

令和6年11月 (2024年11月) <b>献立表</b> (幸・多摩・麻生区) 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 ぎょうにゅう (金) ふ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 【献立のねらい】唐辛子について知る ●ごはん 精白米 80 ●春雨の中華スープ 油 0.5 ●豚肉と生揚げの炒め煮 15 たまねぎ 20 油 0.8 にんじん 10 豚肉(もも) 20 水 120 一味唐辛子 0.005 キャベツ 15 にんじん 12 塩 0.7 じゃが芋 24 こしょう 0.02 水 24 しょうゆ 1 生揚げ 56 中華スープの素 1.5 砂糖 2 春雨 4 しょうゆ 6 片栗粉 0.5 長ねぎ 16 水 6 片栗粉 1.2 チンゲン菜 5 水 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								
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				○						
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り分量(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。		※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)・もちぎび・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】		11/2はちみつよくパン		ぎょうにゅう		7 ごはん ぎょうにゅう (木) ハンバーグわふうソース やさいスープ		8 ごはん ごましお ぎょうにゅう (金) とりにくとさつまいものあまからに みそしる ◎だしについて知り、味わう		
5 ごはん てっかみそ ぎょうにゅう (火) さばのあまからあげ のつべいじる		6 1/2はちみつよくパン		ぎょうにゅう		7 ごはん ぎょうにゅう (木) ハンバーグわふうソース やさいスープ		8 ごはん ごましお ぎょうにゅう (金) とりにくとさつまいものあまからに みそしる ◎だしについて知り、味わう				
季節の食品のごぼうについて知る		スパゲッティについて知る		しょうゆについて知る		◎だしについて知り、味わう						
●ごはん 精白米 80 ●のつべい汁 120 水 10 厚けずり節(かつお) 3 油 10 にんじん 15 大根 30 里芋 25 こんにゃく 15 しょうゆ 5 塩 0.3 しょうゆ 3 しょうゆ 3 しょうゆ 5 片栗粉 1.5		●1/2はちみつ食パン 25 ●コーンスープ 0.5 油 2 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 2 たまねぎ 20 塩 0.8 こしょう 0.02 水 60 ホールコーン(冷) 20 コーンピューレ(冷) 15 油 2 片栗粉 2 牛乳 51.5		●ごはん 精白米 80 ●野菜スープ 0.5 油 10 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 もやし 15 キャベツ 25 水 120 たまねぎ 0.8 塩 120 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 みりん 1 片栗粉 0.3 水 3 卵 15 ごま油 0.5		●ごはん 精白米 80 (とり肉(皮つき) 35 しょうが 0.5 しょうゆ 1 片栗粉 6.3 ●ごま塩 2 ●みそ汁 120 黒いごま 0.1 水 適量 塩 適量 ●厚けずり節(かつお) 5 水 適量 こんぶ 0.5 ●とり肉とさつま芋の甘辛煮 10 油 0.5 にんじん 10 にんじん 10 白菜 30 水 適量 揚げボール 5 水 0.5 白みそ 4.3 みりん 0.4 砂糖 0.8 しょうゆ 2.5 むきえだ豆(冷) 3 ゆで塩 適量 揚げ油 40 さつま芋 適量 揚げ油 40						
エネルギー 778kcal たんぱく質 26.9g		エネルギー 626kcal たんぱく質 28.8g		エネルギー 635kcal たんぱく質 26.8g		エネルギー 667kcal たんぱく質 22.5g						
11 とりららどん(ごはん) (月) ぎょうにゅう ワンタンスープ みかん		12 ぶどうパン ぎょうにゅう (火) ミートポテトのチーズやき* キャベツのソー		13 ねぎしおぶたどん(ごはん) (水) ぎょうにゅう わかめスープ		14 きなこパン(はいがコッペパン)* (木) ぎょうにゅう クリームシチュー* ポイルやさい わふうドレッシング		15 ならちやめし(じっこくまいごはん)* (金) ごましお ぎょうにゅう おでん もやしいため ◎川崎の郷土料理のならちやめしについて知る				
