

11月

八幡市立小中学校

11月4日(火)

茶ーハン
牛乳
春巻き
中華風五目スープ

食材名

分量(g)

米

70 g

ベーコン

7 g

たまねぎ

15 g

にんじん

5 g

サラダ油

1 g

塩

0.1 g

薄口しょうゆ

3.5 g

昆布茶

0.1 g

ほうじ茶(浸出液)

0.8 g

碾茶(茶葉)

0.2 g

牛乳

1 本

春巻き

小学校 35g

1 こ

中学校 50g

1 こ

揚げ油

3 g

鶏肉

15 g

土しょうが

0.5 g

にんじん

10 g

たまねぎ

20 g

にら

5 g

太もやし

20 g

薄口しょうゆ

4 g

塩

0.3 g

こしょう

0.02 g

ごま油

0.5 g

けずりぶし

2 g

水

100 g

わくわく給食

11月5日(水)

ごはん
茎わかめの佃煮
牛乳
筑前煮
すまし汁

食材名

分量(g)

米

80 g

茎わかめ(乾燥)

0.7 g

サラダ油

0.2 g

酒

2 g

さとう

2 g

濃口しょうゆ

1 g

牛乳

1 本

鶏肉

15 g

さつま揚げ

10 g

ごぼう

10 g

にんじん

10 g

たけのこ(水煮)

10 g

サイコロこんにゃく

15 g

三度豆

5 g

サラダ油

0.5 g

さとう

2 g

濃口しょうゆ

4 g

みりん

0.5 g

けずりぶし

2 g

水

40 g

どうぶ

20 g

かまぼこ

10 g

にんじん

10 g

えのきたけ

5 g

チンゲン菜

10 g

カットわかめ

0.3 g

薄口しょうゆ

3 g

塩

0.2 g

けずりぶし

2 g

水

100 g

11月6日(木)

ドライカレー
牛乳
ベジタブルスープ

食材名

分量(g)

米

75 g

麦

5 g

ターメリック

0.1 g

牛ミンチ

30 g

豚ミンチ

30 g

塩

0.2 g

こしょう

0.03 g

にんじん

20 g

たまねぎ

70 g

塩

0.5 g

こしょう

0.02 g

コリアンダー

0.01 g

カルダモン

0.01 g

カレー粉

0.6 g

赤ワイン

2 g

トマトケチャップ

8 g

トマトピューレ

6 g

サラダ油

3 g

米粉

2 g

牛乳

1 本

キャベツ

30 g

にんじん

10 g

三度豆

10 g

豚肉

10 g

薄口しょうゆ

3 g

けずりぶし

2 g

塩

0.5 g

こしょう

0.02 g

水

100 g

11月7日(金)

コッペパン
牛乳
秋の米粉と豆乳のシチュー
大豆とじゃこの
カリカリ揚げ

食材名

分量(g)

コッペパン

1 こ

牛乳

1 本

鶏肉

30 g

さつまいも

30 g

たまねぎ

40 g

カットしめじ

10 g

にんじん

15 g

サラダ油

1 g

豆乳

20 g

米粉

4 g

塩

0.7 g

こしょう

0.03 g

チキンスープ

6 g

水

80 g

大豆(乾)

8 g

片栗粉

1 g

米粉

1 g

かえりじゃこ

4 g

揚げ油

2 g

さとう

2 g

濃口しょうゆ

1 g

かみかみ献立

八幡市給食キャラクター
「たけんちゃん」

11月8日は、「いい歯の日」です。
80歳で20本の歯を残す、8020運動の一環として設けられた日になります。
毎日歯磨きをしていても、磨き残しが発生してしまいますので、定期的に歯医者さんで診てもらいましょう。

11月10日(月)

ごはん
牛乳
おでん
小松菜ともやしのかつおあえ

食材名

分量(g)

米

80 g

牛乳

1 本

鶏肉

20 g

大根

40 g

板こんにゃく

20 g

厚揚げ

20 g

さつま揚げ

10 g

さといも

20 g

うずら卵(1つ水煮)

25 g

さとう

3 g

酒

1 g

濃口しょうゆ

7 g

けずりぶし

2 g

水

40 g

小松菜

20 g

太もやし

30 g

にんじん

5 g

糸かつお

1 g

濃口しょうゆ

2 g

さとう

0.5 g

11月11日(火)

ツナピラフ
牛乳
かぼちゃのポタージュ
キャベツとハムの
ドレッシングあえ

食材名

分量(g)

米

70 g

たまねぎ

10 g

にんじん

5 g

ホールコーン

5 g

むき枝豆

5 g

ツナオイル漬け

15 g

塩

0.7 g

こしょう

0.03 g

濃口しょうゆ

1 g

チキンスープ

10 g

牛乳

1 本

かぼちゃペースト

60 g

たまねぎ

20 g

調理用牛乳

30 g

チキンスープ

4 g

塩

0.8 g

こしょう

0.03 g

生クリーム

10 g

水

80 g

パセリ(乾)

0.03 g

キャベツ

40 g

ピッコロハム(チキン)

10 g

にんじん

10 g

塩

0.2 g

こしょう

0.02 g

酢

1 g

サラダ油

0.5 g

濃口しょうゆ

0.5 g

11月12日(水)

ごはん
牛乳
酢豚
わかめスープ

食材名

分量(g)

米

80 g

牛乳

1 本

豚肉

50 g

ジンジャーパウダー

0.1 g

ガーリックパウダー

0.1 g

濃口しょうゆ

3 g

片栗粉

8 g

揚げ油

5 g

にんじん

10 g

たまねぎ

30 g

ピーマン

5 g

たけのこ(水煮)

15 g

トマトケチャップ

3 g

濃口しょうゆ

3 g

さとう

2 g

酢

3 g

カットわかめ

0.4 g

鶏肉

20 g

たまねぎ

15 g

にんじん

5 g

青ねぎ(八幡産)

5 g

塩

0.4 g

こしょう

0.02 g

薄口しょうゆ

3 g

けずりぶし

2 g

水

100 g

11月13日(木)

ごはん
牛乳
鯖の塩焼き
豚汁

食材名

分量(g)

米

80 g

牛乳

1 本

塩鯖

小学校 50g

1 切

中学校 60g

1 切

サラダ油

0.3 g

豚肉

10 g

にんじん

10 g

ごぼう

10 g

大根

15 g

板こんにゃく

10 g

油揚げ

5 g

青ねぎ(八幡産)

5 g

八幡のみそ

9 g

八幡の白みそ

3 g

けずりぶし

2 g

水

100 g

11月14日(金)

中華おこわ
牛乳
ワントンスープ
春雨サラダ

食材名

分量(g)

米

60 g

もち米

10 g

焼き豚

15 g

たけのこ(水煮)

