

11月の献立に修正がありましたので再配付します。(裏面は修正なしですのど前回配付の分をご覧下さい)

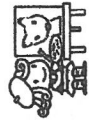
令和2年度

令和2年度 11月献立予定表

白石町学校給食センター

日曜	献立名	使用する食品名		調味料他	小学校 1人ばく質 たんぱく質 食塩相当量	中学校 (kcal) (g) (g)	アレルギー表示義務7品目 (加工品)
		赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を 整える食品				
2月	ごはん		かむ献立		666	804	
	牛乳				33.3	38.5	
	おでん煮	鶏肉 さつまあげ 生揚げ うずら の卵 ししゃも	だいこん にんじん こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん いりこ (缶)	1.9	2.5	うずらの卵 (卵) しょうゆ (小麦)
	焼きししゃも						
4月	野菜のごま和え			しょうゆ みりん 塩			しょうゆ (小麦)
	彩り野菜のどら			鶏筋湯 しょうゆ ごしよ マギーブイオン	713	848	バター (乳) しょうゆ (小麦) マギーブイオン (小麦)
	牛乳		11月生まれのみなさん、お誕生日おめでとうございます!!	誕生献立	27.1	32.8	焼きたんぱく (卵 小麦 乳) マギーブイオン (小麦)
	焼きプリンタルト			塩 ごしよ マギーブイオン	2	2.5	
5月	ジャーマンポテト	(無塩せきバラベーコン)	玉ねぎ パセリ		641	805	
	ポトフ	豚肉 (ウインナー)	大根 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	酒 白ワイン マギーブイオン 塩 ごしよ 鶏がら (缶)	27.0	34.2	
	煮ごはん				1.9	2.3	
	牛乳						
6月	さばの塩焼き	さば切り身	れんこん にんじん 枝豆	塩	692	847	
	れんこんのきんぴら	豚ひき肉	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干し椎茸	しょうゆ みりん	20.4	24.2	カレー粉 (乳 小麦) マギーブイオン (小麦) しょうゆ (小麦)
	みそけんちん汁	豆腐 みそ		酒 いりこ (缶)	2.5	3.5	
	ごはん						
9月	ツナと海藻のサラダ	ツナ 海藻ミックス	キャベツ きゅうり とうもろこし	青じそドレッシング	665	837	
	みかん		みかん		24.3	30.6	
	ごはん				2.3	3.0	しょうゆ (小麦) 酢 (小麦) しょうゆ (小麦)
	牛乳						
10月	赤魚の甘酢かけ	赤魚切り身	豚肉 ひじき 大豆	しょうゆ 酢	687	851	
	大豆とひじきの炒め煮	豚肉 ひじき 大豆	みそ わかめ 油揚げ	しょうゆ みりん いりこ (缶)	26	31.6	
	さつまいものみそ汁	みそ わかめ 油揚げ		いりこ (缶)	1.9	2.4	しょうゆ (小麦)
	煮ごはん						
11月	冬野菜の煮物	豚肉	大根 にんじん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく いんげん	しょうゆ みりん 酒 ごしよ おろししょうゆ	614	759	
	チャブチ	牛肉	ごぼう にんじん 玉ねぎ にら	酒 しょうゆ おろしにんにく	27.7	34.1	しょうゆ (小麦)
	野菜のキムチあえ		キャベツ きゅうり 白菜キムチ	しょうゆ	2.6	3.4	
	ガバオライス	豚ひき肉	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ パセリ しめじ	パセリ粉 おろしにんにく おろし生姜 カレー粉 オイスターソース しょうゆ	2.6	3.4	しょうゆ (小麦)
12月	牛乳						
	ヤムウンセン	豚肉 えび	きゅうり にんじん パプリカ	レモン汁 しょうゆ 塩	631	776	
	コーン入りトマトスープ	(無塩せきベーコン)	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし トマト グリムコーン	塩 ごしよ マギーブイオン 鶏がら (缶) しょうゆ クチナブ	24.1	29.0	マギーブイオン (小麦) しょうゆ (小麦)
	煮ごはん						
1月	牛乳						
	豚肉		たまねぎ ねぎ	しょうゆ 酒 おろし生姜	2.3	3.1	しょうゆ (小麦)
	豚肉のしょうが炒め		こんにゃく にんじん いんげん	しょうゆ 酒 唐辛子			しょうゆ (小麦)
	こんにゃくのピリ辛煮		玉ねぎ にんじん ねぎ 干し椎茸	いりこ (缶)	651	765	
2月	まごわやさしい汁	豆腐 味噌 わかめ			28.0	31.6	
	ごはん		(たまねぎ) たまねぎ 大根	(塩 しょうゆ ごしよ) しょうゆ 塩おろししょうが みりん	2.4	3.1	ハンバーグ (小麦) しょうゆ (小麦)
	牛乳		キャベツ とうもろこし	塩 ごしよ			
	ハンバーグの玉葱ソースかけ	(ハンバーグ)	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ	しょうゆ 塩ごしよ マギーブイオン	644	788	マギーブイオン (小麦) しょうゆ (小麦)
3月	ウインナーとキャベツのソテー	(ウインナー)	にんじん		31.1	37.2	
	野菜スープ	鶏肉	だいこん きゅうり 柿	塩 ごしよ 酒	1.5	1.9	
	ごはん		ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干し椎茸	しょうゆ 塩 みりん いりこ (缶)			
	牛乳						
4月	魚の黄金焼き	鮭切り身					
	柿なます	かつお節					
	のっぺい汁	鶏肉 生揚げ					

