

### おもな働きによる食品のグループ分け



おもにエネルギーのもとになる食品

おもに体を築くもとになる食品

おもに体の調子を整えるもとになる食品

給食は、3つの働きをもつ食べ物を組み合わせて献立を考えています。健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。

### おしらせ

- 給食は「マイはし持参」です。毎日きれいに洗ったものをお子様に持たせてください。
- 学校給食は、学校における食育の推進において大きな役割を担っています。地産産物の活用、食文化、国際理解のための献立等に取り組んでいます。
- 食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- 魚の骨には気をつけて食べてください。

### 今月の給食目標

**給食の準備をきちんとしよう**

- ★しっかり手洗い
- ★正しい身支度
- ★マスクははきとくちに
- ★お弁当箱をいれる

9(金)	チョコスフレッド	ジャーマンポテト
	きよみオレンジ	にくだんごのスープ
	コッパン	
	キャベツ	パン
	ちやし	こむぎこめ
	ミンチボール	にんじん
	ベーコン	たまねぎ
	パセリ	ほししいたけ
	きよみオレンジ	ねぎ
619	222	788
		275
三丘小1年、高水小1年		
勝間小1年、大河内小		
		なし

<b>12(月)</b> シャキシャキひじきサラダ むぎごはん ハヤシライス	<b>13(火)</b> キャベツのごまあえ さばのみぞれ むぎごはん みそしる	<b>14(水)</b> ケチャップソース はちみつレモンゼリー チキンステーキ ゆでキャベツ ぐたくさんカレー せりりパン	<b>15(木)</b> きりぼしだいこんのこまいため たまごやき ヨーグルト ゆかり むぎごはん にくじゃが	<b>16(金)</b> イタリアの料理 イタリアンドレッシングサラダ スパグヘッティ ミートソース とうろこパンナコッタ 小パン
<b>19(月)</b> はるさめのこまずあえ いちごゼリー むぎごはん マーボとうふ	<b>20(火)</b> フルーツポンチ むぎごはん チキンカレー	<b>21(水)</b> しろみさかなのパークューソース ころもパン ポトフ	<b>22(木)</b> いわしのしょうがに やさいのアーモンドいため むぎごはん おやこどん	<b>23(金)</b> いちごジャム さっぱりサラダ クリームシチュー しょうゆフライ しゃぶパン
<b>26(月)</b> 中国の料理 ホイコーロー むぎごはん ちゅうがコーンたまごスープ	<b>27(火)</b> ブロッコリーのしおゆで チキンカツ わかめ むぎごはん はんぺん じる	<b>28(水)</b> アスパラガスのごまマヨサラダ やきそば リパン	<b>29(木)</b> 昭和の日 こんだて ☆牛乳は毎日つきます (☆毎月19日は「食育の日」です) おもなさいりょう (たべものはたらき)	<b>30(金)</b> カラフルかいそう りんごジャム ミートボールと だいすのケチャップに
<b>31(土)</b> たまご ぶたにく むぎみそ あかみそ とうろこ たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ ビーマン にんにく	<b>31(土)</b> たまねぎ わかめ にんじん えのきたけ ねぎ とうふ ちキンカツ ブロッコリー	<b>31(土)</b> ぶたにく いか かまぼこ チキンハム	<b>31(土)</b> ぶたにく いか かまぼこ チキンハム	<b>31(土)</b> 赤 おもに体をつくるもとになる食品 緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 黄 おもにエネルギーのもとになる食品
<b>31(土)</b> とうろこ たまねぎ むぎ わかめ にんじん えのきたけ ねぎ とうふ ちキンカツ ブロッコリー	<b>31(土)</b> たまねぎ わかめ にんじん えのきたけ ねぎ とうふ ちキンカツ ブロッコリー	<b>31(土)</b> ぶたにく いか かまぼこ チキンハム	<b>31(土)</b> ぶたにく いか かまぼこ チキンハム	<b>31(土)</b> 赤 おもに体をつくるもとになる食品 緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 黄 おもにエネルギーのもとになる食品

2021年

# 5月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標

### 食事マナーを意識して食べよう

家庭や学校で、みんなが楽しく食事を  
するために、きちんとした食事マナーを  
心がけましょう。

① 姿勢を正しましょう

ひじをつかない

足はそろえて  
床につける



② 食器やはしを  
正しく持って食べましょう

正しく持って食べましょう



③ 食べている途中で  
座を立てて歩いたり  
しないようにしましょう



<p>10(月)</p> <p>きりぼし だいごんの ナムル</p> <p>ももゼリー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>かんこくふう にくじゃが</p> <p>ぶたにく たまねぎ ちくわ チキンハム</p> <p>にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース きりぼしだいご きゅうり ゼリー</p> <p>こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま</p> <p>682 213 803 244</p>	<p>11(火)</p> <p>ひじきの そぼろに ちくわの いそべあげ</p> <p>小学校1本 中学校2本 アーモンド (中学校のみ)</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>みそしる</p> <p>ちくわ たまねぎ ねぎ グリーンピース しょうが いりたまご (中学校のみ)</p> <p>こめ むぎ さつまいも あぶら さとう アーモンド (中学校のみ)</p> <p>649 209 908 275</p>	<p>12(水)</p> <p>アセロラ ゼリー</p> <p>シチリアふう ポーク</p> <p>こくとう パン</p> <p>アルファベット スープ</p> <p>キャベツ にんじん ぶたにく</p> <p>パン にんじん くるざとう マカロニ じゃがいも さとう オリーブゆ</p> <p>671 246 848 305</p>	<p>13(木)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>ゼリーいり フルーツ ミックス</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>チキン カレー</p> <p>にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご みかん</p> <p>こめ むぎ じゃがいも あぶら カクテルゼリー パイナップル ももあとう</p> <p>698 192 881 255</p>	<p>14(金)</p> <p>リヨネーズ ポテト</p> <p>小メロン パン</p> <p>にくだんごの スープ</p> <p>キャベツ オリーブ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ パセリ</p> <p>メロンパン じゃがいも</p> <p>701 223 895 277</p>
<p>17(月)</p> <p>ほうれんそうの りごまあえ やさしい かきあげ</p> <p>うどんの せつてい だてよう やさしい ジュース</p> <p>小わかめ ごはん</p> <p>かきあげ うどん</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ ゆさいかきあげ ほうれんそう キャベツ やさしいジュース</p> <p>こめ つどん あぶら ごま さとう</p> <p>637 184 727 207</p>	<p>18(火)</p> <p>沖縄県の料理 なまあげの チャンプル</p> <p>おきな バイゼリー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>もずく スープ</p> <p>たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきだけ おやし キャベツ</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら バイゼリー</p> <p>611 231 724 267</p>	<p>19(水)</p> <p>いちご ジャム</p> <p>ひじきとツナの ソテー</p> <p>コッパ パン</p> <p>ポーク ビーンズ</p> <p>たまねぎ にんじん パセリ トマト キャベツ</p> <p>パン にんじん じゃがいも さとう あぶら ごま ジャム</p> <p>689 288 862 351</p>	<p>20(木)</p> <p>シンガポールの料理 ゆで キャベツ</p> <p>マンゴー プリン</p> <p>シンガポール チキンライス</p> <p>ビーフン スープ</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ</p> <p>こめ ピーフン ごまあぶら さとう マンゴープリン</p> <p>654 234 776 255</p>	<p>21(金)</p> <p>カラフル コンビネーション サラダ</p> <p>りんご ジャム</p> <p>コッパ パン</p> <p>ようふう いりどうふ</p> <p>たまねぎ にんじん とうもろこし たまご グリーンピース ブロッコリー キャベツ</p> <p>659 287 827 355</p>
<p>24(月)</p> <p>おかか あえ しおやき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>じゃがいもの みそしる</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ さば</p> <p>こめ つどん あぶら ごま さとう</p> <p>633 266 794 293</p>	<p>25(火)</p> <p>中国の料理 チンジャオ ロースー</p> <p>マーラーカオ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>ワンタン スープ</p> <p>チンゲンサイ にんじん おやし たまねぎ ほししいたけ にんにく ピーマン マーラーカオ</p> <p>こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん マーラーカオ</p> <p>682 232 793 263</p>	<p>26(水)</p> <p>オレンジ</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>サーモン シチュー</p> <p>にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし オレンジ</p> <p>パン にんじん じゃがいも あぶら</p> <p>666 290 834 355</p>	<p>27(木)</p> <p>れんこん いり コロック</p> <p>がまは食べよう 山口 産100%キャベツ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたま じる</p> <p>たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう おやし ごま さとう</p> <p>こめ でんぶん あぶら れんこんいり コロック</p> <p>640 213 783 250</p>	<p>28(金)</p> <p>キャベツの マヨネーズ あえ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>しろみざかな フライ</p> <p>よこわり まるパン</p> <p>ポトフ</p> <p>たまねぎ だいごん にんじん セロリー パセリ キャベツ</p> <p>パン じゃがいも あぶら マヨネーズ パイパー チーズ</p> <p>712 303 887 350</p>
<p>31(月)</p> <p>もやしの たまご じゃこあえ やき</p> <p>ゆかり むぎごはん</p> <p>だいすと やさしい にもの</p> <p>しそ にんじん たまねぎ さいいんげん おやし こまつな ごまあぶら</p> <p>こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごまあぶら</p> <p>660 262 777 297</p>	<p>こんだて</p> <p>★年賀は毎日つきます (★毎月19日は「食育の日」です)</p> <p>おもなざいりょう (たべもののはたらき)</p> <p>赤 緑 黄</p> <p>おもに体をつくるものになる食品</p> <p>おもに体の調子を整えるものになる食品</p> <p>おもにエネルギーのもとになる食品</p> <p>エネルギー kcal/たんぱく質 小学校   中学校</p>	<p>おしらせ</p> <p>食物アレルギーのある方に対応するため、「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。</p> <p>魚の骨には気をつけて食べてください。</p>	<p>もずくスープ(4人分)</p> <p>もずくの95%は沖縄産！ミネラルやビタミンが豊富です</p> <p>もずく …… 140g ベーコン …… 20g あぶらあげ …… 30g たまねぎ …… 120g チンゲンサイ …… 40g にんじん …… 40g えのきだけ …… 40g 中華スープのもと …… 4g こいくちしょうゆ …… 4g うすくちしょうゆ …… 5g しお こしょう …… 少々</p> <p>① もずくはざるに入れ軽く水洗いする。 ② 野菜・油あげ・ベーコンを食べやすい大きさに切る。 ③ 鍋に水を入れ(約600cc)、②の材料を入れる。 中華スープのもとを入れる。 ④ しょうゆ・しお・こしょうで味をととのえる。 ⑤ もずくを入れる。</p>	

