



—令和5年—
11がつ

学校給食予定献立表

しらおい
食育防災センター
(バクバクしらおい)



学校給食
献立表

※牛乳は、毎日付きます。 ※物資の都合により献立の一部を変更することがあります。

日	献立	材 料	日	献立	材 料			
1日(水)	麦ごはん	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・にんにく・しょうが・ブイヨン・グラニューク・白ワイン・砂糖・SBカレールウ・NEWカレールウ・ソテー・オニオン・中濃ソース・乳不使用マーガリン・油	17日(金)	バーガーパン	ミネストローネ	ベーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・大根・手亡豆・トマトソース・にんにく・乳不使用マーガリン・白ワイン・ブイヨン・グラニューク・食塩・こしょう		
	ポークカレー			たれ付きハンバーグ		鶏肉・玉ねぎ・パン粉・植物性たん白・豚脂・マーガリン・醤油・牛肉エキス・食塩・しょうが・香辛料・トマトケチャップ・乾燥卵白・砂糖・水あめ・清酒・加工でん粉・チキンエキス・ウスターソース		
	海藻サラダ	海藻ミックス(わかめ・昆布・茎わかめ・赤すぎのり・赤まふのり・白ふのり)・キャベツ・人参・ホールコーン		キャベツとチキンのサラダ		キャベツ・人参・きゅうり・鶏ささ身		
	香味中華ドレッシング	砂糖・水あめ・醤油・酢・香味油・玉ねぎ・チキンエキス・ねぎ・食塩・発酵調味料・オイスターエキス・酵母エキス・しょうが・にんにく・油	イタリアンドレッシング		油・砂糖・酢・食塩・発酵調味料・玉ねぎ・香味油・酵母エキス・香辛料・トマト			
2日(木)	塩ラーメン	豚肉・玉ねぎ・長ねぎ・もやし・なると(たら・いとよりだい・たちうおでん粉・砂糖・食塩)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース・にんにく・からスープ・ラーメン	20日(月)	ごはん	白菜と肉団子スープ	人参・白菜・玉ねぎ・肉団子(鶏肉・玉ねぎ・でん粉・豚肉・水あめ・植物性たん白・チキンオイル・油・食塩・香辛料)・干しいたけ・鶏ガラスープ・ブイヨン・グラニューク・減塩醤油・こしょう・ごま油・食塩		
	焼きギョーザ (㉔1・2年1個 ㉔3~6年・㉔2個)	キャベツ・玉ねぎ・にら・豚肉・鶏肉・豚脂・醤油・食塩・砂糖・しょうが・香辛料・小麦粉・水あめ・大豆粉・酢		さば味噌煮		さば・でん粉・味噌・砂糖・発酵調味料		
	はし	白菜おかか和え		白菜・もやし・人参・かつお節・醤油・砂糖	肉じゃが	豚肉・じゃが芋・人参・筍・生しいたけ・白滝・いんげんまめ・玉ねぎ・かつおエキス・砂糖・みりん・醤油・油・調理酒		
6日(月)	ごはん	玉ねぎとエノキの味噌汁	玉ねぎ・人参・えのき茸・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	21日(火)	ごはん	水ギョーザ	人参・小松菜・長ねぎ・白菜・水ギョーザ(キャベツ・豚肉・鶏肉・豚脂・ねぎ・しょうが・油・みりん・酒・小麦粉・ミックス粉・大豆粉・醤油・食塩・砂糖・ポークエキス・香辛料)・しなちく風エリンギ・塩ラーメンベース	
	豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉・豚肉・豆腐・ひじき・玉ねぎ・人参・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・香辛料	イカフライ			いか・食塩・パン粉・小麦粉・でん粉・油		
	はし	五目きんぴら	ごぼう・人参・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・ごま・醤油・砂糖・みりん・油・ごま油・かつおエキス		春雨サラダ		はるさめ・きゅうり・みかん・ハム・もやし・棒々鶏ドレッシング(醤油・砂糖・酢・玉ねぎ・食塩・味噌・油・ごま・豆板醤・ほたてエキス・しょうが・にんにく・レモン果汁)	