★コーン入りトマトスープの食品名に卵が入っています。(実際は体用として)



令和2年度 11月献立予定表



白石町学校給食センター

日曜	献立名	使用する食品名			調味料他	小学校 I材料- たんぱく質 食塩相当量	中学校 (kcal) (g) (g)	アレルギー表示義務7品 目* (加工品)
		赤の食品 おもに体をつくる食品	緑の食品 おもに体の調子を整える食品	黄色の食品 おもにI材料-の もとなる食品				
17 火	麦ごはん			精白米 強化米 精麦		673	868	
	牛乳					26.7	33.9	
	マーボー豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ テンメ ンジャン	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干し椎茸	油 ごま油 砂糖 か たかり粉	おろし生薬 おろしにんにく 中華だし しょうゆ トウバンジャン	1.6	2.3	中華だし (小麦) しょうゆ (小 麦)
	ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油 砂糖	塩 しょうゆ			しょうゆ (小麦)
18 水	しゅうまい	(豚肉 鶏肉)	(たまねぎ)	(油 でん粉 砂糖 小 麦粉)	(塩 ごしょう)			シューマイ (小麦)
	ごはん			精白米 強化米		646	797	
	牛乳					20.4	24.1	
	肉団子スープ	(牛肉 豚肉 鶏肉)	(たまねぎ) たまねぎ 白菜 に んじん チンゲンサイ	(パン粉 でんぷん) 春雨	(塩 しょうゆ ごしょう) しょうゆ 塩 鶏 がら (だし) マギーブイヨン	1.5	2.1	肉団子 (小麦) しょうゆ (小 麦) マギーブイヨン (小麦)
19 木	豚肉のごまだれ和え	豚肉	キャベツ きゅうり にんじん	ねりごま 砂糖 ごま	おろし生薬 おろしにんにく しょうゆ 酢			しょうゆ (小麦) 酢 (小麦)
	さつま手の天ぷら			油 さつまいも 天ぷら粉	塩			天ぷら粉 (小麦)
	麦ごはん			精白米 強化米 精麦		666	823	
	牛乳					28.9	35.3	
20 金	松風焼き	鶏ひき肉 豚ひき肉 豆腐 卵 ひじき みそ	たまねぎ	パン粉 砂糖 ごま	酒 しょうゆ 塩	2.8	3.5	パン粉 (小麦) しょうゆ (小 麦)
	豆わかゆの炒り煮	豆わかゆ	こんにゃく にんじん いんげんごぼ えのき しめじ たまねぎ にんじ ん ねぎ	油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん いりこ (だし)			しょうゆ (小麦)
	きのこのみそ汁				いりこ (だし)			
	テンペ入り秋の香りごはん	テンペ 油揚げ	しめじ にんじん 干し椎茸	精白米 強化米 油 砂糖	しょうゆ 塩 みりん 酒	633	781	しょうゆ (小麦)
24 火	牛乳					23.5	28.7	
	鶏肉とれんこんの 甘酢かけ	鶏肉	れんこん たまねぎ 枝豆	かたくり粉 油 砂糖	しょうゆ 酢 みりん 酒	2.0	2.7	しょうゆ (小麦) 酢 (小麦)
	みぞれ汁	生揚げ	だいこん 白菜 にんじん ねぎ		かつお (だし) いりこ (だし) しょうゆ 塩			しょうゆ (小麦)
