

2 (月)	しょうパン ぎゅうにゅう にくだんごちゅうかスープ* フルーツポンチ	コロッケ	3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう もやしのうまに みそしる	さばのしおやき	4 (水)	きなこパン(はいがコッペパン)* ぎゅうにゅう しろいんげんまめのクリームシチュー ポイルやさい わふうドレッシング	5 (木)	ほたていりちゅうかどん(ごはん) ぎゅうにゅう かぶのスープ	6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのしせんに* やさいスープ				
【献立のねらい】コロッケについて知る			神奈川県でとれる食材について知り、味わう			豆について知る			季節の食品のかぶについて知る						
●食パン	40	しょうゆ 春雨 片栗粉 水 適量 コロッケ 70	2 4 1 4 5	●ごはん 精白米	80	●みそ汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) 大根 じゃが芋 油揚げ 赤みそ 白みそ 小松菜 ゆで塩	120 0.5 5 20 20 5 4.3 4 5	牛乳 米粉 パセリ きな粉 砂糖 塩 にんじん もやし キャベツ ゆで塩	51.5 3 0.5 3 5 0.03 10 20 20	●ごはん 精白米 片栗粉 水 うずら卵(水煮) ごま油	80 2 20 0.5	●生揚げの四川煮 油 にんにく しょうが 豆板醤 豚ひき肉(もも) 砂糖 しょうゆ トマトケチャップ 水 赤みそ 生揚げ 長ねぎ 片栗粉 水	80 2 0.5 0.2 10 20 1.8 3.5 12 10 3 65 15 1.5	●野菜スープ 油 とり肉(皮なし) にんじん もやし キャベツ 水 塩 こしょう 中華スープの素 片栗粉 水 にら ごま油	0.5 10 10 15 25 120 0.8 0.03 1.5 1 3 3 0.5
●肉団子中華スープ	水 にんじん 豚ひき肉(もも) たまねぎ 卵 しょうが 酒 塩 しょうゆ 片栗粉 白菜 塩 こしょう 中華スープの素	150 10 30 3.5 4 0.4 0.6 0.1 0.4 2 35 0.6 0.03 1.5	●フルーツポンチ りんご(缶) 黄桃(缶) 野菜入りゼリー	30 30 40	●もやしのうま煮 油 しょうが 豚肉(もも) (にんじん ゆで塩 もやし 砂糖 しょうゆ にら 片栗粉 水 白いりごま	0.5 0.1 5 5 45 0.7 2.6 3 0.3 1	●白いんげん豆の クリームシチュー 油 ベーコン とり肉(皮つき) たまねぎ にんじん 塩 こしょう じゃが芋 水 チーズ 白いんげん豆	0.5 1 25 25 20 0.8 0.05 30 30 5 12	●ほたて入り中華丼 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) (にんじん ゆで塩 たけのこ(水煮) たまねぎ かぶ 白菜 酒 はたて貝柱 酒 塩 砂糖 中華スープの素 オイスターソース しょうゆ なた	1 15 15 15 8 25 55 0.4 20 0.4 0.8 1 0.2 0.2 1.3 5	●かぶのスープ 水 とり肉(皮なし) にんじん たまねぎ かぶ 塩 こしょう 中華スープの素 チンゲン菜	120 20 10 30 30 20 0.6 1.5 5	●日本水産物 活用メニュー		
かながわ産品 学校給食デー						学校給食レシピと レシピ動画を公開中! *がついた料理は レシピを 紹介して います。									

9 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー ピクルス	10 (火)	はいがロールパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ワンタンスープ りんご	11 (水)	やさしいリスタミナどん(ごはん)* ぎゅうにゅう あおなときのこのスープ	12 (木)	しろパン いちごジャム ぎゅうにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのスープに*	13 (金)	ごはん やきのり ぎゅうにゅう ぶりのつけあげ ぶたじる								
漬物について知る		季節の食品のりんごについて知る		しめじについて知る		保存食について知る		◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る									
●麦ごはん 精白米 米粒麦	70 15	●ピクルス 大根 にんじん ゆで塩 きゅうり 砂糖 酢 塩	20 7 10 2 3 0.3	●胚芽ロールパン 大根 揚げ油 とり肉(皮つき) とり肉(皮なし) 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉	40 1 適量 35 35 0.3 0.06 1 10.5	●ごはん 精白米 水 とり肉(皮なし) きくらげ しめじ こしょう 中華スープの素 しょうゆ 春雨 たまねぎ 砂糖 しょうゆ 塩 オイスターソース もやし にら 片栗粉 水 ごま油	1.5 2 8 10 0.5 0.3 0.03 1.5 1 4 0.5 20 10	●野菜入りスタミナ丼 油 にんにく しょうが 豚肉(もも) 豚肉(肩) 酒 たまねぎ 砂糖 しょうゆ 塩 オイスターソース もやし にら 片栗粉 水 ごま油	0.5 0.2 28 28 0.8 32 1.6 4.8 0.08 1.6 16 6.4 1.1 0.3	●青葉ときのこのスープ 水 とり肉(皮なし) きくらげ しめじ こしょう 中華スープの素 しょうゆ 春雨 片栗粉 水 卵 チンゲン菜	120 15 0.3 10 0.7 0.03 1 1 4 0.5 20 10	●白パン(減塩) パセリ 粉チーズ いちごジャム ミートポテトの チーズ焼き 油 ベーコン キャベツ にんじん 豚ひき肉(もも) たまねぎ にんじん 塩 こしょう トマト水煮(缶) トマトケチャップ ウスターソース チーズ 油 小麦粉 じゃが芋 ゆで塩	40 15 0.3 0.5 0.16 40 15 0.3 0.03 8 8 2 6 1.5 1.5 70	●ごはん 精白米 油 豚肉(もも) 豚肉(肩) ごぼう にんじん こんにやく 水 しょうが 大根 じゃが芋 豆腐 赤みそ 白みそ 長ねぎ	80 0.5 10 10 5 15 10 120 20 20 10 5.7 3 10	●焼きのり 揚げ油 ぶりのつけ揚げ (ぶり(角) しょうが 酒 塩 こしょう 片栗粉 水 砂糖 しょうゆ みりん 白いりごま	1.25 適量 50 0.3 1 0.1 0.03 7.5 4.5 1.3 2 1.3 0.8