7日(火)	ごはん	豚汁	大根・人参・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・長ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・煮干パック・味噌・減塩味噌・しょうが・かつおエキス	22日(水)	ごはん	ポトフ	じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・人参・手亡豆・粗挽きフランク・ブイヨン・グラニューク・にんにく・食塩・こしょう・白ワイン	
	はし	ササミチーズフライ	鶏肉・プロセスチーズ・植物性たん白・油・トマトケチャップ・砂糖・食塩・チーズ風味調味料・パン粉・でん粉		照り焼きチキン		鶏肉・発酵調味料・醤油・砂糖・カラメル	
	はし	もやしののり和え	もやし・ピーマン・しめじ・きざみのり・醤油・砂糖		大根サラダ		大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ	
8日(水)	菜めし	大根の味噌汁	じゃが芋・大根・たもぎ茸・小松菜・木綿豆腐・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	24日(金)	みかん ジャム	小松菜スープ	小松菜・人参・玉ねぎ・しめじ・ベーコン・ブイヨン・グラニューク・食塩・こしょう	
	はし	菜めし	広島菜・京菜・大根菜・砂糖・食塩・かつお節粉末		焼きメンチカツ		キャベツ・鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・食塩・小麦不使用醤油・香辛料・油	
	はし	いわしの梅煮	いわし・水あめ・でん粉・梅肉ペースト・かつおぶし・砂糖・醤油・梅酢・発酵調味料・昆布だし		和風コールスローサラダ		キャベツ・大根・人参・きゅうり・ホールコーン・醤油・油・すし酢・こしょう	
9日(木)	きのこつツナの和風スパゲティ	ツナ・玉ねぎ・生しいたけ・しめじ・マッシュルーム・小松菜・スパゲティ・Sパ味(醤油・砂糖・食塩・かつおぶし粉末・煮干し粉末・昆布エキス)・にんにく・こしょう	乾燥マッシュポテト・豆乳・ショートニング・米粉・おから・じゃが芋・玉ねぎ・人参・スイートコーン・水あめ・ほうれん草・油・食塩・ソテー・オニオン・砂糖・香辛料	27日(月)	ごはん	高野豆腐の味噌汁	高野豆腐・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス・小松菜	
	はし	5種の野菜グラタン	乾燥マッシュポテト・豆乳・ショートニング・米粉・おから・じゃが芋・玉ねぎ・人参・スイートコーン・水あめ・ほうれん草・油・食塩・ソテー・オニオン・砂糖・香辛料		あら挽きハンバーグ		豚肉・鶏肉・玉ねぎ・豚脂・パン粉・でん粉・砂糖・食塩・こしょう・トマトケチャップ・酢・醤油・しょうが	
	フォーク	切り干し大根サラダ	切干大根・きゅうり・人参・ホールコーン・ツナ・香りごまドレッシング(砂糖・水あめ・醤油・ごま・酢・食塩・油)		大根と昆布の炒め煮		大根・人参・きざみ昆布・油揚げ・ちくわ(たら・でん粉・紅花油・食塩・砂糖)・ごま油・砂糖・めんつゆ・醤油・みりん・かつおエキス	
10日(金)	ブルーベリー ジャム	中華コーンスープ	人参・干しいたけ・鶏肉・ホールコーン・卵・チンゲンツァイ・長ねぎ・塩ラーメンベース・ブイヨン・グラニューク・でん粉・ごま油	28日(火)	ごはん	わかめスープ	鶏ささ身・人参・筍・玉ねぎ・乾燥わかめ・ごま・丸鶏ガラスープ・ごま油・こしょう・食塩	
	はし	ピク肉団子(ケチャップ味) (㉔1・2年1個 ㉔3~6年・㉔2個)	鶏肉・豚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・豚脂・食塩・油・香辛料・トマトケチャップ・砂糖・酢・醤油・しょうが		マーボー豆腐		豚挽肉・冷凍豆腐・人参・干しいたけ・にら・長ねぎ・調理酒・砂糖・油・にんにく・しょうが・赤味噌・醤油・豆板醤・中華味・テンメンジャン・でん粉	