	少なめ麦ごはん			精白米 強化米 精麦		630	778	
25 水	牛乳					18.4	21.9	
	スパゲティポリタン	(ウインナー) 粉チーズ	玉ねぎ ピーマン にんじん しめ じ にんにく	スパゲティ 油 バター	塩ごしょう マギーブイヨン ウスターソー ス ケチャップ トマトピューレ	2.1	2.6	マギーブイヨン (小麦) バター (乳) 粉チーズ (乳)
	れんこんサラダ		れんこん 赤ピーマン きゅうり	ごま	イタリアンドレッシング			
	根菜チップス		かぼちゃ さつまいも	油	塩			
26 木	ごはん			精白米 強化米		696	861	
	牛乳					27.5	33.0	
	ささみのレモンソースかけ	鶏肉ささみ	きゅうり にんじん	油 砂糖 かたくり粉	酒 塩 しょうゆ レモン汁	2.3	3.0	しょうゆ (小麦)
	さつまいものサラダ	(無塩せきローズハム)		さつまいも ノンエッグマヨネーズ	塩ごしょう			
27 金	わかゆと油揚げのみそ汁	わかゆ 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ		いりこ (だし)			
	麦ごはん			精白米 強化米 精麦		663	820	
	牛乳					27.2	32.9	
	酢豚	豚肉	玉ねぎ ピーマン にんじん	かたくり粉 油 砂糖	塩ごしょう 酒 酢 しょうゆ ケチャップ	2.5	3.5	しょうゆ (小麦) しょうゆ (小麦)
28 土	きゅうりとたくあんのごま和え		たくあん きゅうり	ごま ごま油	塩 しょうゆ			
	ワンダンスープ	豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ	ワンタン	しょうゆ 中華味 塩 鶏がら (だし)			ワンタン (小麦) 中華味 (小 麦) しょうゆ (小麦)
	ごはん			精白米 強化米		695	810	
	牛乳					25.4	30.7	
29 日	いりしのトマト煮	(いりし)	(トマト)	ごま油	(しょうゆ)	2.2	3.3	
	野菜の昆布あえ	塩こんぶ	キャベツ 小松菜		しょうゆ			しょうゆ (小麦)
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 グ リンピース こんにゃく	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒 いりこ (だし)			しょうゆ (小麦)
	ごはん			精白米 強化米		640	857	
30 月	牛乳					27.1	31.4	
	豚肉のバーベキューソース	豚肉 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピー マン	油 砂糖 ごま油	おろしにんにく しょうゆ みりん 酒 リ ンピューレ	2.2	2.8	しょうゆ (小麦) マギーブイヨン (小麦)
	春雨のスープ	鶏ひき肉	にんじん チンゲン菜 玉ねぎ	春雨	おろししょうが 白ワイン 塩ごしょう しょうゆ マギーブイヨン			
	しそふりかけ		(しそふりかけ)					

※都合により食材が変更になる場合があります。加工食品は () で示しています。

* 7品目：卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに