

令和6年11月 (2024年11月) <b>献立表</b> (川崎・中原区) 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 ごはん ぎゅうにゅう (金) ハンバーグわふうソース やさいスープ 【献立のねらい】しょうゆについて知る ●ごはん 精白米 80 ●野菜スープ 油 0.5 ●ハンバーグ和風ソース 油 10 油 15 ハンバーグ 適量 70 油 0.3 水 120 たまねぎ 10 塩 0.8 水 4.5 しょうゆ 0.03 砂糖 1.6 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2.4 しょうゆ 1 みりん 1.6 (片栗粉) 1 片栗粉 0.3 (水) 3 卵 15 ごま油 0.5							
		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ご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)。 【給食目標】 食文化について考えよう(和食) 【今月のねらい○】 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。○印の献立は今月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											
		パスタ		パン粉											
		コロツケ		コロツケ											
		おでん		揚げボール											
		各種パン													
		※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】													
		5 (火) ねぎしおふたどん(ごはん) ぎゅうにゅう わかめスープ		6 (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		7 (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		8 (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ために		エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g					
		季節の食品の長ねぎについて知る		うずら卵について知る		みそについて知る		季節の食品の白菜について知る							
		●ごはん 精白米 80 (片栗粉) 1 (水) 1		●胚芽サンドパン(減塩) 40 (油) 0.5 ●コンソメスープ 油 1 (ベーコン) 1 (たまねぎ) 10 (にんじん) 10 (たまねぎ) 10 (水) 120 (キャベツ) 30 (しょうゆ) 0.02 (スープの素) 1 (うずら卵(水煮)) 25		●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 水 120 (ごんぶ) 0.5 (厚けずり節(かつお)) 5 (たまねぎ) 15 (豆腐) 30 (みそ) 4.3 (白みそ) 4 (生わかめ) 3		●麦ごはん 精白米 70 (砂糖) 0.1 (米粒麦) 15 (小麦粉) 4.5 (生クリーム) 3							
		●ねぎ塩豚丼 1 (ごま油) 1 (豚肉(もも)) 25 (豚肉(肩)) 25 (にんにく) 0.3 (塩) 0.1 (しょうゆ) 0.02 (酒) 0.7 (にんじん) 10 (ゆで塩) 50 (もやし) 0.6 (しょうゆ) 0.01 (中華スープの素) 0.2 (しょうゆ) 0.5 (長ねぎ) 15 (レモン果汁(冷)) 0.8		●わかめスープ 2 (ベーコン) 2 (水) 150 (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 (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		●ツナサンド 0.5 (たまねぎ) 20 (にんじん) 10 (塩) 0.1 (しょうゆ) 0.01 (まぐろ(缶)) 25 (トマトケチャップ) 6 (砂糖) 0.1 (ウスターソース) 0.8 (チリパウダー) 0.01 (油) 0.5 (小麦粉) 0.5		●赤しそふりかけ 1 (赤しそ(粉)) 1		●ハヤシライス 0.5 (油) 0.5 (にんにく) 0.5 (豚肉(もも)) 25 (豚肉(肩)) 25 (塩) 0.1 (しょうゆ) 0.01 (赤ワイン) 3 (たまねぎ) 60 (にんじん) 20 (水) 80 (ゆで塩) 0.6 (じゃが芋) 30 (トマトケチャップ) 12 (デミグラスソース) 5 (ウスターソース) 3.5 (しょうゆ) 1.5					
		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 590kcal たんぱく質 22.4g		エネルギー 708kcal たんぱく質 26.8g							
11 (月) 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		12 (火) ぶどうパン ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソー		13 (水) 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		14 (木) きなごパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう クリームシチュー* ボイルやさい わふうドレッシング		15 (金) こうやどうふのそぼろごはん(ごはん)* ぎゅうにゅう しおだれキャベツ* はるさめスープ							
◎だしについて知り、味わう		干しぶどうについて知る		◎川崎の郷土料理のならちやめしについて知る		米粉について知る		春雨について知り、味わう							
●ごはん 精白米 80 (とり肉(皮つき)) 35 (しょうゆ) 0.5 (しょうゆ) 1 (片栗粉) 6.3		●ぶどうパン 40 (油) 0.3 ●キャベツのソー 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		●ならちやめし 精白米 60 (塩) 0.2 (しょうゆ) 4 (いり大豆) 5 (しょうゆ) 2.3 (砂糖) 1 (塩) 0.2 (しょうゆ) 4 (いり大豆) 5 (しょうゆ) 2.3 (砂糖) 1 (塩) 0.2 (しょうゆ) 4 (いり大豆) 5 (しょうゆ) 2.3		●きな粉パン 3 (ほうれん草) 3 (ゆで塩) 3 ●ボイル野菜 10 (にんじん) 10 (もやし) 20 (キャベツ) 20 (ゆで塩) 20 ●クリームシチュー 0.5 (油) 0.5 (ベーコン) 3 (とり肉(皮つき)) 30 (たまねぎ) 25 (にんじん) 20 (しょうゆ) 0.05 (じゃが芋) 55 (チーズ) 5 (牛乳) 41.2 (米粉) 3		●春雨スープ 120 (水) 120 (厚けずり節(かつお)) 3 (とり肉(皮なし)) 20 (にんじん) 10 (塩) 0.7 (しょうゆ) 0.02 (みりん) 1 (春雨) 6 (片栗粉) 0.5 (水) 5 (長ねぎ) 10							