	フォーク	キャベツとインゲンサラダ	キャベツ・いんげんまめ・人参・ホールコーン		ごぼうマヨ和え		ごぼう・小松菜・人参・ごま・ノンエッグマヨネーズ・醤油・砂糖	
13日(月)	ごはん	キャベツの味噌汁	キャベツ・人参・油揚げ・煮干パック・味噌・減塩味噌・かつおエキス	29日(水)	ごはん	けんちん汁	大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・豚肉・木綿豆腐・こんにゃく・醤油・減塩醤油・食塩・しょうが・かつおエキス・油	
	はし	和風きんぴら包み	鶏肉・たまねぎ・豆腐・ごぼう・人参・ごま・砂糖・みりん・鶏皮・小麦粉不使用醤油・ぶどう糖・油・しょうがペースト・食塩・豚ゼラチン・香辛料		たらフライ		スケトウダラ・パン粉・バターミックス・こしょう・油	
	はし	じゃが芋のそぼろ煮	豚挽肉・じゃが芋・人参・白滝・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん・かつおエキス・そばつゆ・しょうが・でん粉・油		減塩小袋ソース		しょ糖液糖・黒砂糖・ぶどう糖・りんご・トマト・玉ねぎ・人参・食塩・でん粉・酢・香辛料	
14日(火)	ごはん	ためぎ汁	じゃが芋・大根・人参・ごぼう・玉ねぎ・生揚げ・こんにゃく・油・味噌・減塩味噌・かつおエキス	30日(木)	カレー うどん	カレーうどん	人参・ごぼう・干しいたけ・玉ねぎ・豚肉・そばつゆ・めんつゆ・醤油・砂糖・でん粉・SBカレールウ・NEWカレールウ・煮干パック・うどん	
	はし	豚肉のコロッケ	じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・乾燥マッシュポテト・豚脂・パン粉・小麦粉・油・コーンフラワー・水あめ・でん粉・砂糖・食塩・香辛料		かぼちゃとさつま芋のコロッケ		かぼちゃ・玉ねぎ・マッシュポテト・豚肉・さつま芋ペースト・ほうれん草・人参・砂糖・豆乳発酵食品・白ワイン・大豆油・食塩・香辛料・パン粉・油	
	はし	カニカマナムル	小松菜・もやし・カニカマ(たら・ほき・食塩・砂糖・でん粉・油)・ごま・ごま油・追いがつおつゆの素		㊤元気ヨーグルト		脱脂粉乳・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・全粉乳・ゼラチン・寒天	
15日(水)	いなぎび ごはん	ふるさと給食の日		※魚には骨があります。気をつけて食べましょう。 ※果物の種等が除去しきれず残っている場合があります。				
	はし	ホタテオハワ	はたて・大根・人参・ごぼう・きのこミックス(たもぎ茸・まいたけ・しめじ)・じゃが芋・長ねぎ・昆布・調理酒・かつおエキス・食塩・油	《今月の1人当たり平均摂取栄養価》				
	はし	虎杖浜昆布入りしゅうまい (1人1個)	昆布・魚肉すり身(スケトウダラ)・しゅうまいの皮(小麦粉・油・食塩)・油・みりん・砂糖・醤油・食塩・酒糟	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
16日(木)	はし	ふきの炒め煮	ふき・つきこん・さつま揚げ(スケトウダラすり身・でん粉・油・食塩・みりん・砂糖)・ツナ・生しいたけ・めんつゆ・醤油・かつおエキス・みりん・砂糖・油	小学校	630	23.8	20.6	2.6
	はし	焼きそば	豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・蒸し麺・焼きそばソース・中濃ソース・こしょう・油・しょうが	中学校	774	28.1	22.9	3.2
	フォーク	ヨーグルト和え	みかん・パイン・黄桃・ナタデココ・ヨーグルト・生クリーム・砂糖・赤ワイン					

