

2023年11月 学校給食材料表 大原小学校

日	曜日	献立	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他調味料	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		さばの白しょうゆ焼き	さばの白しょうゆ焼き★							
		ひじきのいため煮	とりにく・さつまあげ★	ひじき	にんじん			こんにやく・さとう	油	しょうゆ・みりん
		切り干しだいこんのみそ汁	とうふ・油あげ・みそ		にんじん	切り干しだいこん・ねぎ	じゃがいも		かつおだし	
2	木	ミルクパン					ミルクパン			
		牛乳		牛乳						
		ポテトコロッケ						コロッケ★	油	ソース
		イタリアンサラダ	まぐる油づけ			こまつな・にんじん	きゃべつ・とうもろこし			ドレッシング
		はくさいのコンソメスープ	とりにく		にんじん・パセリ	しめじ・はくさい・たまねぎ		油	コンソメ・食塩・こしょう	
6	月	まごはん					まごはん			
		牛乳		牛乳						
		ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク	にんじん・トマト	しょうが・にんにく・たまねぎ		じゃがいも	油	カレー粉・カレールウ・ウスターソース
		かいそうサラダ		かいそう	こまつな・にんじん	きゃべつ・きゅうり		さとう	油	しょうゆ・酢
		ヨーグルト		ヨーグルト★						
7	火	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		えびしゅうまい	えびしゅうまい★							
		はるさめのカラフルいため	ぶたにく			にんじん・黄パプリカ チンゲンサイ	にんにく・しょうが			はるさめ・さとう
		肉団子のスープ	肉団子★		にんじん・こまつな	しめじ・はくさい・ねぎ				中華だし・食塩・しょうゆ・こしょう
8	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ツナそぼろ丼	まぐる油づけ				しょうが	さとう		しょうゆ・みりん
		もやしのねりごまあえ				にんじん・こまつな	もやし・きゃべつ	さとう	ごま	しょうゆ
		どん汁	ぶた肉・とうふ・みそ		にんじん	だいこん・ねぎ・ごぼう	こんにやく・じゃがいも	油	かつおだし	
9	木	黒糖あげパン					コッパン・黒糖・さとう			
		牛乳		牛乳						
		ポトフ	とり肉			にんじん・こまつな	はくさい・たまねぎ・だいこん	じゃがいも		食塩・こしょう・コンソメ
		スパゲティサラダ				にんじん・ほうれんそう	きゃべつ・とうもろこし	スパゲティ		こしょう・ドレッシング
10	金	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のしょうがレモンいため	ぶた肉				しょうが・きゃべつ	さとう・でんぷん	油	酒・しょうゆ・みりん・レモン汁・食塩
		おかかマヨネーズあえ	かつおぶし			ブロッコリー・にんじん こまつな	きゅうり		マヨネーズ	しょうゆ
		かきたま汁	たまご・とうふ		にんじん・チンゲンサイ	ねぎ・えのきたけ	でんぷん		しょうゆ・食塩・かつおだし	
		ソフトめん					ソフトめん			
14	火	牛乳		牛乳						
		さつまいもと大豆のあまからあげ	大豆					さつまいも・でんぷん さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
		おひたし				こまつな・にんじん	きゃべつ		ごま	しょうゆ
		肉みそうどん 汁	ぶた肉・みそ			にんじん	しょうが・だいこん・しいたけ・もやし・ねぎ		油	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし
15	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		うまに丼	生あげ・ぶた肉・ちくわ★			にんじん・チンゲンサイ	はくさい・たまねぎ・しょうが	さとう・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・オイスターソース・食塩 こしょう・酒
		ビーフンサラダ	ハム★			にんじん・こまつな	もやし	ビーフン		ドレッシング
16	木	食パン いちごジャム					食パン・いちごジャム★			
		牛乳		牛乳						
