

令和6年11月 (2024年11月) 献立表 (高津・宮前区) 給食回数 20回		加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について					11月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。 ○米(他県産とのブレンドになります) ○牛乳 ○キャベツ ○大根 ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。		1 (金) ならちやめし(じつこくまいごはん)* ごましお ぎゅうにゅう おでん もやしいため 【献立のねらい】◎川崎の郷土料理のならちやめしについて知る	
		献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質						
				卵	乳	小麦				
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 食文化について考えよう(和食) 【今日のねらい◎】 日本の食文化について知り、和食のよさを理解する ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今日のねらいに即した献立です。		ハンバーグの和風ソース	ハンバーグ							
		ハヤシライス	デミグラスソース							
		スパゲッティミートソース	スパゲッティ							
		ワンタンスープ	ワンタンの皮							
		マカロニグラタン	マカロニ パン粉							
※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ・酢・みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。 ※十穀米【大麦(押麦)・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米・うるちひえ・アマランサス】		コロツケ	コロツケ							
		おでん	揚げボール							
		各種パン								
☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等で確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるように、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。 【給食目標】 食文化について考えよう(和食) 【今日のねらい◎】 日本の食文化について知り、和食のよさを理解する ※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今日のねらいに即した献立です。		5 (火) しろパン いちごジャム ぎゅうにゅう ポークビーンズ* ひじきのサラダ*	6 (水) ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ もやしのおかかいため ぶたじる	7 (木) はいがロールパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン* キャベツのスープに*	8 (金) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなまあげのいために はるさめのちゅうかスープ	●ならちやめし 精白米 60 十穀米 4 いり大豆 5 しょうゆ 2.3 砂糖 1 塩 0.2 しょうゆ 4 がんもどき 20 揚げボール 8 うずら卵(水煮) 18 ●ならちやめし(白いりごま) 白いりごま 2 塩 0.05 ゆで塩 適量 ●おでん 水 適量 厚けずり節(かつお) 0.5 結びごんぶ 4 ごんにゃく 20 大根 30 にんじん 15 とり肉(皮なし) 25 酒 0.5 焼きちくわ(減塩) 10 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 にんじん 5 ゆで塩 5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5				
		●白パン(減塩) 40 油 1 小麦粉 1 ●いちごジャム 15 ●ポークビーンズ 0.5 油 1 ベーコン 15 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 2 赤ワイン 25 たまねぎ 15 にんじん 0.7 塩 0.7 しょうゆ 0.05 じゃが芋 40 水 80 大豆 17 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 ●ひじきについて知る 油 1 小麦粉 1 ●ひじきのサラダ(野菜) ひじき 0.8 ホールコーン(冷) 10 にんじん 5 キャベツ 30 むきえだ豆(冷) 8 ゆで塩 2 ●ひじきのサラダ(ドレッシング) 酢 2.2 砂糖 0.9 しょうゆ 3.5 油 0.9 白いりごま 1 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5	●胚芽ロールパン 40 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 しょうゆ 0.01 ●キャベツのスープ煮 油 0.5 ベーコン 4 キャベツ 55 にんじん 5 スープの素 0.3 塩 0.2 しょうゆ 0.01 ●りんご りんご 53.1 塩水 ●マカロニグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.6 しょうゆ 0.03 チーズ 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ 20 ほうれん草 5 ゆで塩 3.5 粉チーズ 0.7 パン粉 0.7 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5							
エネルギー 630kcal たんぱく質 28.1g	エネルギー 692kcal たんぱく質 26.4g	エネルギー 662kcal たんぱく質 26.3g	エネルギー 649kcal たんぱく質 27.2g							
11 (月) ぶどうパン ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソテー	12 (火) ねぎしおぶたどん(ごはん) ぎゅうにゅう わかめスープ	13 (水) ツナサンド(はいがサンドパン・ツナ) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ コンソメスープ	14 (木) こうやどつふのそぼろごはん(ごはん)* ぎゅうにゅう しおだれキャベツ* はるさめスープ	15 (金) ごはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくとさつまいものあまからに みそしる	●ぶどうパン 40 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 50 キャベツ 0.3 塩 0.01 しょうゆ 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 3.5 ●キャベツのソテー 油 0.3 ベーコン 2 にんじん 7 ゆで塩 50 キャベツ 0.3 しょうゆ 0.01 ●ねぎしおぶたどん(ごはん) 精白米 80 片栗粉 1 水 1 ●わかめスープ ベーコン 2 豚肉(もも) 150 豚肉(肩) 25 とり肉(皮なし) 10 にんじん 5 たまねぎ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 酒 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 5 生わかめ 5 ●じゃがいものからあげ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5					
エネルギー 595kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.1g	エネルギー 624kcal たんぱく質 25.0g	エネルギー 618kcal たんぱく質 28.7g	エネルギー 667kcal たんぱく質 22.5g						
18 (月) とりらどん(ごはん) ぎゅうにゅう ワンタンスープ みかん	19 (火) 1/2はちみつよくパン ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース コンソメスープ	20 (水) むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ピクルス	21 (木) はいがよくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう コロケ にくだんごとキャベツのトマトスープ フルーツポンチ	22 (金) ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ごもくきんびら* とうふとだいいこのとろみじる	●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5					
エネルギー 699kcal たんぱく質 29.9g	エネルギー 626kcal たんぱく質 28.8g	エネルギー 671kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー 730kcal たんぱく質 29.1g	エネルギー 614kcal たんぱく質 29.5g						
25 (月) ごはん てっかみそ ぎゅうにゅう さばのあまからあげ のっぺいじる	26 (火) ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグわふうソース やさいスープ	27 (水) きなこパン(はいがコッペンパン)* ぎゅうにゅう クリームシチュー* ポイルやさい わふうドレッシング	28 (木) ごはん あかしそふりかけ ぎゅうにゅう カレーにくじゃが みそしる	29 (金) ハヤシライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう はくさいとじゃこのいために	●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5 ●ごはんと生揚げの炒め煮 油 0.8 豚肉(もも) 20 一味唐辛子 0.005 にんじん 12 しょうゆ 24 水 24 生揚げ 56 砂糖 2 しょうゆ 6 塩 16 片栗粉 6 水 1.2 ●春雨の中華スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 15 たまねぎ 20 にんじん 10 水 120 キャベツ 15 塩 0.7 しょうゆ 0.02 水 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 5 水 10 ごま油 0.5					
エネルギー 778kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g	エネルギー 666kcal たんぱく質 26.5g	エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g	エネルギー 708kcal たんぱく質 26.8g						

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。