2021年

# 6月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

<p><b>こんだて</b></p> <p>★牛乳は毎日つきます (★毎月19日は「食育の白」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき)</p>	<p>1(火)</p> <p>はるさめの ごまずあえ</p> <p>ココアパパロア (中学校のみ)</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>マーポ どうぶ</p>	<p>2(水)</p> <p>マーシャル ピンス</p> <p>スペインの料理</p> <p>オレンジ コッペパン</p> <p>ぎょかいの アピージョ ふう</p> <p>ソバ・テ・アホ (たまごのスープ)</p>	<p>3(木)</p> <p>チーズ (中学校のみ)</p> <p>カラフル かいそつサラダ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>チキン カレー</p>	<p>4(金)</p> <p>歯と骨の健康週間 (4日~10日)</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>ウィンナー 小パン</p> <p>きんぴら スパゲッティ</p>
<p>赤</p> <p>おもに体を つくるもと になる食品</p> <p>緑</p> <p>おもに体の 調子を整え るもとに なる食品</p> <p>黄</p> <p>おもに エネルギー になる食品</p>	<p>とうふ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>しょうが</p> <p>にんにく</p> <p>ねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ほうれんそう</p> <p>にんにく</p> <p>ぶなしめじ</p> <p>しいたけ</p> <p>ブロッコリー</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>グリンピース</p> <p>にんにく</p> <p>しょうが</p> <p>りんご</p> <p>キャベツ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ごぼう</p> <p>ねぎ</p> <p>にんにく</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p>
<p>エネルギーkcal/たんぱく質g</p> <p>小学校 中学校</p> <p>643 24.1 831 29.3</p>	<p>658 29.4 849 36.2</p>	<p>669 20.3 848 26.8</p>	<p>667 24.6 826 30.5</p>	
<p>7(月)</p> <p>ぎょろつけ</p> <p>きりほし だいこんと やさいの じびたし</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>おじゃがもち じる</p>	<p>8(火)</p> <p>たまご やき</p> <p>ちくぜんに</p> <p>わかめ むぎごはん</p> <p>もやし みそじる</p>	<p>9(水)</p> <p>ヨーグルト あえ</p> <p>ポーク シチュー</p>	<p>10(木)</p> <p>ビビンバ</p> <p>ハニーピーナツ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>11(金)</p> <p>じゃこ サラダ</p> <p>にくだんご あますあん</p>
<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ねぎ</p> <p>とりにく</p> <p>ぎょろつけ</p> <p>ひらてん</p> <p>しらすぼし</p> <p>ふりかけ</p>	<p>わかめ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>ほししいたけ</p> <p>ごぼう</p> <p>たけのこ</p> <p>れんこん</p> <p>さやいんげん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>グリンピース</p> <p>ぶなしめじ</p> <p>にんにく</p> <p>みかん</p> <p>パイナップル</p> <p>もも(おうとう)</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>えのきたけ</p> <p>にんにく</p> <p>ねぎ</p> <p>ほうれんそう</p> <p>ちくわ</p>	<p>たけのこ</p> <p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>ピーマン</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>ゼリー</p>
<p>615 20.4 720 22.9</p>	<p>624 26.0 800 31.0</p>	<p>648 23.6 818 29.2</p>	<p>655 26.1 778 29.8</p>	<p>684 23.5 862 29.2</p>
<p>14(月)</p> <p>れんこんの きんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>おやこどん</p>	<p>15(火)</p> <p>きゅうりともやし のちゅうがつけ</p> <p>こいわしの てんぷら</p> <p>あじつけ のり</p> <p>ごはん</p> <p>みそじる</p>	<p>16(水)</p> <p>ケチャップソース</p> <p>チキン スティック</p> <p>せわり パン</p> <p>クリーム シチュー</p>	<p>17(木)</p> <p>チキンチキン れんこん</p> <p>ごはん</p> <p>はもだんご すましじる</p>	<p>18(金)</p> <p>だいこん サラダ</p> <p>オムレツ (中学校のみ)</p> <p>ポーク ビーンズ</p>
<p>とりにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>ごぼう</p> <p>たまご</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ひじき</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>きゅうり</p> <p>おやし</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>キャベツ</p> <p>ホットドッグを つくろう!</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>はしもつみれ</p> <p>ねぎ</p> <p>れんこん</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>パセリ</p> <p>トマト</p> <p>だいこん</p> <p>オムレツ (中学校のみ)</p>
<p>632 26.2 774 30.9</p>	<p>631 22.4 771 26.2</p>	<p>680 29.5 840 35.0</p>	<p>633 25.0 771 29.2</p>	<p>626 27.3 868 38.9</p>
<p>21(月)</p> <p>てはさきの からあげ</p> <p>ちくわ</p> <p>たまご</p> <p>ぎゅうにく</p> <p>ひじき</p>	<p>22(火)</p> <p>やさいの ソテー</p> <p>たこやき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>とうふとこんさいの くだくさんじる</p>	<p>23(水)</p> <p>アプリコット ジャム</p> <p>イタリアの 料理</p> <p>とりにく</p> <p>たまねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>にんにく</p> <p>トマト</p>	<p>24(木)</p> <p>さばの しおやき</p> <p>キャベツの うめかつお あえ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>かきたま じる</p>	<p>25(金)</p> <p>とうふ ハンバーグ</p> <p>ポテト サラダ</p> <p>しゅうなん スープ</p>
<p>かつおぶし</p> <p>とりにく</p> <p>あぶらあげ</p> <p>かぼち</p> <p>むぎみそ</p> <p>あかみそ</p> <p>てはさきのからあげ</p> <p>しらすぼし</p>	<p>にんじん</p> <p>だいこん</p> <p>れんこん</p> <p>ねぎ</p> <p>キャベツ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>キャベツ</p> <p>パセリ</p> <p>マッシュルーム</p> <p>にんにく</p> <p>トマト</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>ねぎ</p> <p>キャベツ</p> <p>きゅうり</p> <p>ねりうめ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>セロリ</p> <p>ハンバーグ</p> <p>チキンハム</p> <p>トマト</p> <p>きゅうり</p> <p>えだまめ</p>
<p>655 27.7 747 30.9</p>	<p>652 19.1 756 21.7</p>	<p>700 24.9 865 30.6</p>	<p>634 29.6 795 37.3</p>	<p>633 22.6 797 28.0</p>
<p>28(月)</p> <p>かぼちゃ マフィン (中学校のみ)</p> <p>やさい あえ</p> <p>はるまき</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>クイッティオの スープ</p>	<p>29(火)</p> <p>はりはり づけ</p> <p>いわしの うめ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>とり じゃが</p>	<p>30(水)</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>マカロニの カレー</p>	<p>今月の給食目標 <b>歯と骨をじょうぶにする食事</b>をしよう</p> <p>4日~10日の給食は、よくかむ献立になっています。</p> <p>しっかりかむと、 体によいことが たくさんあるよ!!</p> <p>消化を助ける 虫歯を防ぐ 脳の働きを よくなる</p> <p>おしらせ ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、 「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。 ご希望の方は学校にお申し出ください。 ◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。</p>	
<p>ぶなしめじ</p> <p>にんじん</p> <p>ちくわ</p> <p>ねぎ</p> <p>やさいはるまき</p> <p>キャベツ</p>	<p>たまねぎ</p> <p>にんじん</p> <p>さやいんげん</p> <p>きりほし だいこん</p> <p>きゅうり</p>	<p>にんじん</p> <p>たまねぎ</p> <p>グリンピース</p> <p>キャベツ</p> <p>とうもろこし</p> <p>キウイフルーツ</p>		
<p>641 18.1 813 21.6</p>	<p>627 22.1 750 26.0</p>	<p>664 23.1 831 28.7</p>		

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立龍毛学校給食センター

Table for 9月1日 (水曜日) through 9月3日 (金曜日). Columns include 献立名, 配合量, 食品名, 一人当たり1日消費量(g) for elementary and middle school, and 献立名, 配合量, 食品名 for the following days.

Table for 9月6日 (月曜日) through 9月8日 (水曜日). Columns include 献立名, 配合量, 食品名, 一人当たり1日消費量(g) for elementary and middle school, and 献立名, 配合量, 食品名 for the following days.

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。

※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、異布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

福岡市立龍毛学校給食センター

9月9日 (木曜日)				9月10日 (金曜日)				9月13日 (月曜日)						
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0
		新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0
		精白米	0	90	クリームシチュー		鶏肉手羽スライス	20	24			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			水餃大豆(国産)	10	12			強化米	0	0.27
		新麦	0	9			にんじん	12	14.4			新麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			たまねぎ	40	48	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
クイッティオのスープ		クイッティオ	7	8.4	アーモンドサラダ		じゃがいも	50	60			じゃがいも	30	36
		豚肉ももスライス	7	8.4			乾燥バセリ	0.02	0.02			にんじん	5	6
		ぶなしめじ	10	12			サラダ油*	0.5	0.6			たまねぎ	20	24
		にんじん	5	6			クリームシチュー	8	9.6			木綿豆腐400g◆	30	36
		ブロッコリーもやし	10	12			SBシチュー(豚肉70g用)	0.5	0.6			青ねぎ	5	6
		キャベツ	20	24			調理用牛乳1L	35	42			麦みそ*	11	13.2
		青ねぎ	5	6			こしょう*	0.02	0.02			かつお節あじ*	0.5	0.6
		中華スープ*	1	1.2			水	45	54			水	120	144
		こいくちしょうゆ*	2	2.4			キャベツ	30	36			かつわかめ	0.5	0.6
		うすくちしょうゆ*	0.5	0.6			きゅうり	15	18			さばの塩焼き40・50g	40	0
		食塩*	0.1	0.12			にんじん	5	6			さば切身塩水漬け40g(1%塩水)	0	50
		こしょう*	0.01	0.01			冷凍ホーローン	7	8.4			冷凍かつほうれん草	25	30
		酒*	0.5	0.6			ローストアーモンドダイス*	2.5	3			キャベツ	30	36
		水	110	132			穀物酢*	1.5	1.8			にんじん	5	6
鶏の唐揚げ(2個)		やわらか鶏もも唐揚げ	60	60			サラダ油*	1.5	1.8			白すりごま	2	2.4
		菜種サラダ油	6	6			三温糖*	0.5	0.6			三温糖*	1.75	2.1
餃子(小2.5、中5)		*冷凍かつこ(国産5cm)2.5cm	33.5	0			食塩*	0.3	0.36			こいくちしょうゆ*	2.9	3.48
		*冷凍かつこ(国産5cm)5g(正確57g)	0	67	★はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリーF0	60	60					
パリッシュ		パリッシュ5g	0	5										

  

9月14日 (火曜日)				9月15日 (水曜日)				9月16日 (木曜日)						
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0	小コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米46g)	45	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	65			強化米	0.21	0
		新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0
		精白米	0	90	しょうゆ焼きそば		焼きそば麺	28	33.6			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			豚肉ももスライス	13	15.6			強化米	0	0.27
		新麦	0	9			ちくわ 並	10	12			新麦	0	9
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんじん	10	12	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
水餃子スープ		水餃子10(鉄・Ca)	30	36			キャベツ	40	48			木綿豆腐400g◆	35	42
		キャベツ	20	24			たまねぎ	20	24			黒かま(白)	10	12
		たまねぎ	20	24			ブロッコリーもやし	30	36			刻み油揚げ	5	6
		にら 薬生	5	6			サラダ油*	0.8	0.96			*とうがん	20	24
		干しいたけスライス(国産)	0.5	0.6			しょうゆ焼きそばしょうゆ	5	6			ささがきごぼう	10	12
		にんじん	10	12			かつお節あじ*	0.1	0.12			にんじん	10	12
		中華スープ*	1	1.2			こしょう*	0.01	0.01			青ねぎ	5	6
		食塩*	0.1	0.12			食塩*	0.2	0.24			干しいたけスライス(国産)	0.5	0.6
		純正ごま油*	0.3	0.36			こいくちしょうゆ*	0.3	0.36			こいくちしょうゆ*	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ*	2	2.4	シャキシャキひじきサラダ		乾燥ひじき 国産	12	14.4			うすくちしょうゆ*	2	2.4
		たら角切凍粉付き	50	60			れんこんスライス	15	18			酒*	0.5	0.6
		菜種サラダ油	5	6			にんじん	5	6			氷みりん*	0.5	0.6
		しょうが	0.5	0.6			*冷凍 むぎ枝豆(国産)	10	12			でんぶん1kg*	0.6	0.72
		青ねぎ	5	6			まぐろ水漬フレーク	10	12			だし昆布	1	1.2
		酒*	2.5	3			L&Mマヨネーズタイプ1g	4	4.8			混合削り節(だし用)	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ*	3.6	4.32			笑顔でランチ香りごまドレッシング	3	3.6			かつお節あじ*	0.2	0.24
		三温糖*	1.2	1.44	冷凍ピーチ		冷凍ピーチ(黄桃)50g	50	50			豚肉ももスライス	20	24
		水	2	2.4								酒*	0.4	0.48
		きゅうり	15	18								こいくちしょうゆ*	0.4	0.48
		ブロッコリーもやし	30	36								たまねぎ	15	18
		純正ごま油*	1.3	1.56								キャベツ	20	24
		三温糖*	0.4	0.48								ブロッコリーもやし	10	12
		穀物酢*	1	1.2								にんじん	5	6
		こいくちしょうゆ*	1.8	1.92								青ピーマン	5	6
リンゴゼリー		ミネザームすりおろしりんご30g	30	30								しょうが	0.2	0.24

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立黒毛中学校給食センター

9月17日 (金曜日)				9月21日 (火曜日)				9月22日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0	ナン		ナン70g	70	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0			ナン100g	0	100
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
イタリアンスープ		ペーコン(短冊)	5	6			精白米	0	90	キーマカレー②		鶏肉ももミンチ	35	42
		たまねぎ	35	42			強化米	0	0.27			たまねぎ	80	96
		にんじん	10	12			新麦	0	9			にんじん	25	30
		冷凍かつほうれん草	20	24	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			トマト水煮ダイズ(1号缶)	10	12
		鶏卵 L(山口県内産)	20	24	団子汁		白玉もち	35	42			レンズ豆 ドライハク	15	18
		パン粉*	3	3.6			刻み油揚げ	3.5	4.2			冷凍グリーンピース	5	6
		*粉チーズ	3	3.6			長かま(白)	10	12			にんにく	0.3	0.36
		コンソメゴールド*	1	1.2			だいごん	30	36			しょうが	0.5	0.6
		食塩*	0.5	0.6			にんじん	10	12			ハーモトフレーク給食用	13	15.8
		こしょう*	0.03	0.04			干しいたけスライス国産ノ	0.5	0.6			アレルギーフリーカレー粉N(SB)	0.5	0.6
		水	120	144			冷凍かつ小松菜	12	14.4			コンソメゴールド*	0.3	0.36
		白ワイン*	0.5	0.6			かつお純めじ*	0.8	0.96			ウスターソース*	0.3	0.36
ラザーニヤ		ラザーニヤ	60	60			こいくちしょうゆ*	3.5	4.2	野菜サラダ②		キャベツ	20	24
イタリアンドレッシングサザ		キャベツ	35	42			食塩*	0.1	0.12			にんじん	10	12
		冷凍フロッピー	15	18			本みりん*	0.3	0.36			きゅうり	20	24
		冷凍ホールコン	10	12			水	120	144			笑顔でおいしくごまドレッシング	10	12
		キーマイランドレッシング1000ml	6	7.2	里芋のそぼろ煮(副菜)		冷凍里芋	30	36	ヨーグルト		元氣ヨーグルト70g	70	70
							鶏肉ももミンチ	15	18					
							にんじん	20	24					
							たまねぎ	30	36					
							冷凍グリーンピース	3	3.6					
							三温糖*	1.5	1.8					
							こいくちしょうゆ*	5	6					
							酒*	1	1.2					
							でんぶん1kg*	0.5	0.6					
							お月見ゼリー	50	50					

イタリアの料理

お月見献立

インドの料理

9月24日 (金曜日)				9月27日 (月曜日)				9月28日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0			新麦	7	0
なすのトマトスープ		*鶏肉ももスライス(県内産)	15	18			精白米	0	90			精白米	0	90
		なす 周南市産	20	24			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		冷にんじん 県内産 千切り	10	12	牛乳		新麦	0	9	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		たまねぎ 周南市産	35	42	高野豆腐の佃とじ		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			ホークフライ	35	42
		パセリ* 葉生(県内産)	0.5	0.6			凍り豆腐サイコロ	6	7.2			煎揚げサラダ油	3.5	4.2
		山口県産 冷凍カットマト	15	18			鶏卵 L(山口県内産)	35	42			たまねぎ	55	66
		コンソメゴールド*	1.5	1.8			じゃがいも	30	36			にんじん	25	30
		食塩*	0.3	0.36			にんじん	15	18			青ピーマン	8	9.6
		こしょう*	0.02	0.02			たまねぎ	30	36			たけのこ水煮(1斗缶)	10	12
		うすくちしょうゆ*	1.3	1.56			ささがきごぼう	12	14.4			干しいたけスライス国産ノ	1	1.2
		オリーブ油*	0.5	0.6			冷凍かつさやいんげん、確認*	10	12			うすら卵水煮(チルド)	20	24
県産チキンカツ		県産チキンカツ40g	40	0			サラダ油*	0.5	0.6			サラダ油*	0.5	0.6
		菜種サラダ油	4	0			かつお純めじ*	0.4	0.48			トマトケチャップ3kg	4	4.8
		県産チキンカツ50g	0	50			三温糖*	1.2	1.44			トマトケチャップ1kg	0	0
		煎揚げサラダ油	0	5			こいくちしょうゆ*	4	4.8			酒*	1	1.2
ほうれん草のソテー(県産)		カットウインナー(山口県産)	25	30			本みりん*	1	1.2			三温糖*	1	1.2
		冷にんじん 県内産 千切り	10	12			食塩*	0.15	0.18			こいくちしょうゆ*	3	3.6
		冷凍かつほうれん草(県産)	20	24	キャベツのジャコ炒め		水	15	18			穀物酢*	1.6	1.92
		サラダ油*	0.3	0.36			キャベツ	40	48			中華スープ*	0.5	0.6
		コンソメゴールド*	0.3	0.36			冷凍かつ小松菜	10	12			でんぶん1kg*	1	1.2
		食塩*	0.1	0.12			冷凍ホールコン	10	12			水	20	24
		こしょう*	0.01	0.01			しらす干し乾燥品(県産)	2	2.4			チキン八層冊	5	6
		白ワイン*	0.5	0.6			サラダ油*	0.5	0.6			キャベツ	30	36
							コンソメゴールド*	0.4	0.48			きゅうり	15	18
							こいくちしょうゆ*	0.2	0.24			にんじん	5	6
							食塩*	0.17	0.2			三温糖*	1	1.2
							こしょう*	0.01	0.01			穀物酢*	3.5	4.2
							酒*	0.3	0.36			こいくちしょうゆ*	2.3	2.76
							舞茸玄米入り平つくね	0	50			真正ごま油*	0.5	0.6
							ネーブルオレンジ1/4個	52	52			食塩*	0.05	0.06

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

\*「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
\*学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 9月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立尾毛学校給食センター

9月29日 (水曜日)					9月30日 (木曜日)				
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校
黒糖パン		黒糖米粉パン(黒小麦+米58.3g)	58.3	0	炭ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		黒糖(パン混入用)	11.7	0			強化米	0.21	0
		パン加工費 混入1類	1	0			新麦	7	0
		黒糖米粉パン(黒小麦+米85g)	0	85			精白米	0	90
		黒糖(パン混入用)	0	17			強化米	0	0.27
		パン加工費 混入1類	0	1			新麦	0	9
牛乳 魚のピザ焼き		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳 七色汁(三置)		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		ホキ切身 50g	50	50			冷凍アイスかぼちゃ	30	36
		白ワイン*	3	3			なす	20	24
		たまねぎ	8	8			にんじん	10	12
		青ピーマン	8	8			さがきごぼう	20	24
		にんじん	5	5			* 冷凍 むぎ枝豆(国産)	5	6
		トクケチャップ3kg	20	20			刻み油揚げ	3	3.6
		ウスターソース*	0.5	0.5			冷凍かつさいいんげん:確認*	6	7.2
		こしょう*	0.01	0.01			麦みそ*	11	13.2
		三温糖*	0.3	0.3			煮干し	2	2.4
		ピザ用チーズ	8	8			本みりん*	0.5	0.6
たっぷり野菜スープ		&かつ	1	1	牛肉の時雨煮		水	130	156
		ベーコン(短冊)	5	6			牛肉ももスライス	15	18
		ウイストマカロニ*	3	3.6			れんこんスライス	10	12
		にんじん	15	18			たまねぎ	20	24
		たまねぎ	30	36			糸こんにゃく	10	12
		キャベツ	40	48			しょうが	0.5	0.6
		じゃがいも	30	36			サラダ油*	0.3	0.36
		セロリー	3	3.6			こいくちしょうゆ*	3	3.6
		コンソメゴールド*	1	1.2			三温糖*	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ*	1	1.2			本みりん*	1	1.2
		食塩*	0.3	0.36			酒*	1	1.2
		こしょう*	0.03	0.04			みかんのタルト	35	35
(中)アーモンド		水	100	120					
		スナックアーモンド10g	0	10					

三重県の料理(国体)

※「米粉パン」は、「黒糖米粉10%」、「黒糖小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用される海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

尾道市立熊毛中学校給食センター

10月1日 (金曜日)				10月4日 (月曜日)				10月5日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0			新麦	7	0
ポトフ③		鶏肉もも角切り	10	12			精白米	0	90			精白米	0	90
		じゃがいも	40	48			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
		キャベツ	35	42			新麦	0	9			新麦	0	9
		たまねぎ	40	48	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		にんじん	20	24	おじゃがもち汁		すぐる おじゃがもちボール	30	36			いかの中薬風うま煮	20	24
		乾燥パセリ	0.02	0.02			煎み油揚げ	5	6			うずら卵水煮(チルド)	20	24
		にんにく	0.15	0.18			にんじん	8	9.6			たけのこ水煮(県産×1斗缶)	15	18
		真川養鶏チキンスープ	10	12			たまねぎ	20	24			冷凍かたさやいんげん(産地*)	10	12
		サラダ油*	0.3	0.36			冷凍カット小松菜	15	18			たまねぎ	40	48
		コンソメゴールド*	1	1.2			鶏肉ももスライス	10	12			にんじん	20	24
		食塩*	0.2	0.24			かつお節あじ*	0.5	0.6			じゃがいも	55	66
		こしょう*	0.02	0.02			食塩*	0.3	0.36			しょうが	0.3	0.36
		白ワイン*	0.5	0.6			こいくちしょうゆ*	2	2.4			干しいたけスライス国産♪	0.5	0.6
白身魚のアーモンドソース		たら角切薬粉付き	50	60			本みりん*	0.5	0.6			中華スープ*	1	1.2
		菜種サラダ油	5	6			酒*	0.5	0.6			サラダ油*	0.5	0.6
		三温糖*	1.5	1.8			水	115	138			こいくちしょうゆ*	1.5	1.8
		ローストアーモンドライス*	2.2	2.64	いわしの生巻煮		いわし生巻煮50g真空(津田)	50	50			三温糖*	1.5	1.8
		こいくちしょうゆ*	0.77	0.92			キャベツ	35	42			酒*	1	1.2
		ウスターソース*	2.45	2.94			きゅうり	20	24			豚キムチ②	30	36
		白ワイン*	0.77	0.92			*塩昆布(細切り)	1.4	1.68			白菜キムチ カト	18	21.6
いちごジャム		カセイソーダジャム15g(国産)	15	15			こいくちしょうゆ*	0.5	0.6			ブロッコリーもやし	25	30
												にんじん	20	24
												こいくちしょうゆ*	0.6	0.72
												酒*	0.3	0.36
												サラダ油*	1	1.2
												三温糖*	0.2	0.24
												国産レモンゼリー(鉄・Ca)	50	50