16 (月)	ビーンズサンド(はいがサンドパン・ビーンズ) ぎゅうにゅう じゃがいものからあげ コンソメスープ	17 (火)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ぎゅうにゅう はくさいのおかかあえ みそしる	18 (水)	はちみつロールパン ぎゅうにゅう カレーグラタン ポイルやさい わふうかつおドレッシング	19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそかけ もやしいため とりちゃんこ	20 (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																								
季節の食品のキャベツについて知る		高野豆腐について知る		かつお節について知る		◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る		季節の食品の白菜について知る																									
●胚芽サンドパン(減塩)	50	●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 じゃが芋 塩	適量 90 0.2	●麦ごはん 精白米 米粒麦	70 10	●高野豆腐のそぼろごはん 油 しょうゆ 豚ひき肉(もも) にんじん 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 凍り豆腐	1 1 0.5 40 5 5	●コンソメスープ ベーコン 水 にんじん たまねぎ キャベツ 塩 こしょう スープの素 うずら卵(水煮)	2 120 10 10 30 0.5 0.02 1 25	●みそ汁 水 こんぶ 厚けずり節(かつお) たまねぎ じゃが芋 赤みそ 白みそ 生わかめ	120 0.5 0.5 1.8 0.5 1 2 2.5 5 5 4 3	●はちみつロールパン 油 とり肉(皮なし) たまねぎ にんじん 塩 こしょう チーズ カレー粉 牛乳 米粉 マカロニ ゆで塩 粉チーズ パン粉	40 0.5 20 25 10 0.02 6 0.5 0.5 5.3 20 3.5 0.7	●ポイル野菜 (ホールコーン(冷) にんじん もやし キャベツ ゆで塩	5 5 20 20	●ごはん 精白米	80	(にんじん ゆで塩 もやし 塩 こしょう しょうゆ	5 40 0.2 0.01 0.5	●さばのゆずみそかけ 揚げ油 さば(切り身) 酒 しょうが 片栗粉 小麦粉 赤みそ 白みそ 砂糖 みりん ゆずビュレ(冷) 片栗粉 水	5 適量 50 0.8 0.8 6 3 5 1.5 1.2 0.5 0.3	●とりちゃんこ 水 (とり肉(皮なし) 酒 にんじん 大根 白菜 塩 えのきたけ 油揚げ 中華スープの素 みりん しょうゆ にんにく たまねぎ 長ねぎ	120 20 0.5 10 10 30 0.7 5 5 1.5 1.6 0.15 0.15 10	●麦ごはん 精白米 米粒麦	70 15	しょうゆ 砂糖 油 小麦粉 生クリーム	1.5 0.1 4.5 4.5 3	●ハヤシライス 油 にんにく 豚肉(もも) 豚肉(肩) 塩 (こしょう 赤ワイン たまねぎ にんじん 水 塩 じゃが芋 マッシュルーム(冷) トマトケチャップ デミグラスソース ウスターソース	0.5 0.5 25 25 0.1 0.01 3 60 20 0.6 30 10 12 5 3.5	●白菜とじゃこの 炒め煮(じゃこ) (ごま油 しらす干し(ちりめん)	0.3 4	●白菜とじゃこの 炒め煮(白菜) (ごま油 白菜 (にんじん ゆで塩 しょうゆ	0.7 70 5 0.2 0.7
エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質															
666kcal		27.6g		602kcal		26.7g		753kcal		28.9g		710kcal		27.1g		666kcal		27.6g															