		クリームシチュー	とり肉			にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・しめじ	じゃがいも	油	シチューフレーク・ベシヤメルソース こしょう・コンソメ
		ガーリックドレッシングサラダ	まぐる油づけ			こまつな・にんじん	きゃべつ・にんにく・しょうが		オリーブ油	しょうゆ・みりん
17	金	くりごはん					ごはん	くり	食塩	
		牛乳		牛乳						
		とり肉のからあげ	とり肉				しょうが	でんぷん・小麦粉	油	酒・しょうゆ
		和風サラダ	かまぼこ★	わかめ	こまつな・にんじん	きゃべつ				ドレッシング
		さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ	さつまいも・こんにやく	油	かつおだし	
20	月	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		いなだのてり焼き	いなだのてり焼き★							
		れんこんきんぴら	ぶた肉			にんじん	れんこん・しめじ	さとう	油	しょうゆ・一味唐辛子
		けんちん汁	とうふ			にんじん・こまつな	だいこん・ごぼう・はくさい・ねぎ		油	かつおだし・しょうゆ・みりん・食塩
21	火	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉とさつまいものあまからあげ	ぶた肉			赤パプリカ		さつまいも・米粉・さとう	油	しょうゆ・酒・みりん
		いらともやしのあえもの				にら・にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ
		はくさいのみそ汁	生あげ・みそ		にんじん・こまつな	だいこん・はくさい・たまねぎ・ねぎ			かつおだし	
22	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		納豆	納豆★							
		わさびあえ				ほうれんそう・にんじん	きゃべつ・わさび	さとう		しょうゆ
		ぶた肉とがんも煮物	ぶた肉・がんも★		にんじん・こまつな	だいこん	さとう	油	しょうゆ・みりん・酒	
24	金	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		ぶた肉のみそ焼き	ぶた肉・みそ							しょうゆ・酒・みりん
		笠間野菜のカラフルサラダ				赤パプリカ・黄パプリカ こまつな	きゃべつ・きゅうり			ドレッシング
		のっぺい汁	油あげ・とうふ		にんじん	だいこん・まいたけ・ねぎ	さつまいも・米粉		しょうゆ・食塩・みりん・かつおだし	
27	月	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		めばるのたつたあげ	めばるのたつたあげ★						油	
		はくさいのあまずづけ				こまつな・にんじん	はくさい	さとう	ごま	酢・食塩
		だいこんと生あげのそぼろ煮	ぶた肉・生あげ		にんじん・グリーンピース	しょうが・だいこん	こんにやく・さとう でんぷん	油	しょうゆ・みりん・酒	
28	火	ソフトめん					ソフトめん			
		牛乳		牛乳						
		わかさぎフリッター	わかさぎフリッター★							
		れんこんサラダ				にんじん・こまつな	れんこん・きゃべつ・とうもろこし		ごま	ドレッシング
		とろろごぼう汁	とろろ肉・油あげ		にんじん・ほうれんそう	ねぎ・だいこん・ごぼう		油	かつおだし・みりん・しょうゆ・食塩	
29	水	ごはん					ごはん			
		牛乳		牛乳						
		とうふのちゅうご煮	とうふ・ぶた肉			チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しいたけ・しょうが	ヤーコン・さとう・でんぷん	ごま油・油	酒・しょうゆ・みりん・中華だし
		ハンサンズ	ハム★			こまつな・にんじん	もやし	はるさめ・さとう	ごま油	しょうゆ・酢
30	水	笠間の米粉パン					米粉パン			
		牛乳		牛乳						
		こんさいシチュー	とり肉			にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・ごぼう・れんこん	さつまいも	油	ワイン・ケチャップ・ハヤシフレーク デミグラスソース・こしょう
		ツナサラダ	まぐる油づけ			にんじん	きゅうり・きゃべつ・とうもろこし	さとう	オリーブ油	酢・しょうゆ・こしょう
		りんごゼリー					りんごゼリー★			

※ 物資の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。★は加工食品です。