  

10月6日 (水曜日)				10月7日 (木曜日)				10月8日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	カレーピラフ(鶏肉15g)		精白米	54	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.16	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			炊込カレーピラフの素	15.4	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
マカロニのカレー煮		エルネ マカロニ	10	12			精白米	0	70	ラビオリスープ		ラビオリ	17	20.4
		鶏肉手羽スライス	15	18			強化米	0	0.21			キャベツ	30	36
		じゃがいも	40	48			炊込カレーピラフの素	0	20.03			たまねぎ	40	48
		にんじん	20	24	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんじん	10	12
		たまねぎ	45	54	野菜スープ		ハーコン(短冊)	5	6			乾燥パセリ	0.02	0.02
		冷凍クリンピース	3	3.6			にんじん	10	12			コンソメゴールド*	1.2	1.44
		サラダ油*	0.5	0.6			キャベツ	30	36			こいくちしょうゆ*	2.5	3
		トマトケチャップ3kg	2	2.4			じゃがいも	30	36			食塩*	0.2	0.24
		トマトケチャップ1kg	0	0			セロリー	3	3.6			こしょう*	0.02	0.02
		ハーモントフレック給食用	9	10.8			コンソメゴールド*	1	1.2	かぼちゃグラタン		FMグラタン40(パンブキン)	40	0
		アレルゲンフリーカレーフレークN(SB)	1	1.2			こいくちしょうゆ*	1	1.2			FMグラタン60(パンブキン)	0	60
		ウスターソース*	1	1.2			食塩*	0.3	0.36	キャロットサラダ		にんじん	20	24
		特製カレーパウダー	0.1	0.12			こしょう*	0.03	0.04			きゅうり	20	24
		コンソメゴールド*	0.5	0.6			水	103	123.6			まぐろ水煮フレーク	10	12
		三温糖*	0.2	0.24			ハーブスハゲケイ	15	18			たまねぎ	5	6
カラフル海風サラダ		キャベツ	15	18			カットクナー(ベスト)	10	12			鮎物酢*	1.5	1.8
		にんじん	5	6			たまねぎ	15	18			サラダ油*	1.5	1.8
		きゅうり	15	18			にんじん	5	6			三温糖*	0.5	0.6
		海風サラダ	1	1.2			冷凍クリンピース	2	2.4			食塩*	0.3	0.36
		ローストアーモンド細切	3	3.6			オリーブ油*	0.5	0.6			こしょう*	0.01	0.01
		冷凍ボールコン	7	8.4			トマトケチャップ3kg	6	7.2	ブルーベリージャム(カセイ)		カセイブルーベリージャム 15g	15	0
		野菜いっぱいドレッシング和風1L	9	10.8			トマトケチャップ1kg	0	0			カセイブルーベリージャム 20g	0	20
							コンソメゴールド*	0.15	0.18					
							こしょう*	0.01	0.01					
							食塩*	0.1	0.12					
							三温糖*	0.2	0.24					
							トンカツ50g	50	50					
							菜種サラダ油	5	5					

  

カレーピラフ、ナポリタン、トンカツ (トルコライス)				長崎県の料理 (新人戦がんばろう！)				目の愛護デー			
-------------------------------	--	--	--	-----------------------	--	--	--	--------	--	--	--

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(食物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。



令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

熊本市立熊毛中学校給食センター

10月11日 (月曜日)				10月12日 (火曜日)				10月13日 (水曜日)			
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(4~11月)		精白米	70	ゆかり麦ごはん(1種140g)		精白米	68.3	県産米粉パン(県小麦+米20%混入)		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3
		強化米	0.21			強化米	0.2			8mm角耐熱角切チーズ混入用	11.7
		新麦	7			新麦	6.8			パン加工費 混入1類	1
		精白米	0			ゆかりノングルソー150g	1.56			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0
		強化米	0			精白米	0			8mm角耐熱角切チーズ混入用	0
		新麦	0			強化米	0			パン加工費 混入1類	0
		新麦	0			新麦	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0
		精白米	0			ゆかりノングルソー150g	0			パン加工費 混入1類	0
		強化米	0			新麦	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0
		新麦	0			新麦	0			パン加工費 混入1類	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
		にんじん	10			ゆかりノングルソー150g	0			冷凍ホトトギス(フレーン)	30
		だいこん	25			じゃがいものそばろ煮	15			ベーコン(短冊)	5
		さといも	20			鶏肉ももミンチ	15			たまねぎ	30
		切こんにゃく*	15			ちくわ 並	10			にんじん	10
		木綿豆腐 県産大豆使用400g	40			生揚げ	30			キャベツ	20
		刻み油揚げ	2.5			じゃがいも	55			乾燥パセリ	0.02
		干しいたけスライス(国産)	1			たまねぎ	40			食塩*	0.2
		青ねぎ	4			にんじん	20			コンソメゴールド*	1
		だし昆布	1			切こんにゃく*	15			こしょう*	0.02
混合耐り節(だし用)	1.5	三温糖*	1.3	こいくちしょうゆ*	1						
かつお節あじ*	0.2	こいくちしょうゆ*	5.5	豚肉ももスライス	35						
本みりん*	0.5	酒*	1	たまねぎ	30						
こいくちしょうゆ*	3	かつお節あじ*	0.4	にんじん	10						
食塩*	0.3	でんぶん1kg*	1	青ピーマン	5						
水	100	やまぐちさんちの玉子焼50g	50	サラダ油*	1						
さばの塩焼き40・50g		さば切身塩水漬け40g(1%塩水)	40	県産玉子焼き		冷凍カット小松菜	35	ポークソテー		トマトチップ3kg	7
		さば切身塩水漬け50g(1%)	0			フックアップもやし	15			トマトチップ1kg	0
		冷凍かつほうれん草	25			にんじん	7			ウスターソース*	1.7
		キャベツ	25			刻み油揚げ	3			白ワイン*	1.4
		にんじん	5			かつお節あじ*	0.3			食塩*	0.14
		白すりごま	2			本みりん*	1			特製カレーパウダー	0.07
		三温糖*	1.75			こいくちしょうゆ*	2			うすくちしょうゆ*	0.7
		こいくちしょうゆ*	2.9			三温糖*	0.5			三温糖*	0.3
						水	10			ネーブルオレンジ1/4個	52
										ネーブルオレンジ56玉(正味209g)	52

熊本県の料理

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立鷹毛学校給食センター

10月19日 (火曜日)				10月20日 (水曜日)				10月21日 (木曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(4~11月)		精白米	70	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	まいたけごはん		精白米	67.6
		強化米	0.21			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0			強化米	0.2
		新麦	7			飲用牛乳200ml	208.4			まいたけごはんの素(三島)	22.5
		精白米	0			豚肉もも角切り	20			精白米	0
		強化米	0			じゃがいも	50			強化米	0
		新麦	0			たまねぎ	45			まいたけごはんの素(三島)	0
		飲用牛乳200ml	208.4			にんじん	15			飲用牛乳200ml	208.4
		じゃがいも	30			乾燥パセリ	0.03			大豆と野菜の食物②	10
		にんじん	5			ぶなしめじ	8			鶏肉もも角切り	10
		だいこん	20			冷凍白インゲンマメのペースト	10			じゃがいも	60
牛乳 みそ汁		水	120	にんにく	0.2	にんじん	20	にんじん	20		
		かつお節あじ*	0.5	コンソメゴールド*	0.5	たまねぎ	40	切こんじやく*	10		
		水	120	ハウス ハヤシルウ フレーク	8	切こんじやく*	10	平天	15		
		かつわかめ	0.5	トマトチャップ3kg	2	冷凍かつおいんげん:確認*	8	サラダ油*	0.5		
		鶏肉ももミンチ	25	トマトチャップ1kg	0	サラダ油*	0.5	三温糖*	2.3		
		おから県産大豆使用	10	白ワイン*	1	こいくちしょうゆ*	6	こいくちしょうゆ*	6		
		にんじん	5	サラダ油*	0.5	かつお節あじ*	0.4	酒*	1		
		しょうが	0.3	水	80	酒*	1	野菜のアーモンド炒め	5		
		冷凍グリルピース	5	キャベツ	20	かつウインナー(印南養鶏)	30	冷凍かつお松菜	30		
		炒り卵(真空)	15	きゅうり	20	キャベツ	30	キャベツ	30		
三色そばろ		三温糖*	1.5	にんじん	5	にんじん	5	にんじん	5		
		こいくちしょうゆ*	2.5	冷凍ホールコン	5	冷凍ホールコン	5	ローストアーモンド 粉末*	2.5		
		本みりん*	1.5	チキンハム短冊	10	チキンハム短冊	10	ローストアーモンド 細切	2.5		
		りんご 生	39	群馬産布国産	0.2	群馬産布国産	0.2	サラダ油*	0.3		
				糸がきかつお	0.7	糸がきかつお	0.7	コンソメゴールド*	0.3		
				三温糖*	0.8	三温糖*	0.8	食塩*	0.16		
				こいくちしょうゆ*	0.7	こいくちしょうゆ*	0.7	こしょう*	0.01		
				サラダ油*	2	サラダ油*	2	さんまの甘露煮	0		
				穀物酢*	2	穀物酢*	2				
				食塩*	0.1	食塩*	0.1				
★りんご(1/8個)				こしょう*	0.01	こしょう*	0.01				
				ミニデザートオレンジ	30	ミニデザートオレンジ	30				

サラダで元気  
(1年:国語)

10月22日 (火曜日)				10月25日 (月曜日)				10月26日 (火曜日)			
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)	献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(%)
			小学校				中学校				小学校
黒糖パン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	麦ごはん(4~11月)		精白米	70	麦ごはん(4~11月)		精白米	70
		黒糖(パン混入用)	11.7			強化米	0.21			強化米	0.21
		パン加工費 混入1類	1			新麦	7			新麦	7
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0			精白米	0			精白米	0
		黒糖(パン混入用)	0			強化米	0			強化米	0
		パン加工費 混入1類	0			新麦	0			新麦	0
		飲用牛乳200ml	206.4			飲用牛乳200ml	206.4			飲用牛乳200ml	206.4
		安心米村ミートボール	30			豚肉ももスライス	10			豚肉手羽スライス	25
		キャベツ	25			キャベツ	25			にんじん	20
		ブロッコリーもやし	20			にんじん	10			たまねぎ	50
牛乳 西陣子のスープ		にんじん	10	たまねぎ	15	じゃがいも	50				
		たまねぎ	20	ブロッコリーもやし	20	冷凍グリルピース	4				
		県産干しいたけスライス	0.5	干しいたけスライス 国産♪	0.5	サラダ油*	0.5				
		青ねぎ	3	青ねぎ	5	にんにく	0.5				
		こいくちしょうゆ*	3	こいくちしょうゆ*	3	しょうが	0.5				
		中華スープ*	1	中華スープ*	1	パモントフレーク給食用	10				
		食塩*	0.15	食塩*	0.1	SBデフォーカレーフレーク	5				
		こしょう*	0.02	こしょう*	0.03	アルカンターカレーフレークN(SB)	1				
		酒*	0.5	水	137	すりおろしりんご	4				
		水	137	水	137	白ワイン*	1				
チーズネト		じゃがいも	50	エビチリ		えびフリッター	40	トルブックス(ナタデココ)		水	85
		ベーコン(短冊)	3			黒糖サラダ油	4			みかん(缶)	25
		角切りチーズ4~5mm角*	5			たまねぎ	25			ハイン(缶)	20
		乾燥パセリ	0.01			青ねぎ	2			賞味(缶)	20
		バター 有塩バター*	0.5			しょうが	0.3			甘味あつさり ナタデココ	20
		こしょう*	0.01			にんにく	0.3				
		食塩*	0.2			トマトチャップ1kg	0				
		キウイフルーツ 33玉	45			トマトチャップ2.3kg	14				
						トウモロコシ130g程度*	0.2				
						三温糖*	0.1				
		水	7								
		冷凍ブロッコリー	33								
		食塩*	0.5								
		ジョア(プレーン)	80								

中国の料理

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 10月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立鷗毛学校給食センター

10月27日 (水曜日)					10月28日 (木曜日)					10月29日 (金曜日)						
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)			
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校		
焼餅リ丸パン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	ごはん		精白米	72.5	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0		
		パン加工費 縦横スライス 全規格	1	0			強化米	0.22	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85		
		パン加工費 丸 全規格	1	0			精白米	0	100			飲用牛乳200ml	206.4	206.4		
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0	0.3			かぼちゃのホトケ	5	8		
		パン加工費 縦横スライス 全規格	0	1			飲用牛乳200ml	206.4	206.4			ベーコン(短冊)	5	8		
		パン加工費 丸 全規格	0	1			鶏卵 L(山口県内産)	25	30			裏ごしかぼちゃ	20	24		
		牛乳		飲用牛乳200ml			206.4	206.4	*たけのこ水煮(県内産)(1斗缶)			10	12	冷凍タスキかぼちゃ	30	36
		チキンードルスープ(アメリカ)		鶏肉ももスライス			10	12	冷にんじん 県内産 千切り			10	12	たまねぎ	45	54
				マカロニ*ツイスト			8	9.6	冷凍かつほうれん草(県産)			20	24	にんじん	15	18
				たまねぎ			35	42	木綿豆腐 県産大豆使用400g			40	48	乾燥バセリ	0.03	0.04
		にんじん	15	18	かつお刺身*	0.5	0.6	調理用牛乳1L	35	42						
		セロリ	8	9.6	こいちしょうゆ*	3	3.6	選研斬ホトケジュースコーン	13	15.6						
		乾燥バセリ	0.03	0.04	食塩*	0.13	0.16	SBチューブフレクN(アレルゲンフリー)	1	1.2						
		深川養鶏チキンスープ	10	12	でんぷん1kg*	1	1.2	コンノメゴールド*	0.5	0.6						
		コンノメゴールド*	1	1.2	本みりん*	0.3	0.36	食塩*	0.05	0.06						
		食塩*	0.5	0.6	水	110	132	こしょう*	0.01	0.01						
		こしょう*	0.02	0.02	山口県産れんこん入り野菜30g*750g	50	0	水	55	66						
		レモン果汁(サンキスト)	0.5	0.6	菜種サラダ油	5	0	ウイナー20/30g	20	0						
		ロリエ葉	0.05	0.06	山口県産れんこん入り野菜30g*60g	0	60	ウイナー30g(伊南)	0	30						
チキン照り焼きパティ		ココロ チキン照り焼きパティ 48g	48	0	菜種サラダ油	0	6	コーンサラダ	20	24						
		ココロ チキン照り焼きパティ 70g	0	70	はくさい(県内産)	30	36	キャベツ	25	30						
ゆでキャベツ		キャベツ	35	42	もやし(のじゃこ和え)	20	24	きゅうり	15	18						
アセロラゼリー(Fc)		アセロラゼリーFc	50	50	はくさい(県内産)	5	6	野菜いっぱい!レタリングサイトコーン	8	9.6						
					しらす干し(県産)	2	2.4									
					純正 ごま油*	0.5	0.6									
					こいくちしょうゆ*	1.2	1.44									
					三温糖*	0.2	0.24									

アメリカの料理

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

ハロウィン

10月30日 (金曜日)

献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

岡南市立熊毛学校給食センター

11月1日 (月曜日)				11月2日 (火曜日)				11月4日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
減ごはん		精白米	54	0	減ごはん(4~11月)		精白米	70	0	フォカッチャ		JCOMサ 厚手フォカッチャミニ50g	50	0
		強化米	0.16	0			強化米	0.21	0			フォカッチャ 70g	0	70
		精白米	0	70			新麦	7	0			牛乳	206.4	206.4
		強化米	0	0.21			精白米	0	90			スバゲッテイタリアン	30	36
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			強化米	0	0.27			ハラダ油*	0.5	0.6
きつねうどん		冷凍うどん学校給食用250g	65	78	牛乳		新麦	0	9			豚肉ももスライス	15	18
		煎み油揚げ	8	9.6	わかめスープ		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			たまねぎ	45	54
		三温糖*	1	1.2			かつわかめ	0.8	0.96			にんじん	15	18
		こいくちしょうゆ*	2	2.4			へーコン(短冊)	5	6			青ピーマン	10	12
		酒*	0.5	0.6			たまねぎ	30	36			トマトチップ3kg	18	21.6
		にんじん	13	15.6			にんじん	8	9.6			ウスターソース*	2	2.4
		たまねぎ	35	42			えのきたけ	7	8.4			コンソメゴールド*	0.3	0.36
		鶏肉手羽スライス	10	12			木綿豆腐400g◆	30	36			こしょう*	0.03	0.04
		青ねぎ	5	6			青ねぎ	5	6			サラダ油*	0.5	0.6
		だし厚布	1	1.2			深川美鶏チキンスープ	10	12			三温糖*	0.3	0.36
		混合割り酢(だし用)	1.5	1.8			中華スープ*	1.6	1.92			*粉チーズ	0.5	0.6
		かつお節あじ*	0.2	0.24			食塩*	0.2	0.24			まぐろ水煮フレーク	15	18
		本みりん*	0.5	0.6			こしょう*	0.03	0.04			キャベツ	30	36
		こいくちしょうゆ*	3.5	4.2			こいくちしょうゆ*	1.2	1.44			きゅうり	20	24
		食塩*	0.15	0.18			水	130	156			にんじん	5	6
		水	130	156			エビフライ約20g(21/25:大割食品)	52	52			L&Mマヨネーズタイプ1kg	7	8.4
発芽玄米入りつくね		発芽玄米入りつくね50g	50	0			煎種サラダ油	5.2	5.2			こしょう*	0.01	0.01
		発芽玄米入りつくね60g	0	60			ミニトマト	20	0			カットロール(いちご)	20	20
		キャベツ	40	48			ミニトマト	0	20					
ゆかりあえ		にんじん	10	12			1食焼きのり(大判)山口県産	5	5					
		ゆかりソングルソー150g	0.54	0.65			練り梅5g	5	5					
		こいくちしょうゆ*	0.75	0.9										

図書\*給食  
小学校:「うめちゃんとなら  
こちゃん」

11月5日 (金曜日)				11月8日 (月曜日)				11月9日 (火曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(ℓ)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
チキンライス		精白米	65.3	0	減ごはん(4~11月)		精白米	70	0	減ごはん(4~11月)		精白米	70	0
		強化米	0.2	0			強化米	0.21	0			強化米	0.21	0
		チキンライスの素1kg炊込み	18.7	0			新麦	7	0			新麦	7	0
		精白米	0	90			精白米	0	90			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			強化米	0	0.27
牛乳		チキンライスの素1kg炊込み	0	25.7			新麦	0	9			新麦	0	9
肉団子のスープ		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		安心素材ミートボール	30	36	なば汁		木綿豆腐400g◆	25	30	トキシンカレー		鶏肉手羽スライス	25	30
		キャベツ	25	30			ぶなしめじ	10	12			にんじん	20	24
		ブロッコリーもやし	20	24			えのきたけ	10	12			たまねぎ	50	60
		にんじん	10	12			たまねぎ	25	30			じゃがいも	50	60
		たまねぎ	20	24			だいこん	25	30			冷凍クリンピース	4	4.8
		青ねぎ	3	3.6			にんじん	7	8.4			サラダ油*	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ*	3	3.6			煎み油揚げ	4	4.8			にんにく	0.5	0.6
		中華スープ*	1	1.2			青ねぎ	5	6			しょうが	0.5	0.6
		食塩*	0.15	0.18			煮干し	3	3.6			ハートフレーク給食用	10	12
		こしょう*	0.02	0.02			煮みそ*	11	13.2			SBディナーカレーフレーク	5	6
		酒*	0.5	0.6	いわしの生蒸煮		いわし生蒸煮40g真空(津田)	40	0			アルゲンリナーカレーフレークN(SB)	1	1.2
		水	137	164.4	かみかみきんぴら		いわし生蒸煮50g真空(津田)	0	50			すりおろしりんご	4	4.8
オムライス用卵焼き		オムライス用卵焼き	40	40			冷干切りごぼう	10	12			白ワイン*	1	1.2
ポテトサラダ		じゃがいも	45	54			れんこんきんぴら用山口県産	10	12			トマトチップ3kg	2	2.4
		きゅうり	10	12			平天	5	6			トマトチップ1kg	0	0
		冷凍ホールコーン	10	12			にんじん	5	6			ウスターソース*	1	1.2
		チキンハム短冊	5	6			鶏胸肉 きんぴらこんにやく	10	12			水	85	102
		L&Mマヨネーズタイプ1kg	6	7.2			冷凍かきやいんげん:産露*	3	3.6			みかん(缶)	20	24
		食塩*	0.05	0.06			白いりごま	0.3	0.36			ハイン(缶)	15	18
		こしょう*	0.01	0.01			白すりごま	0.6	0.72			賞状(缶)	15	18
ケチャソース		ケチャソース 8g	8	8			酒*	0.8	0.96			*バナナ(8個 約153g 正味82g)	15	18
							三温糖*	1	1.2			バスターソース	20	24
							こいくちしょうゆ*	2.3	2.76					
							一徳唐辛子*	0.01	0.01					
							純正 ごま油*	0.24	0.29					
							おさつスティック	5	5					

図書\*給食  
中学校:「ふしぎ荘で夕食

いっしょの日献立

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

11月10日 (水曜日)				11月11日 (木曜日)				11月12日 (金曜日)			
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
小胃割りパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	わかめ菜(山形産10%)		精白米	68.3	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3
		パン加工費 縦横スライス 全規格	1			新麦	6.8			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	65			強化米	0.2	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
		パン加工費 縦横スライス 全規格	0			三島炊き込みわかめ(ノグノグ-200g)	1.86	ラビオリスープ(2)		じゃがいも	15
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		精白米	0			にんじん	35
サーモンチャウダー		冷凍鮭角切り	25	けんちよう		新麦	0			たまねぎ	30
		じゃがいも	40			強化米	0			乾燥パセリ	10
		にんじん	15			三島炊き込みわかめ(ノグノグ-200g)	0			コンソメゴールド*	0.02
		たまねぎ	40			飲用牛乳200ml	206.4			うすくちしょうゆ*	1
		乾燥パセリ	0.02			木綿豆腐400g	80			こいくちしょうゆ*	1
		コンソメゴールド*	1			刻み油揚げ	3			白ワイン*	0.5
		理研新ホタテジュースコーン	10			にんじん	15			食塩*	0.1
		SBシューフレック(アレルゲンフリー)	1			純濃度 きんぴらこんにやく	20			こしょう*	0.02
		調理用牛乳1L	30			だいこん	30			たら角切凍粉付き	50
		食塩*	0.1			鶏肉手羽スライス	10			菜種サラダ油	5
		こしょう*	0.02			冷凍里芋	30			すりおろしりんご	7.4
		水	40			サラダ油*	0.5			たまねぎ	3.5
トマトチリビンス(カナダ)		水煮大豆(国産)	15			本みりん *	1			にんにく	0.2
		かつういし(ベスト)	15			三温糖*	1			トマトチャップ3kg	7.4
		たまねぎ	30			酒*	1			トマトチャップ1kg	0
		にんにく	0.1			かつお節あじ*	0.46			ウスターソース*	3
		冷凍ホーローン	10			こいくちしょうゆ*	4.5			こいくちしょうゆ*	2
		サラダ油*	0.3			三温糖*	0.3			酒*	1.8
		トマトチャップ3kg	6.5			冷凍かつはなっこりー	25			三温糖*	1.8
		カゴメトマトジュレ(フィルムパック)	4			ブラクマッハもやし	30			三温糖*	1.8
		チリパウダー	0.45			しらす干し(県産)	0.5			いちごジャム	15
		三温糖*	0.3			花かつお	0.5				
		水	5			こいくちしょうゆ*	2.5				
メープルマフィン		お米deメープルマフィン	25			三温糖*	0.5				
			25			*あずき 全粒 乾	20				
						白玉もち	30				
						三温糖*	13				
						食塩*	0.1				
						水	60				

