

平成29年11月 学校給食予定献立表



幸手市立長倉小学校

11月24日は「和食」の日～日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日～です。24日和食の日の献立は、幸手市学校給食栄養士部会が平成29年度学校給食調理コンクールに応募し、協賛団体賞をいただいた献立です。

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりょう 熱量(kcal)
			ちから ちから 力や熱になる	ち ちねい 血・骨・肉になる	からだ ちようし 体の調子をよくする		たんぱく質(g)
1	水	ビビンバ	こめ むぎ さとう	ぶたにく たまご	にんにく にんじん もやし こまつな	しょうゆ コチジャン	673
		ぎゅうにゅう	ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう			
		トックいりかんこくふうスープ	ごまあぶら かたくりこ トック	とりにく	にら にんじん だいこん ながねぎ	しょうゆ コチジャン しお ちゅうかだし チキンブイオン	28.1
2	木	てづくりゼリー	さとう りんごジュース	かんてん			647
		れんこんごはん	こめ むぎ バター	ベーコン みそ	たまねぎ にんじん れんこん さやいんげん とうもろこし	コンソメ しお こしょう チキンブイオン さけ	
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			19.8
		ながつくろコロッケ	コロッケ				
6	月	もやしソテー	だいすあぶら ごまあぶら		もやし ピーマン パプリカ	しお こしょう	588
		いなかじる	さといも	あつあげ みそ こうりどうふ	ながねぎ だいこん にんじん こんにゃく	にぼし かつおぶし	
		ナポリタン	スパゲティー だいすあぶら	ベーコン ぶたにく こなチーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	トマトケチャップ しお こしょう	24.4
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
7	火	おにむしパン	むしパンミックス さつまいも	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	しお こしょう コンソメ	626
		ふわふわたまごのスープ	パンこ	ぎゅうにゅう こなチーズ			
		ツイストパン	ツイストパン	ぎゅうにゅう			22.6
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
8	水	ポテトのチーズやき	じゃがいも だいすあぶら バター	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう スkimミルク	たまねぎ にんじん	しお くろこしょう	636
		チンゲンサイのソテー	だいすあぶら		チンゲンさい とうもろこし	しお こしょう オイスターソース	
		ミネストローネスープ	マカロニ バター さとう	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト セロリ	しお こしょう トマトケチャップ しお こしょう しろワイン コンソメ	30.3
		みそラーメン	ホットちゅうかめん ごまあぶら	ぶたひきにく みそ	にんじん たまねぎ にら もやし ながねぎ にんにく しょうが とうもろこし	チキンブイオン にぼし	
9	木	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しお こしょう さけ	642
		とりにくのつつみあげ	はるまきのかわ こむぎこ だいすあぶら	とりさきみにく チーズ			
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング		にんじん こまつな		28
		ごはん	こめ むぎ				
10	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ みりん	743
		さばのなんぶやき	ごま	さば	しょうが	しょうゆ	
		ほうれんそうのおひたし			ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ	20.8
		いりどり	さといも さとう だいすあぶら	とりにく	にんじん れんこん ほししいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん	しょうゆ さけ みりん	
13	月	カレーライス	こめ むぎ じゃがいも カレールウ だいすあぶら	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	トマトケチャップ ウスターソース	638
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		あんにとんかつ	あんにとんかつ		みかん とうとう パイナップル こんにゃくゼリー		26.6
		ごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ	
15	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ	646
		さけのつけやき		さけ		しょうゆ	
		かんぴょうのごまあえ	ごま さとう		かんぴょう にんじん ほうれんそう	しょうゆ	19.5
		とんじる	じゃがいも だいすあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	にぼし	
16	木	ほうとうふううどん	じごなうどん さといも ごまあぶら	とりにく	にんじん だいこん ながねぎ ごぼう しめじ こんにゃく	しょうゆ しお さけ かつおだし	690
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ゼリーフライ	じゃがいも こむぎこ パンこ かたくりこ だいすあぶら	おから ぎゅうにゅう たまご	にんじん たまねぎ ながねぎ	ウスターソース しょうゆ みりん	29.0
		ゆでキャベツ			キャベツ		
17	金	マスカットゼリー	マスカットゼリー				643
		さきたまライスボールパン	さきたまライスボールパン				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			29.5
		てづくりハンバーグ	パンこ さとう	ぶたひきにく とうふ たまご ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース	
20	月	だいこんサラダ	ごまあぶら さとう		だいこん こまつな キャベツ にんじん	す しょうゆ	624
		クリームシチュー	じゃがいも こむぎこ だいすあぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう スkimミルク	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	しお こしょう コンソメ	
		しゃくしなごはん	こめ むぎ ごま だいすあぶら	しらすほし	しゃくしな	しょうゆ さけ	26.1
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
21	火	わふうボークピカタ	パンこ	ぶたにく たまご	ながねぎ	しょうゆ さけ	698
		ゆでブロッコリー	ドレッシング		ブロッコリー		
		ごじる	じゃがいも	だいす あぶらあげ みそ	にんじん ながねぎ たまねぎ	にぼし	29.4
		ちやめし	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ しお	
22	水	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ みりん	628
		チキンてりやき		とりにく	しょうが	しょうゆ	
		おひたし			こまつな もやし	しょうゆ さけ みりん	23.4
		おでん	じゃがいも	やきちくわ さつまあげ うずらたまご	にんじん だいこん こんにゃく こんぶ	しょうゆ さけ みりん しお かつおだし	
22	水	ツイストあげパン	コッペパン さとう だいすあぶら	きなこ		しお	698
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		ミートオムレツ		たまご ぶたひきにく ぎゅうにゅう スkimミルク	たまねぎ マッシュルーム	トマトケチャップ ウスターソース しお こしょう	29.4
		やさいスープ		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう コンソメ チキンブイオン	
22	水	きのこおこわ	こめ もちごめ さとう	とりにく あぶらあげ	しめじ にんじん ほししいたけ さやいんげん	しお しょうゆ みりん	628
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		はんぺんフライ	こむぎこ パンこ だいすあぶら	はんぺん たまご		ちゅうのうソース ウスターソース	23.4
		ベジタブルソテー	バター		にんじん とうもろこし グリンピース	しょうゆ さけ しお かつおだし	
22	水	のっぺいじる	さといも かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん だいこん こんにゃく		628
							23.4

