もも(若鶏) 60 ケチャップ 10</p> <p>☆豚もも(若鶏) 35 ケチャップ 1.5</p> <p>☆豚もも(若鶏) 15 米ぬか油 0.5</p> <p>●はくさいサラダ</p> <p>☆切干し大根 1 レモン(果汁) 0.5</p> <p>☆はくさい 30 ☆えだまめ(むき)・冷凍 5</p> <p>☆はくさい 5 ☆コンソメ(顆粒) 0.02</p> <p>☆はくさい 5 ☆しょうゆ(黒) 0.02</p> <p>☆はくさい 5 ☆ノンエッグマヨネーズ 10</p> <p>★セレクトデザート 1こ</p> <p>①サンタさんのケーキ</p> <p>②クリスマスのデザート (いちご&練乳ゼリー)</p> <p>③トリイソームスケーク</p> <p>♪ふんがえらんだものをとってくださいね☆</p>	