カナダの料理

山口郷土料理の日

11月15日  
(月曜日)

11月16日  
(火曜日)

11月17日  
(水曜日)

献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
ごはん		精白米	72.5	ごはん		精白米	72.5	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3
		強化米	0.22			強化米	0.22			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0
		精白米	0			精白米	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4
		強化米	0			強化米	0	ホークビーンズ		水煮大豆(県産)	30
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	冷凍里芋も角切り(山口県産)		冷凍里芋も角切り(山口県産)	20
親子丼(県産)		鶏肉手羽スライス(県内産)	30	さつまいものみそ汁		冷にんじん 県内産 いちよう切	8	じゃがいも		じゃがいも	60
		冷にんじん 県内産 千切り	15			さつまいも 周南市産	35	たまねぎ		たまねぎ	50
		たまねぎ	50			木綿豆腐 県産大豆使用400g	30	乾燥パセリ		乾燥パセリ	10
		ささかきごぼう	20			菜種油揚げ(短冊切)	3	パセリ* 県産(県内産)		パセリ*	0.5
		青ねぎ 周南市産	5			だしごん 県内産	20	トマトチャップ3kg		トマトチャップ3kg	5
		鶏肝 (山口県内産)	40			青ねぎ 県内産	5	トマトチャップ1kg		トマトチャップ1kg	0
		三温糖*	1			煮みそ*	11	トマトソース 3kg(フィルムパック)		トマトソース 3kg(フィルムパック)	15
		こいくちしょうゆ*	5			煮干し	2	カゴメトマトジュレ(フィルムパック)		カゴメトマトジュレ(フィルムパック)	10
		かつお節あじ*	0.35			水	100	白ワイン*		白ワイン*	2
		酒*	0.5			瀬戸内産小いわし(凍粉付き)	35	ウスターソース*		ウスターソース*	2
		水	35			菜種サラダ油	4	コンソメゴールド*		コンソメゴールド*	1
ひじきと大豆の炒め物		乾燥芽ひじき(県産)	1.5	こいわしの南蛮漬		たまねぎ	20	三温糖*		三温糖*	0.8
		水煮大豆(県産)	15			冷にんじん 県内産 千切り	5	食塩*		食塩*	0.05
		冷にんじん 県内産 千切り	6			こいくちしょうゆ*	2.8	こしょう*		こしょう*	0.02
		平天	10			三温糖*	2.8	水		水	40
		純正 ごま油*	1			乾燥物*	4.4	乾燥芽ひじき(県産)		乾燥芽ひじき(県産)	1.2
		白いりごま	2			食塩*	0.1	れんこんスライス		れんこんスライス	15
		こいくちしょうゆ*	1.7			ぶちうまやまぐち納豆(ひきわり)	20	冷にんじん 県内産 千切り		冷にんじん 県内産 千切り	5
		三温糖*	0.8					*冷凍 むぎ豆(国産)		*冷凍 むぎ豆(国産)	10
		本みりん *	0.5					まぐろ水煮フレーク		まぐろ水煮フレーク	10
		かつお節あじ*	0.1					L&Mマヨネーズタイプ1kg		L&Mマヨネーズタイプ1kg	4
		水	8					笑顔でランチ作りごまドレッシング		笑顔でランチ作りごまドレッシング	3
県産りんごゼリー		県産りんごゼリー40g	40								

地産産給食週間  
(16日~20日)

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する油産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(動物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立黒毛学校給食センター

11月18日 (木曜日)				11月19日 (金曜日)				11月22日 (月曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)				一人あたり 予定消費量(g)				一人あたり 予定消費量(g)	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
ごはん		精白米 72.5	0	腎割りパン		県産米粉パン(黒小麦+米58.3g) 58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米 70	0
		強化米 0.22	0			パン加工費 雑糧スライス 全規格 1	0			強化米 0.21	0
		精白米 0	100			県産米粉パン(黒小麦+米85g) 0	85			新麦 7	0
		強化米 0	0.3			パン加工費 雑糧スライス 全規格 0	1			精白米 0	90
牛乳		飲用牛乳200ml 208.4	208.4	牛乳		飲用牛乳200ml 208.4	208.4	牛乳		強化米 0	0.27
★はも団子汁(県産)		西京はもつみれ 30	38	さつまいものシチュー(県産)		鶏肉手羽スライス(県内産) 15	18	八宝菜(白菜)		新麦 0	9
		にんじん 5	6			冷たいにんじん 県内産 いちよう切 15	18			飲用牛乳200ml 208.4	208.4
		だいこん 県内産 25	30			たまねぎ 40	48			豚肉ももスライス 25	30
		木綿豆腐 県産大豆使用400g 30	38			さつまいも 周南市産 50	60			しょうが 0.5	0.8
		ささがきごぼう 10	12			冷凍かつはなっこりー 10	12			酒* 1	1.2
		青ねぎ 県内産 5	6			クリームシチュー 8	9.6			こいくちしょうゆ* 1.2	1.44
		だし昆布 1.5	1.8			SBシチューフレークN(7レムゲンフリー) 0.5	0.6			かのこいか短冊 15	18
		混合耐り粉(だし用) 1	1.2			調理用牛乳1L* 県産 35	42			うずら卵水煮(チルド) 20	24
		こいくちしょうゆ* 3	3.6			サラダ油* 0.5	0.6			にんじん 20	24
		食塩* 0.2	0.24			こしょう* 0.02	0.02			たまねぎ 30	36
		酒* 0.5	0.6			食塩* 0.2	0.24			はくさい 70	84
		本みりん* 0.3	0.36			水 45	54			たけのこ水煮(1斗缶) 10	12
		水 115	138	チキンステーキ		チキンステーキ40g(ステーキ)山口県産 40	40			干しいたけスライス国産カ 0.5	0.6
チキンチキンれんこん		山口さんちの鶏肉ダイスカット量粉付 40	48	ゆでキャベツ		キャベツ 35	42			三温糖* 1	1.2
		菜種サラダ油 4	4.8	ケチャップソース		ケチャップソース 8g 8	8			こいくちしょうゆ* 3	3.6
		れんこんスライス 20	24							中華スープ* 0.6	0.72
		三温糖* 1.5	1.8							でんぶん1kg* 1.3	1.56
		こいくちしょうゆ* 4	4.8							純正ごま油* 0.5	0.6
		本みりん* 2.7	3.24							酒* 0.3	0.36
		酒* 1.4	1.68							冷凍さつまいも乱切り国産 50	60
		水 5	6							菜種サラダ油 2	2.4
県産みかんM		*みかんM(100g)(県内産) 80	80							三温糖* 6	7.2
										こいくちしょうゆ* 1	1.2
										穀物酢* 0.15	0.18
										水 8	9.6
										黒いりごま* 0.4	0.48
										ヨイグレープゼリー(鉄・繊維30g) 30	30

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

11月24日 (水曜日)				11月25日 (木曜日)				11月26日 (金曜日)			
献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名		献立名	配合表	食品名	
		一人あたり 予定消費量(g)				一人あたり 予定消費量(g)				一人あたり 予定消費量(g)	
		小学校	中学校			小学校	中学校			小学校	中学校
コッペパン		県産米粉パン(黒小麦+米58.3g) 58.3	0	麦ごはん(4~11月)		精白米 70	0	ヒタパン		冷凍キャベツ(19mm)約80g池田食品 60	0
		県産米粉パン(黒小麦+米85g) 0	85			強化米 0.21	0			冷凍キャベツ(19mm)約80g池田食品 0	80
牛乳		飲用牛乳200ml 208.4	208.4			新麦 7	0	牛乳		飲用牛乳200ml 208.4	208.4
ミンチボールシチュー		安心素材ミートボール 25	30			精白米 0	90	アルファベットスープ		アルファベットマロニ 7	8.4
		にんじん 15	18			強化米 0	0.27			ペーコ(短冊) 5	6
		たまねぎ 40	48			新麦 0	9			たまねぎ 25	30
		じゃがいも 50	60	牛乳		飲用牛乳200ml 208.4	208.4			にんじん 10	12
		パセリ* 葉生(県内産) 0.5	0.6	かきたま汁		鶏卵 L(山口県内産) 25	30			じゃがいも 30	36
		ぶなしめじ 7	8.4			たまねぎ 30	36			冷凍ホールコーン 8	9.6
		冷凍白インゲンマメのペースト 7	8.4			にんじん 10	12			エリンギ 5	6
		ベシャメルソース 7	8.4			青ねぎ 5	6			パセリ 0.5	0.6
		SBシチューフレークN(7レムゲンフリー) 0.5	0.6			木綿豆腐400g◆ 40	48			うずくちしょうゆ* 2	2.4
		調理用牛乳1L 4	4.8			かつお節あじ* 0.5	0.6			コンソメゴールド* 1	1.2
		トマトケチャップ3kg 7	8.4			こいくちしょうゆ* 3	3.6			食塩* 0.3	0.36
		ウスターソース* 1.4	1.68			食塩* 0.13	0.16			こしょう* 0.02	0.02
		赤ワイン* 1	1.2			でんぶん1kg* 1	1.2	タンドリーチキン		山口さんちの鶏肉ダイスカット量粉付 50	60
		コンソメゴールド* 0.4	0.48			本みりん* 0.3	0.36			菜種サラダ油 5	6
		こしょう* 0.02	0.02			水 110	132			調理用 無糖 ヨーグルト 14	16.8
		三温糖* 0.2	0.24	さばの塩焼き40~50g		水 40	0			特製カレーパウダー 0.4	0.48
		カゴメトマトジュレ(ワイルドパッカ)3kg 5	6			さば切身塩水漬け40g(1%塩水) 0	0			トマトケチャップ3kg 5	6
カラフル海藻サラダ		キャベツ 15	18	ごまあえ		さば切身塩水漬け50g(1%) 0	50			ウスターソース* 1.2	1.44
		にんじん 5	6			冷凍かつほうれん草 30	36			こいくちしょうゆ* 1.2	1.44
		きゅうり 15	18			キャベツ 30	36			三温糖* 0.2	0.24
		海藻サラダ 1	1.2			にんじん 5	6			豆乳(県産大豆)175 0.5	0.6
		ローストアーモンド細切 3	3.6			白すりごま 2	2.4			穀物酢* 0.01	0.01
		冷凍ホールコーン 7	8.4			三温糖* 1.75	2.1			キャベツ 35	42
		野菜いっぱいドレッシング和風1L 9	10.8	(中)黒糖ピーンズ		こいくちしょうゆ* 2.9	3.48	ゆで野菜		にんじん 5	6
		チースCa+Fe15g 0	15			黒糖ピーンズ 8g 0	8	アップルパイ		アップルパイ 30	30