23 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう ちくわのかばやき　しおだれキャベツ* はるさめスープ	24 (火)	ぶどうパン　　ぎゅうにゅう ボルシチ*　　やさいソテー	25 (水)	はつがまいごはん　　ごましお ぎゅうにゅう　　にくじゃが とうふとだいこんの　　とりみじる	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について								
	ちくわについて知る		◎伝統的な優れた食べ物や食べ方を知る		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質					
		季節の食品のほうれん草について知る								卵	乳	小麦		
●ごはん 精白米　80		●春雨スープ　120 水　3 （厚けずり節(かつお)　2 とり肉(皮なし)　30		●ぶどうパン　40 油　0.5 ベーコン　2 （にんじん　10 ゆで塩　1 豚肉(もも)　17.5 豚肉(肩)　17.5 赤ワイン　1.5 たまねぎ　25 にんじん　15 塩　0.8 こしょう　0.01		●発芽米ごはん　70 精白米　10 発芽玄米　10		●豆腐と大根のとりみ汁　120 水　0.3 こんぶ　2 （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		ハヤシライス		デミグラスソース		○
●ちくわのかば焼き 揚げ油　適量 （焼きちくわ(減塩)　33.3 片栗粉　5 水　3 砂糖　1.4 しょうゆ　2.1 みりん　0.16		●ボルシチ　30 油　0.5 ベーコン　1 豚肉(もも)　17.5 豚肉(肩)　17.5 赤ワイン　1.5 たまねぎ　25 にんじん　15 塩　0.8 こしょう　0.06 じゃが芋　55 水　80 キャベツ　35 トマトケチャップ　8 トマトビュレ　5 砂糖　0.5 油　2 小麦粉　2 生クリーム　6		●ごま塩　2 黒いりごま　0.1 塩　適量 水　適量		●肉じゃが　8 油　0.8 豚肉(もも)　14 豚肉(肩)　14 つぎこんにくやく　24 にんじん　16 たまねぎ　24 水　適量 じゃが芋　48 酒　0.4 砂糖　1.5 しょうゆ　4.5				マカロニ		○		
										パン		○		
										コロッケ		○		
										ワンタンスープ		○		
										ワンタンの皮		○		
										各種パン		○		
●塩だれキャベツ ごま油　0.3 キャベツ　40 塩　0.25 白いりごま　1										※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。				
										＜日本の水産物活用メニュー＞ 今年度もほたてメニューを提供します！ 【実施日】5日(木) ほたて入り中華丼				
エネルギー　581kcal　たんぱく質　21.0g		エネルギー　602kcal　たんぱく質　23.9g		エネルギー　599kcal　たんぱく質　23.4g										

12月3日(火)の「かながわ産品学校給食デー」とは・・・		神奈川県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切にすることを育めることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の、神奈川県内産の食材は、米・牛乳・小松菜・大根です。		◇◇◇県内産食材について◇◇◇		米：品種は、はるみの予定です。小田原市・南足柄市・海老名市・藤沢市・綾瀬市・座間市・茅ヶ崎市・大和市・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町・箱根町・寒川町などが主な産地です。		牛乳：県内(主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市)産の生乳を優先的に使用しています。他に、千葉県・静岡県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・秋田県・岩手県・北海道産のものを使用する場合があります。 ※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとしています。		小松菜：令和4年の生産量は、全国6位(令和3年は5位)で、県内の主な産地は横浜市・平塚市・横須賀市です。今回は、みそ汁に使用する予定です。		大根：令和4年の生産量は、全国5位(令和3年は5位)で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、三浦市・横浜市・藤沢市・横須賀市です。今回はみそ汁に使用する予定です。		令和6年12月 (2024年12月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 18回		☆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、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(伝統的な食事) 【今月のねらい◎】 日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す ※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。	
12月3日(火)の「かながわ産品学校給食デー」とは・・・		神奈川県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切にすることを育めることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の、神奈川県内産の食材は、米・牛乳・小松菜・大根です。		◇◇◇県内産食材について◇◇◇		米：品種は、はるみの予定です。小田原市・南足柄市・海老名市・藤沢市・綾瀬市・座間市・茅ヶ崎市・大和市・中井町・大井町・松田町・山北町・開成町・箱根町・寒川町などが主な産地です。		牛乳：県内(主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市)産の生乳を優先的に使用しています。他に、千葉県・静岡県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・秋田県・岩手県・北海道産のものを使用する場合があります。 ※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとしています。		小松菜：令和4年の生産量は、全国6位(令和3年は5位)で、県内の主な産地は横浜市・平塚市・横須賀市です。今回は、みそ汁に使用する予定です。		大根：令和4年の生産量は、全国5位(令和3年は5位)で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、三浦市・横浜市・藤沢市・横須賀市です。今回はみそ汁に使用する予定です。		令和6年12月 (2024年12月) 献立表 (幸・多摩・麻生区) 給食回数 18回		☆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、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(伝統的な食事) 【今月のねらい◎】 日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知り、今の食事を見直す ※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。	

※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。