うらめんへつづく

日	曜日	献立名	黄のなかま	赤のなかま	緑のなかま	調味料他	ねつりよう 熱量 (kcal)
			ちから ねつ 力や熱になる	ち ぼね にく 血・骨・肉になる	からだ ちようし 体の調子をよくする		たんぱく質 (g)
24	金	ごはん	こめ むぎ	11月24日は和食の日			672
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		こめこのぶたつた	こめこ だいすあぶら	ぶたにく	しょうが	しょうゆ さけ	23.5
		かみかみおひたし		ひじき だいす	きりほしだいこん こまつな にんじん	しょうゆ みりん しお かつおだし	
		さってのさっちゃんすいとん	こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	はくさい にんじん ながねぎ だいこん ごぼう	しょうゆ しお かつおだし	
27	月	ハヤシライス	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ だいすあぶら	ぶたにく うすらたまご スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース	トマトケチャップ	707
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		やさしいため	はるさめ だいすあぶら	ベーコン	キャベツ にんじん もやし ピーマン	しょうゆ しお こしょう	23.4
28	火	セサミバーンズ	セサミバーンズ				622
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		チキンカツ	こむぎこ ばんこ だいすあぶら	とりにく たまご		しお こしょう	27.9
		キャベツソテー			キャベツ	ちゅうのうソース ウスターソース	
		ポトフ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ はくさい セロリ ブロッコリー	しお こしょう しろワイン コンソメ	
29	水	みかん			みかん		579
		ごはん	こめ むぎ				
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		しろみざかなのみそマヨネーズやき	マヨネーズ	ホキ みそ		しお こしょう さけ	26.6
		ほうれんそうのソテー	だいすあぶら		ほうれんそう もやし	しお こしょう コンソメ	
にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほししいたけ しらたき	しょうゆ みりん			
30	木	やきそば	やきそばめん だいすあぶら	レバーいりフランク	もやし キャベツ にんじん たまねぎ	ウスターソース ちゅうのうソース	600
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			
		キャラメルポテト	さつまいも だいすあぶら バター キャラメルパウダー				19.6
		あさりとたまごのスープ	かたくりこ	あさり たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうかだし	

※ 行事や材料の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 献立名で○で囲んであるものはかみかみメニューの一つです。

※ 給食食材の放射性物質の測定は、10月5日(さつまいも・まいたけ・ごぼう・豚肉)・10月19日(玉ねぎ・じゃがいも・ピーマン・豚肉)を測定しましたが、全て不検出でした。 詳細については幸手市のホームページに掲載しております。

平成29年度長倉小学校 学校給食使用食材の産地								
☆9月19日～10月13日使用食材の産地をお知らせします。								
食 材		産 地	食 材		産 地	食 材		産 地
主 食	米	幸手市	青 果 類	しめじ	長野	青 果 類	冷凍ホールコーン	アメリカ
	パン(原材料)	埼玉 カナダ オーストラリア		マッシュルーム	千葉		とうがん	茨城
	中華麺(原材料)	アメリカ カナダ		人 参	北海道		きゅうり	茨城
	蒸し中華麺(原材料)	アメリカ オーストラリア カナダ		玉ねぎ	北海道		冷凍グリーンピース	アメリカ
	ゆでうどん(原材料)	埼玉		にんにく	青森		根生姜	高知
	冷凍うどん(原材料)	北海道		冷凍大豆	茨城		ほうれん草	茨城・群馬
牛乳	牛乳	埼玉 北海道 栃木 など		キャベツ	茨城		赤ピーマン	茨城
	笹かま	宮城・タイ・インドネシア・アメリカ		小松菜	埼玉		パプリカ	韓国
	さんま開き	北海道		長ねぎ	山形		セロリ	長野
	あさり	中国		チンゲン菜	埼玉		ホールトマト	イタリア
	鮭切り身	チリ		もやし	栃木		さつまいも	千葉
	さんま筒切り	台湾・北海道		に ら	栃木・茨城		栗	茨城
	焼き竹輪	アメリカ		大 根	北海道		舞 茸	新潟
	かつお竜田揚げ	宮城		ごぼう	青森		冷凍枝豆	北海道
	ホキ	ニュージーランド		冷凍さといも	宮崎・鹿児島		えのきたけ	長野
肉 類	豚肉	茨城		かぼちゃ	山形			
	鶏肉	青森・岩手・北海道		じゃがいも	北海道			
	ポークハム	千葉		冷凍ブロッコリー	エクアドル			
	ベーコン	千葉		冷凍さやいんげん	北海道			
※産地記載のない食材は未使用です。								
＜市内各小・中学校の給食使用食材の産地については、幸手市のホームページに掲載しております。＞								