和食の日献立

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ごぼう含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 11月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立熊毛学校給食センター

11月29日 (月曜日)				11月30日 (火曜日)							
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)
			小学校				中学校				小学校
麦ごはん(4~11月)		精白米	70	麦ごはん(4~11月)		精白米	70				
		強化米	0.21			強化米	0.21				
		新麦	7			新麦	7				
		精白米	0			精白米	0				
		強化米	0			強化米	0				
牛乳 おでん風量(がんも)②		新麦	0	牛乳 マーボ豆腐		新麦	0				
		飲用牛乳200ml	206.4			飲用牛乳200ml	206.4				
		明月がんも	15			鉄分強化とうふ	100				
		にんじん	15			豚肉ももミンチ	25				
		だいこん	40			酒*	1				
		三角ごんにやく* 1/16	25			干しいたけスライス国産♪	1				
		冷凍里芋	30			しょうが	0.6				
		ちくわ 豆	15			にんにく	0.6				
		うずら即水煮(チルド)	20			青ねぎ	5				
		煮しめ昆布	0.7			にんじん	15				
		こいくちしょうゆ*	4.5			たまねぎ	55				
		三温糖*	0.2			赤みそ♪♪	5				
		酒*	1			こいくちしょうゆ*	2				
		かつお節あじ*	0.4			トウバンジャン130g程度*	0.15				
本みりん*	0.2	三温糖*	1								
水	40	中華スープ*	0.9								
スタミナ納豆		国産ひきわり納豆500g*	25	でんぷん1kg*	2						
		豚肉ももミンチ	15	純正 ごま油*	2						
		白ねぎ	6	水	39						
		しょうが	0.5	ケンシ ビーフン	6						
		にんにく	0.3	平天	10						
		白いりごま	1	キャベツ	10						
		白すりごま	2	たまねぎ	25						
		純正 ごま油*	0.3	にんじん	5						
		本みりん*	2	中華スープ*	0.2						
		こいくちしょうゆ*	1.6	こいくちしょうゆ*	0.8						
ネーブルオレンジ1/4個		三温糖*	1	食塩*	0.1						
		ネーブルオレンジ56玉(正味209g)	52	こしょう*	0.01						
				サラダ油*	0.3						
				元氣ヨーグルト70g	0						
				(中)ヨーグルト							

※「米粉パン」は、「粟産米粉10%」、「粟産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生育場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立鳥毛学校給食センター

12月1日 (水曜日)				12月2日 (木曜日)				12月3日 (金曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
小コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0	煮ごはん(12~3月)		精白米	70	0	腎割りパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.21	0			パン加工費 縦横スライス 全規格	1	0
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			新麦	7	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
ツナスパゲッティ		ハーフスパゲティ	30	36			精白米	0	90			パン加工費 縦横スライス 全規格	0	1
		まぐろ水煮フレーク	15	18			強化米	0	0.27	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		ベーコン(短冊)	8	9.6			新麦	0	9			水素大豆(国産)	10	12
		たまねぎ	40	48	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			蒸し焼き割り大豆	10	12
		にんじん	10	12			*なめこ	10	12			豚肉ももミンチ	15	18
		ぶなしめじ	10	12			にんじん	5	6			たまねぎ	35	42
		にんにく	0.3	0.36			じゃがいも	25	30			にんにく	0.1	0.12
		冷凍グリーンピース	3	3.6			だいこん	10	12			サラダ油*	0.3	0.36
		オリーブ油*	2	2.4			木綿豆腐400g◆	30	36			トマトチャップ3kg	6.5	7.8
		コンソメゴールド*	1	1.2			刻み油揚げ	3	3.6			カゴメトマトピューレ(フルムハック)	4	4.8
		うすくちしょうゆ*	1	1.2			青ねぎ	5	6			チリパウダー	0.45	0.54
		食塩*	0.3	0.36			かつわかめ	0.6	0.72			三温糖*	0.3	0.36
		こしょう*	0.01	0.01			麦みそ*	11	13.2			水	5	6
		白ワイン*	0.5	0.6			かつお節あじ*	0.5	0.6	ポトフ(かぶ)		チキンランク1cmカット	20	24
コーンサラダ		冷凍ホールコーン	20	24			水	115	138			じゃがいも	50	60
		キャベツ	30	36			ちくわ磯辺揚げ	30	0			たまねぎ	35	42
		にんじん	10	12			菜種サラダ油	3	0			かぶ 根 皮つき 生	25	30
		野菜いっぱいドレッシング(スイートコーン)	8	9.6			ちくわ磯辺揚げ	0	60			にんじん	20	24
							菜種サラダ油	0	6			セロリー	3	3.6
							キャベツ	40	48			冷凍かたさやいんげん 確認*	8	9.6
							にんじん	10	12			コンソメゴールド*	0.6	0.72
							ゆかりノンブツ-150g	0.54	0.65			こいくちしょうゆ*	2	2.4
							こいくちしょうゆ*	0.75	0.9			食塩*	0.15	0.18
												こしょう*	0.02	0.02
												白ワイン*	0.5	0.6
												水	75	90
												みかんM	80	80

12月6日  
(月曜日)

12月7日  
(火曜日)

12月8日  
(水曜日)

12月6日 (月曜日)				12月7日 (火曜日)				12月8日 (水曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
煮ごはん(12~3月)		精白米	70	0	煮ごはん(12~3月)		精白米	70	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		強化米	0.21	0			強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
		新麦	7	0			新麦	7	0	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		精白米	0	90			精白米	0	90			豚肉もも角切り	20	24
		強化米	0	0.27			強化米	0	0.27			じゃがいも	25	30
		新麦	0	9			新麦	0	9			たまねぎ	35	42
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4			にんじん	10	12
おじゃかもち汁		ずぐる おじゃかもち本ロール	30	36	チキンカレー		鶏肉手羽スライス	25	30			キャベツ	20	24
		刻み油揚げ	5	6			にんじん	20	24			かぶ 根 皮つき 生	20	24
		にんじん	8	9.6			たまねぎ	50	60			セロリー	4	4.8
		だいこん	20	24			じゃがいも	50	60			パセリ	0.8	0.72
		冷凍かた小松菜	15	18			冷凍グリーンピース	4	4.8			にんにく	0.2	0.24
		平天	7	8.4			サラダ油*	0.5	0.6			キャパンスライスピーズ(4号缶)	5	6
		かつお節あじ*	0.5	0.6			にんにく	0.5	0.6			カゴメトマトピューレ(フルムハック)	2	2.4
		食塩*	0.3	0.36			しょうが	0.5	0.6			トマトチャップ3kg	2	2.4
		こいくちしょうゆ*	2	2.4			ハーモトフレーク給食用	10	12			トマトチャップ1kg	0	0
		本みりん*	0.5	0.6			SBティールーカレー	5	6			こしょう*	0.05	0.06
		酒*	0.5	0.6			アルゲンリルーカレーN(SB)	1	1.2			深川製菓チキンスープ	5	6
		水	115	138			すりおろしりんご	4	4.8			食塩*	0.2	0.24
チキンチキンごぼう		山口さんちの鶏肉(イカ)濃煎付	40	48			白ワイン*	1	1.2			コンソメゴールド*	0.93	1.12
		菜種サラダ油	4	4.8			トマトチャップ3kg	2	2.4			白ワイン*	0.5	0.6
		洗いごぼう生 国産	20	24			トマトチャップ1kg	0	0			三温糖*	0.1	0.12
		でんぷん1kg*	1.8	2.16			ウスターソース*	1	1.2			水	0	0
		*冷凍 むぎ枝豆(国産)	7	8.4			水	85	102			じゃがいも	40	48
		三温糖*	1.5	1.8	じゃこサラダ		しらす干し乾燥品(国産)	2.5	3			たまねぎ	10	12
		こいくちしょうゆ*	4	4.8			キャベツ	35	42			冷凍ホールコーン	10	12
		本みりん*	2.7	3.24			きゅうり	10	12			きゅうり	5	6
		酒*	1.4	1.68			にんじん	5	6			L&Mマヨネーズタイプ1kg	4	4.8
		白いりごま	0.8	0.96			サラダ油*	0.7	0.84			食塩*	0.05	0.06
		水	5	6			三温糖*	0.7	0.84			こしょう*	0.01	0.01
							こいくちしょうゆ*	0.4	0.48			ミニゼリー(白桃)	40	40
							製菓酢*	2	2.4			かセイゴジャム15g(国産)	15	15
							食塩*	0.1	0.12					
							こしょう*	0.01	0.01					
							チーズCa+Fe15g	0	15					

ロシアの料理

\*「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 \*学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(食物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。



令和3年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立龍毛学校給食センター

12月9日 (木曜日)				12月10日 (金曜日)				12月13日 (月曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(g)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	コッペパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	ごはん		精白米	72.5	0
		強化米	0.21	0			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			強化米	0.22	0
		新麦	7	0			牛乳	206.4	206.4			牛乳	206.4	206.4
		精白米	0	90			フィッシュソフ(魚のスープ)	15	18			冷凍鯉角切り	15	18
		強化米	0	0.27			タラ角切り	15	18			にんじん	10	12
		新麦	0	9			たまねぎ	30	36			じゃがいも	30	36
		牛乳	206.4	206.4			じゃがいも	30	36			パセリ	0.5	0.6
		せんべい汁(青森)					にんにく	0.3	0.36			山口県産 冷凍カットマト	10	12
		鶏肉ももスライス	15	18			白ワイン*	1	1.2			コンソメゴールド*	1	1.2
		はくさい	20	24			オリーブ油*	0.5	0.6			三温糖*	0.1	0.12
		ささがきごぼう	10	12			生クリーム*	5	6			生クリーム*	5	6
		にんじん	10	12			ミートボール焼目つき6g	40	48			ミートボール焼目つき6g	40	48
		だいこん	20	24			SBシューブレーク(Nアレルゲンフリー)	2.5	3			SBシューブレーク(Nアレルゲンフリー)	2.5	3
		白ねぎ	8	9.6			こいくちしょうゆ*	1	1.2			こいくちしょうゆ*	1	1.2
		ぶなしめじ	7	8.4			食塩*	0.1	0.12			食塩*	0.1	0.12
南部小麦かやく煎餅(割れ)	7	8.4	酒*	0.5	0.6	酒*	0.5	0.6						
こいくちしょうゆ*	4	4.8	食塩*	2	2.4	食塩*	2	2.4						
酒*	0.5	0.6	小麦* スクエーデン風ミートボール			小麦* スクエーデン風ミートボール								
本みりん*	0.5	0.6	本みりん*	0.5	0.6	本みりん*	0.5	0.6						
さばのゆず味噌50g	50	0	さばのゆず味噌50g	50	0	さばのゆず味噌50g	50	0						
さばのゆず味噌60g	0	60	プロコラーの塩茹	40	48	プロコラーの塩茹	40	48						
ほうれん草のごま炒め			ブルーベリージャム(ゆせい)	0.5	0.6	ブルーベリージャム(ゆせい)	0.5	0.6						
冷凍かつほうれん草	40	48	白すりごま	1	1.2	白すりごま	1	1.2						
ブラクラマハもやし	20	24	サラダ油*	0.5	0.6	サラダ油*	0.5	0.6						
白いりごま	0.5	0.6	こいくちしょうゆ*	1	1.2	こいくちしょうゆ*	1	1.2						
白すりごま	1	1.2	食塩*	0.1	0.12	食塩*	0.1	0.12						
三温糖*	0.2	0.24	三温糖*	0.2	0.24	三温糖*	0.2	0.24						
かつお練あじ*	0.2	0.24	かつお練あじ*	0.2	0.24	かつお練あじ*	0.2	0.24						
りんご(1/8個)	39.12	39.12	りんご生	39.12	39.12	りんご生	39.12	39.12						