エネルギー 667kcal たんぱく質 22.5g		エネルギー 595kcal たんぱく質 26.7g		エネルギー 588kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 666kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 618kcal たんぱく質 28.7g							
18 (月) 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*		19 (火) 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		20 (水) 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 コーンスープ		21 (木) ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき ごもくきんびら* どうふとだいのこんのどろみじる		22 (金) とりららどん(ごはん) ぎゅうにゅう ワンタンスープ みかん							
ひじきについて知る		おかか炒めについて知る		スパゲッティについて知る		◎和食の日の行事食について知る		季節の食品のみかんについて知る							
●白パン(減塩) 40 (油) 1 (小麦粉) 1		●ごはん 精白米 80 ●豚汁 油 0.5 (豚肉(もも)) 10 (豚肉(肩)) 10 (揚げ油) 適量 (にんじん) 10 (しょうゆ) 0.5 (ごんぶ) 15 (にんじん) 120 (キャベツ) 20 (あおさ) 0.5 (大根) 20 (じゃが芋) 20 (豆腐(冷)) 15 (赤みそ) 5.7 (白みそ) 3 (長ねぎ) 10		●1/2はちみつよくパン 25 ●コーンスープ 油 0.5 (ベーコン) 2 (とり肉(皮なし)) 20 (たまねぎ) 20 (塩) 0.8 (しょうゆ) 0.02 (水) 60 (ホールコーン(冷)) 20 (コーンピューレ(冷)) 15 (油) 2 (ごぼう) 2 (小麦粉) 51.5 (牛乳) 51.5		●ごはん 精白米 80 ●豆腐と大根のどろみ汁 水 120 (ごんぶ) 0.3 (厚けずり節(かつお)) 2 (とり肉(皮なし)) 10 (大根) 25 (えのきたけ) 5 (しょうゆ) 1.3 (塩) 0.65 (豆腐) 20 (片栗粉) 1.5 (水) 10 (長ねぎ) 10		●ごはん 精白米 80 ●ワンタンスープ 水 150 (豚肉(もも)) 7.5 (豚肉(肩)) 7.5 (にんじん) 10 (たまねぎ) 10 (もやし) 20 (塩) 0.6 (しょうゆ) 0.03 (中華スープの素) 1.5 (しょうゆ) 2 (片栗粉) 8 (ワンタンの皮) 8 (チンゲン菜) 10							
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 626kcal たんぱく質 28.8g		エネルギー 614kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 699kcal たんぱく質 29.9g							
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) 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* りんご		27 (水) 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		28 (木) はいがしょくパン スライスチーズ ぎゅうにゅう コロッケ にくだんごとキャベツのトマトスープ フルーツポンチ		29 (金) むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ビクルス							
季節の食品のごぼうについて知る		季節の食品のりんごについて知る		唐辛子について知る		チーズについて知る		季節の食品の大根について知る							
●ごはん 精白米 80 ●のっぺい汁 水 120 (厚けずり節(かつお)) 3 (とり肉(皮なし)) 10 (にんじん) 15 (大根) 30 (里芋) 25 (こんにやく) 15 (油揚げ) 5 (しょうゆ) 0.3 (塩) 0.3 (しょうゆ) 3 (長ねぎ) 5 (片栗粉) 1.5		●胚芽ロールパン 40 ●マカロニグラタン 油 0.5 (とり肉(皮なし)) 20 (たまねぎ) 25 (スープの素) 0.3 (にんじん) 10 (塩) 0.2 (しょうゆ) 0.01 ●りんご 6 (油) 3.5 (りんご) 53.1 (小麦粉) 3.5 (牛乳) 60 (塩) 0.1 (マカロニ) 20 (ゆで塩) 5 (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 精白米 80 ●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 (キャベツ) 15 (しょうゆ) 0.02 (しょうゆ) 0.02 (中華スープの素) 1 (生揚げ) 1 (砂糖) 2 (片栗粉) 0.5 (水) 16 (チンゲン菜) 5 (ごま油) 0.5		●胚芽食パン 40 ●スライスチーズ 15 ●コロッケ 適量 ●コロッケ 70 ●肉団子とキャベツのトマトスープ 油 0.5 (にんにく) 0.2 (ベーコン) 2 (にんじん) 10 (たまねぎ) 20 (水) 110 (豚ひき肉(もも)) 30 (たまねぎ) 3.5 (卵) 4 (酒) 0.6 (塩) 0.1		●麦ごはん 精白米 70 (油) 4.5 (米粒麦) 15 (小麦粉) 4.5 ●ビクルス 大根 20 (にんじん) 7 (ゆで塩) 10 (しょうゆ) 10 (きゅうり) 2 (砂糖) 3 (酢) 0.3 (塩) 0.3							
エネルギー 778kcal たんぱく質 26.9g		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		エネルギー 730kcal たんぱく質 29.1g		エネルギー 671kcal たんぱく質 24.7g							

※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。