8 g

にんじん

5 g

干しいたけ

0.7 g

みりん

1 g

塩

0.5 g

オイスターソース

2 g

薄口しょうゆ

2 g

こしょう

0.06 g

チキンスープ

10 g

牛乳

1 本

鶏肉

15 g

にんじん

10 g

たまねぎ

20 g

太もやし

20 g

土しょうが

0.5 g

にら

5 g

ワントンの皮

5 g

塩

0.3 g

こしょう

0.02 g

薄口しょうゆ

4 g

けずりぶし

2 g

水

100 g

普通春雨

8 g

ポークハム

5 g

キャベツ

20 g

きゅうり

8 g

にんじん

5 g

塩

0.1 g

ごま油

0.5 g

さとう

1 g

濃口しょうゆ

3 g

酢

2 g

11月の平均栄養量

区分	小学校	中学校
エネルギー	594kcal	729kcal
たんぱく質	26g	31g

「わくわく給食」

山城地域の給食室

おすすめレシピ

11月は、宇治市の給食室おすすめの「茶ーはん」です。

宇治市は、みなさんご存じのとおり、お茶が有名です。
今回は、ほうじ茶と碾茶を使ってチャーハンを作ってみました。

宇治市

向日市

長岡京市

大山崎町

久御山

八幡市

城陽市

宇治田原町

京田辺市

井手町

和束町

精華町

木津川市

笠置町

南山城村

11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
ひじきご飯 牛乳 かやくうどん 五目きんぴら		ごはん 牛乳 和風ミートローフ 豆腐とわかめのみそ汁		ごはん 牛乳 厚揚げと豚肉の煮物 じゃがいもの白ごまサラダ		ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ はくさいのかつおあえ いものこ汁		コッペパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	50 g	米	80 g	米	80 g	米	80 g	コッペパン	1 こ
鶏肉	15 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
干しひじき	0.5 g	鶏ミンチ	60 g	厚揚げ	70 g	あじ		豚肉	30 g
にんじん	7 g	たまねぎ	40 g	豚肉	20 g	小学校 40g	1 切	大豆(乾)	15 g
塩	0.14 g	土しょうが	1 g	にんじん	20 g	中学校 50g	1 切	にんじん	15 g
薄口しょうゆ	2.1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	突きこんにやく	10 g	濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	40 g
濃口しょうゆ	1.4 g	濃口しょうゆ	1 g	たまねぎ	30 g	酒	1 g	じゃがいも	40 g
酒	1.4 g	サラダ油	1 g	三度豆	10 g	片栗粉	3 g	三度豆	5 g
けずりぶし	0.35 g	片栗粉	1 g	濃口しょうゆ	6 g	米粉	2 g	サラダ油	2 g
牛乳	1 本	濃口しょうゆ	1 g	酒	1 g	揚げ油	4 g	トマトケチャップ	5 g
うどん	70 g	さとう	2 g	さとう	3 g	はくさい	45 g	トマトピューレ	10 g
かまぼこ	10 g	みりん	1 g	みりん	2 g	糸かつお	1 g	塩	0.6 g
にんじん	15 g	片栗粉	1 g	けずりぶし	1 g	さとう	0.5 g	こしょう	0.03 g
油揚げ	10 g	水	5 g	水	40 g	濃口しょうゆ	2 g	チキンスープ	4 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	豆腐	30 g	じゃがいも	40 g	鶏肉	15 g	水	80 g
干しいたけ	1 g	カットわかめ	0.3 g	ピッコロハム(チキン)	10 g	さといも	25 g	米粉	3 g
濃口しょうゆ	1 g	はくさい	20 g	きゅうり	5 g	にんじん	10 g	キャベツ	45 g
薄口しょうゆ	5 g	にんじん	5 g	白すりごま	1 g	青ねぎ(八幡産)	5 g	にんじん	8 g
さとう	1.5 g	八幡のみそ	9 g	ノンエッグマヨネーズ	7 g	突きこんにやく	10 g	ツナノンオイル	10 g
けずりぶし	2.5 g	八幡の白みそ	3 g	薄口しょうゆ	1 g	カットしめじ	5 g	オリーブ油	1 g
だしこんぶ	0.5 g	けずりぶし	2 g	さとう	0.5 g	八幡のみそ	9 g	酢	1 g
水	100 g	水	100 g	塩	0.2 g	八幡の白みそ	3 g	塩	0.2 g
豚肉	10 g			こしょう	0.03 g	けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g
ごぼう	25 g					水	100 g	レモン果汁	0.5 g
にんじん	10 g								
突きこんにやく	15 g								
三度豆	10 g								
さとう	1.5 g								
濃口しょうゆ	3 g								
みりん	1 g								
サラダ油	1 g								
11月25日(火)		11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		いいにほんしよく 11/24 は 「和食」の日 日本の伝統的な食文化 について見直し、和食文化 を継承していけるように、 11月24日“いい日本食 (11/24)”が「和食の日」 と制定されました。 給食では20日に、一汁二 菜の和食献立を提供しま す。  どっちのパンを 選んだのかな? 	
ごはん		カレーライス		ごはん		きな粉パン			
牛乳		牛乳		牛乳		または シュガーパン			
鮭のちゃんちゃん焼き		コールスローサラダ		キムチなべ		牛乳			
けんちん汁				もやしのナムル		野菜のスープ煮			
けんちん汁						フルーツサイダー			
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)		
米	80 g	米	74 g	米	80 g	小型パン	1 こ		
牛乳	1 本	麦	6 g	牛乳	1 本	揚げ油	3 g		
生鮭	50 g	牛肉	15 g	豚肉	20 g	きな粉	7 g		
キャベツ	30 g	塩	0.3 g	焼き豆腐	20 g	上白糖	7 g		
たまねぎ	10 g	こしょう	0.04 g	はくさい	30 g	塩	0.1 g		
にんじん	10 g	ジンジャーパウダー	0.04 g	にんじん	15 g	小型パン	1 こ		
サラダ油	0.5 g	ガーリックパウダー	0.04 g	にら	7 g	揚げ油	3 g		
おろしにんにく	0.2 g	サラダ油	1 g	トッポギ	15 g	上白糖	10 g		
合わせみそ	10 g	たまねぎ	60 g	キムチ(ノンエッグ)	25 g	牛乳	1 本		
さとう	2 g	にんじん	20 g	コチュジャン	1 g	ボークフラング	20 g		
米粉	1 g	じゃがいも	50 g	合わせみそ	10 g	たまねぎ	40 g		
鶏肉	10 g	チキンスープ	5 g	薄口しょうゆ	2 g	にんじん	15 g		
にんじん	15 g	マーガリン	6 g	酒	1 g	キャベツ	30 g		
ごぼう	10 g	小麦粉	6 g	けずりぶし	2 g	じゃがいも	40 g		
板こんにやく	15 g	ペーストチャツネ	1.5 g	水	40 g	塩	0.6 g		
青ねぎ(八幡産)	5 g	塩	0.8 g	ちくわ	10 g	こしょう	0.02 g		
豆腐	30 g	こしょう	0.02 g	太もやし	30 g	チキンスープ	6 g		
薄口しょうゆ	3 g	オールスパイス	0.02 g	ほうれんそう	20 g	ローリエ	0.01 g		
塩	0.5 g	赤ワイン	2 g	ごま油	0.3 g	水	50 g		
けずりぶし	2 g	トマトケチャップ	2 g	酢	2 g	ぶどうゼリー	30 g		
水	80 g	ウスターソース	1 g	さとう	2 g	みかんゼリー	20 g		
		カレー粉	0.5 g	濃口しょうゆ	3 g	パイン(缶)	15 g		
		カルダモン	0.01 g			黄桃(缶)	15 g		
		コリアンダー	0.01 g			サイダー	25 g		
		ローリエ	0.01 g						
		水	90 g						
		牛乳	1 本						
		キャベツ	35 g						
		にんじん	10 g						
		ポークハム	5 g						
		ホールコーン	10 g						
		塩	0.1 g						
		こしょう	0.02 g						
		ノンエッグマヨネーズ	7 g						