青森県の料理

スクエーデンの料理  
(ノーベル賞授賞式)

「がぶっ!と食べよう山口」  
県産100%献立

12月14日 (火曜日)				12月15日 (水曜日)				12月16日 (木曜日)						
献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)		献立名	配合表	食品名	一人あたり 予定消費量(μ)	
			小学校	中学校				小学校	中学校				小学校	中学校
麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0	黒糖パン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	麦ごはん(12~3月)		精白米	70	0
		強化米	0.21	0			黒糖(パン混入用)	11.7	0			強化米	0.21	0
		新麦	7	0			パン加工資 混入1類	1	0			新麦	7	0
		精白米	0	90			県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85			精白米	0	90
		強化米	0	0.27			黒糖(パン混入用)	0	17			強化米	0	0.27
		新麦	0	9			パン加工資 混入1類	0	1			新麦	0	9
		牛乳	206.4	206.4			牛乳	206.4	206.4			牛乳	206.4	206.4
		すきやき					鶏肉ももスライス	30	36			鶏肉ももミンチ	15	18
		焼き豆腐	40	48			おから類	3	3.6			うずら卵水煮(チルド)	25	30
		おから類	3	3.6			赤こんにやく	30	36			生揚げ	20	24
		赤こんにやく	30	36			はくさい	40	48			冷凍魚骨	30	36
		はくさい	40	48			たまねぎ	30	36			だいこん	40	48
		たまねぎ	30	36			ブラクラマハもやし	20	24			にんじん	10	12
		ブラクラマハもやし	20	24			白ねぎ	6	7.2			三角こんにやく*1/16	20	24
		白ねぎ	6	7.2			三温糖*	3	3.6			こいくちしょうゆ*	0.7	0.84
三温糖*	3	3.6	こいくちしょうゆ*	7.5	9	酒*	1	1.2						
こいくちしょうゆ*	7.5	9	酒*	2	2.4	酒*	1	1.2						
酒*	2	2.4	サラダ油*	0.5	0.6	酒*	1	1.2						
サラダ油*	0.5	0.6	キャベツ	40	48	酒*	1	1.2						
キャベツ	40	48	冷凍かつ小松菜	10	12	三温糖*	0.7	0.84						
冷凍かつ小松菜	10	12	冷凍ホールコーン	10	12	三温糖*	0.7	0.84						
冷凍ホールコーン	10	12	しらす干し乾燥品(国産)	2	2.4	三温糖*	0.7	0.84						
しらす干し乾燥品(国産)	2	2.4	サラダ油*	0.5	0.6	三温糖*	0.7	0.84						
サラダ油*	0.5	0.6	コンソメゴールド*	0.4	0.48	三温糖*	0.7	0.84						
コンソメゴールド*	0.4	0.48	こいくちしょうゆ*	0.2	0.24	三温糖*	0.7	0.84						
こいくちしょうゆ*	0.2	0.24	パンフキンサンパルエッグ	50	0	三温糖*	0.7	0.84						
パンフキンサンパルエッグ	50	0	パンフキンサンパルエッグ50g	0	62.5	三温糖*	0.7	0.84						
パンフキンサンパルエッグ50g	0	62.5	パンフキンサンパルエッグ82.5g	30	36	三温糖*	0.7	0.84						
パンフキンサンパルエッグ82.5g	30	36	キャベツ	15	18	三温糖*	0.7	0.84						
キャベツ	15	18	きゅうり	10	12	三温糖*	0.7	0.84						
きゅうり	10	12	冷凍ホールコーン	10	12	三温糖*	0.7	0.84						
冷凍ホールコーン	10	12	にんじん	5	6	三温糖*	0.7	0.84						
にんじん	5	6	フレッシュレタング1L	8	9.6	三温糖*	0.7	0.84						
フレッシュレタング1L	8	9.6	三温糖*	0.3	0.36	三温糖*	0.7	0.84						
三温糖*	0.3	0.36												

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微小なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。

令和3年度 12月分 学校給食献立予定表(食材一覧) A日程

周南市立箱毛学校給食センター

12月17日 (金曜日)				12月20日 (月曜日)				12月21日 (火曜日)				
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校				中学校				小学校	中学校
小キャラメル揚げパン		県産米粉パン(県小麦+米45g)	45	0	キャラットヒラ7(1番2200g)	精白米	65.3	0	栗ごはん(12~3月)	精白米	70	0
		菜種サラダ油	4.6	0		強化米	0.2	0		強化米	0.21	0
		クッキング用ミルクキャラメル	2.8	0		キャラットヒラ7 1.1kg	20.5	0		新麦	7	0
		ドーナツシュガー	2	0		精白米	0	90		精白米	0	90
		県産米粉パン(県小麦+米65g)	0	65		強化米	0	0.27		強化米	0	0.27
		菜種サラダ油	0	6.8		キャラットヒラ7 1.1kg	0	28.3		新麦	0	9
		クッキング用ミルクキャラメル	0	4	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4	206.4	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		ドーナツシュガー	0	4	野菜スープ	ベコン(短冊)	5	6	ほんべん汁	粒付豚骨ほんべんおわん種・白	20	24
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4		にんじん	10	12		木綿豆腐400g◆	35	42
マカロニのクリーム煮		エルホマカロニ	10	12		たまねぎ	20	24		たまねぎ	20	24
		鶏肉ももスライス	20	24		キャベツ	25	30		にんじん	8	9.6
		じゃがいも	40	48		じゃがいも	30	36		えのきたけ	8	9.6
		にんじん	15	18		セロリー	3	3.6		青ねぎ	5	6
		たまねぎ	40	48		バセリ	0.8	0.96		かつお鱈あじ*	0.5	0.6
		バセリ	0.5	0.6		コンソメゴールド*	1	1.2		こいくちしょうゆ*	1	1.2
		冷凍白インゲンマメのヘースト	10	12		こいくちしょうゆ*	1	1.2		うすくちしょうゆ*	2	2.4
		調理用牛乳1L	35	42		食塩*	0.3	0.36		食塩*	0.2	0.24
		サラダ油*	0.3	0.36		こしょう*	0.03	0.04		本みりん*	0.2	0.24
		クリームシチュー	8	9.6		水	103	123.6		水	120	144
		SBシューフ레이크N(アレルゲンフリー)	1	1.2	フライドチキン	びよびよクリスビー50g	50	0		さばの塩焼き40*50g	40	0
		コンソメゴールド*	0.1	0.12		菜種サラダ油	5	0		さば切身塩水漬け40g(1%塩水)	0	50
		こしょう*	0.02	0.02		びよびよクリスビー60g	0	60	ごまあえ	冷凍かつほろれん草	25	30
カラフル海苔サラダ		キャベツ	15	18		菜種サラダ油	0	6		キャベツ	25	30
		にんじん	5	6	冬野菜のサラダ	冷凍カリフラワー	20	24		にんじん	5	6
		きゅうり	15	18		冷凍ブロッコリー	20	24		白すりごま	2	2.4
		海苔サラダ	1	1.2		にんじん	5	6		三温糖*	1.75	2.1
		ローストアーモンド細切	3	3.6		キューピー特選ドレッシング1000ml	6	7.2		こいくちしょうゆ*	2.9	3.48
		冷凍ホルモン	7	8.4	クリスマスケーキ	クリスマスケーキ(米粉と豆乳チョコ)	30	30	ハニービーナッツ	ハニービーナッツ13g	0	13
		野菜いっぱいドレッシング和風1L	9	10.8								

クリスマス献立  
(セレクトケーキ)

12月22日 (水曜日)				12月23日 (木曜日)				12月24日 (金曜日)				
献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	献立名	配合量	食品名	一人あたり 予定消費量(g)	
			小学校				中学校				小学校	中学校
アップルパン		県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0	栗ごはん(12~3月)	精白米	70	0	青刺しパン	県産米粉パン(県小麦+米58.3g)	58.3	0
		ドライアップル混入用	11.7	0		強化米	0.21	0		パン加工費 縦横スライス 全焼絡	1	0
		パン加工費 混入1種	1	0		新麦	7	0		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85
		県産米粉パン(県小麦+米85g)	0	85		精白米	0	90		パン加工費 縦横スライス 全焼絡	0	1
		ドライアップル混入用	0	17		強化米	0	0.27	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4	206.4
		パン加工費 混入1種	0	1	牛乳	飲用牛乳200ml	206.4	206.4	ヨーチャウダー	ベコン(短冊)	5	6
牛乳		飲用牛乳200ml	206.4	206.4	ハッシュドポーク	豚肉ももスライス	20	24		じゃがいも	35	42
かぶのスープ		鶏肉もも角切り	15	18		じゃがいも	30	36		にんじん	10	12
		かぶ根 皮つき 生	30	36		たまねぎ	50	60		たまねぎ	40	48
		にんじん	20	24		にんじん	15	18		ぶなしめじ	10	12
		たまねぎ	30	36		にんにく	0.3	0.36		冷凍ホルモン	10	12
		コンソメゴールド*	1.5	1.8		冷凍タニシ	5	6		乾燥バセリ	0.05	0.06
		食塩*	0.3	0.36		冷凍白インゲンマメのヘースト	12	14.4		調理用牛乳1L	30	36
		こしょう*	0.02	0.02		サラダ油*	0.5	0.6		コンソメゴールド*	0.5	0.6
		こいくちしょうゆ*	2	2.4		ハウス ハヤシルウ フレーク	11	13.2		食塩*	0.1	0.12
		白ワイン*	0.5	0.6		コンソメゴールド*	0.4	0.48		こしょう*	0.02	0.02
		水	125	150		水	10	12		水	70	84
かぼちゃひき肉フライ		かぼちゃひき肉77440g	40	0		トマトケチャップ3kg	10	12	ホットドッグハンバーグ	ホットドッグハンバーグ	50	50
		菜種サラダ油	4	0		トマトケチャップ1kg	0	0		ゆでキャベツ	35	42
		かぼちゃひき肉77450g	0	60		赤ワイン*	1	1.2	ケチャップソース	ケチャップソース 8g	8	0
		菜種サラダ油	0	6		三温糖*	0.3	0.36				
大根と水菜のゆずサラダ		だいこん	35	42		ウスターソース*	2.5	3				
		みずな 葉生*	5	6		こしょう*	0.02	0.02				
		こいくちしょうゆ*	1	1.2	ヨーグルトあえO	みかん(缶)	20	24				
		*ゆず(果汁生)	1	1.2		りん(缶)	20	24				
		オリーブ油*	0.8	0.96		賞味(缶)	20	24				
						甘みあつさり アロエゲイスカット	20	24				
						調理用 無糖 ヨーグルト	22	26.4				

冬至献立

※「米粉パン」は、「県産米粉10%」、「県産小麦粉90%」を使用しています。  
 ※学校給食で使用する海産物(ワカメ(ご飯含む)、モズク、ひじき、しらす、かえり、昆布(煮物・だし用)、だし用煮干し等)には、生産場所や加工の関係から、微少なイカやタコ及び甲殻類(エビ、カニ、貝類)等が混入していることがあります。