季節の食品のみかんについて知る		干しぶどうについて知る		季節の食品の長ねぎについて知る		米粉について知る		◎川崎の郷土料理のならちやめしについて知る				
●ごはん 精白米 80 ●ワンタンスープ 150 水 7.5 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 こしょう 0.03 こしょう 0.01 にんにく 0.2 片栗粉 8.5 ごま油 0.3 しょうが 0.5 たまねぎ 20 水 8 みりん 1 砂糖 1.5 しょうゆ 3 にら 10		●ぶどうパン 40 ●キャベツのソー 0.3 油 2 豚肉 0.2 ベーコン 3 にんじん 7 ゆで塩 50 キャベツ 0.3 塩 0.3 こしょう 0.01 にんにく 0.16 たまねぎ 40 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 塩 0.3 こしょう 0.03 しょうゆ 8 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 70 粉チーズ 3.5		●ごはん 精白米 80 ●わかめスープ 150 片栗粉 1 水 2 油 1 ベーコン 2 ごま油 5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 にんにく 10 塩 15 たまねぎ 5 こしょう 0.7 酒 0.02 にんじん 10 ゆで塩 1 もやし 1 塩 0.6 こしょう 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		●きなこパン(はいがコッペパン)* 揚げ油 適量 胚芽コッペパン 30 きな粉 5 砂糖 5 塩 0.03 ●クリームシチュー 0.5 油 1 ベーコン 1 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 塩 0.8 こしょう 0.05 じゃが芋 55 水 40 チーズ 5 牛乳 41.2 米粉 3		●ほうれん草 3 ゆで塩 3 ●ポイル野菜 10 にんじん 20 もやし 20 キャベツ 20 ゆで塩 8.8 ●和風ドレッシング(袋) 8.8		●ならちやめし 砂糖 1 精白米 60 塩 0.2 十穀米 4 しょうゆ 4 いり大豆 5 がんもどき 20 しょうゆ 2.3 揚げボール 8 うずら卵(水煮) 18 ●ならちやめし(白いりごま) 2 ●もやし炒め 0.3 白いりごま 0.05 油 3 塩 適量 ベーコン 10 水 たまねぎ 5 ●おでん 適量 (にんじん) 5 水 適量 厚けずり節(かつお) 0.5 結びこんぶ 4 塩 0.2 こんにゃく 20 しょうゆ 0.01 大根 30 しょうゆ 0.5 にんじん 15 (とり肉(皮なし)) 25 酒 0.5 焼きちくわ(減塩) 10		
エネルギー 699kcal たんぱく質 29.9g		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 666kcal たんぱく質 26.5g		エネルギー 588kcal たんぱく質 28.1g				
18 はいがしよくパン スライスチーズ ぎょうにゅう (月) 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		19 ごはん あかしそふりかけ (火) ぎょうにゅう カレーにくじゃが みそしる		20 しろパン いちごジャム ぎょうにゅう (水) ポークビーンズ* ひじきのサラダ*		21 ごはん ぎょうにゅう (木) さけのしおやき ごもくきんびら* とうふとだいこんのどろみじる ◎和食の日の行事食について知る		22 ハヤシライス(むぎごはん) (金) ぎょうにゅう はくさいとじゃこのいために 季節の食品の白菜について知る				
チーズについて知る		みそについて知る		ひじきについて知る		◎和食の日の行事食について知る		季節の食品の白菜について知る				
●胚芽食パン 40 ●しょうゆ 0.4 精白米 2 片栗粉 0.2 ●スライスチーズ 15 ●キャベツ 35 塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1 トマトケチャップ 2 トマトピューレ 6 砂糖 0.5 ●肉団子とキャベツ のトマトスープ 0.5 油 14 にんにく 0.5 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		●ごはん 精白米 80 ●みそ汁 120 水 0.5 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 たまねぎ 15 豆腐 30 赤みそ 4.3 白みそ 4 生わかめ 3 ●カレー肉じゃが 0.5 豚肉(もも) 14 豚肉(肩) 14 つきこんにゃく 20 にんじん 15 たまねぎ 25 水 適量 じゃが芋 50 砂糖 1.5 塩 0.2 カレー粉 0.3 しょうゆ 4		●白パン(減塩) 40 ●ひじきのサラダ(野菜) 0.8 ひじき 1 小麦粉 1 ●いちごジャム 15 ●ホールコーン(冷) 10 油 0.5 にんじん 5 ベーコン 1 塩 10 豚肉(もも) 15 キャベツ 30 豚肉(肩) 2 5 赤ワイン 15 むきえだ豆(冷) 8 たまねぎ 25 ゆで塩 2 ●ひじきのサラダ (ドレッシング) 0.7 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 精白米 80 ●豆腐と大根のどろみ汁 120 水 0.3 こんぶ 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 ●五目きんぴら 0.5 豚肉(もも) 5 豚肉(肩) 5 ごぼう 10 つきこんにゃく 20 水 15 ゆで塩 1.4 砂糖 2.3 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.5		●麦ごはん 砂糖 0.1 精白米 70 小麦粉 4.5 米粒麦 15 生クリーム 3 ●ハヤシライス 0.5 油 0.5 にんにく 25 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 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 730kcal たんぱく質 29.1g		エネルギー 590kcal たんぱく質 22.4g		エネルギー 630kcal たんぱく質 28.1g		エネルギー 614kcal たんぱく質 29.5g		エネルギー 708kcal たんぱく質 26.8g				
25 ごはん ぎょうにゅう (月) ちくわのいそべあげ もやしのおかかいため ふたじる		26 はいがロールパン ぎょうにゅう (火) マカロニグラタン* キャベツのスープに* りんご		27 こうやどふのそぼろごはん(ごはん)* (水) ぎょうにゅう しおだれキャベツ* はるさめスープ		28 ツナサンド(はいがサンドパン・ツナ) (木) ぎょうにゅう じゃがいものからあげ コンソメスープ		29 むぎごはん ぎょうにゅう (金) チキンカレー ビクルス 季節の食品の大根について知る				
おかか炒めについて知る		季節の食品のりんごについて知る		春雨について知り、味わう		うずら卵について知る		季節の食品の大根について知る				
●ごはん 精白米 80 ●豚汁 0.5 油 10 豚肉(もも) 10 豚肉(肩) 10 揚げ油 適量 焼きちくわ(減塩) 50 小麥粉 5 あおさ 0.5 水 120 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		●胚芽ロールパン 40 ●キャベツのスープ煮 0.5 油 4 ベーコン 5 キャベツ 55 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 5 にんじん 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 ●りんご 53.1 りんご 1 塩水 6 油 3.5 小麦粉 3.5 牛乳 60 塩 0.1 マカロニ 20 ゆで塩 20 ほうれん草 5 ゆで塩 5 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7		●ごはん 精白米 80 ●春雨スープ 120 水 3 厚けずり節(かつお) 3 とり肉(皮なし) 20 油 10 えのきたけ 5 塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 春雨 6 片栗粉 0.5 水 5 長ねぎ 10 ●塩だれキャベツ 40 キャベツ 40 ごま油 0.3 塩 0.25 白いりごま 1		●胚芽サンドパン(減塩) 40 ●コンソメスープ 0.5 油 1 ベーコン 1 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 たまねぎ 10 塩 120 キャベツ 30 こしょう 0.02 まぐろ(缶) 25 トマトケチャップ 6 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		●麦ごはん 砂糖 4.5 精白米 70 小麦粉 4.5 米粒麦 15 ●ビクルス 20 大根 7 ●チキンカレー 0.5 油 0.5 にんにく 0.5 ゆで塩 10 しょうが 0.15 きょうり 10 とり肉(皮つき) 25 とり肉(皮なし) 25 酢 3 塩 0.3 こしょう 0.01 白ワイン 1 水 80 たまねぎ 60 にんじん 30 塩 1.2 ウスターソース 3 じゃが芋 50 カレー粉 0.8				
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 618kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 624kcal たんぱく質 25.0g		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。