



平成24年 11月

学校給食基準献立予定表

今月の指導目標
楽しい給食時間にするために進んで仕事ができる

- 友だちと力を合わせて準備や後片付けをしましょう。
●自分の仕事を進んで行い、協力しながら楽しい給食にしましょう。
●委員会、係、当番活動に積極的に参加し、楽しい給食の工夫をしましょう。

月

火

水

木

金

横浜市立小学校 家庭配布用
一人分の目安量 (g) 及び栄養量は、中学年の数値です。
学校行事などの関係で献立を変えたり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

11月は、横浜市の産地消月間です
地産地消は、いいとすぐめ
新鮮で美味しく旬を味わえる
消費者の声を直接受けて、生産者の生産意欲が高まる
生産者の顔が見える安心・安心
生産者と消費者のコミュニケーションが生まれ、地域を元気にする
環境にやさしい
私たちの「食」は、グローバル化の進展に伴い、世界各地からの「いつでも、何でも」手に入る便利なものになりました。便利になった一方で、「作り手が食えない」「野菜や果物の旬が分からない」「食の安全性」などさまざまな不安があります。作り手の顔が見える安心安全な「地産地消」を暮らしの中に取り入れてみては、いかがでしょうか。

1 麦ごはん 牛乳 煮魚 豚汁 つみれ汁
●煮魚
いわし 40
しょうが 1
しょうゆ 3.5
砂糖 3
酢 1.5
酒 2
水 2

2 パンズパン 牛乳 ハンバーグマトソース 野菜のスープ煮 りんご
●ハンバーグマトソース
ハンバーグ 80
トマト缶(カット) 9
たまねぎ 8
マッシュルーム(スライス) 3
トマトケチャップ 6
ウスターソース 3
からし 0.05
りんご 1

5 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ミックスピンスサラダ チーズ
●マカロニのクリーム煮
マカロニ 20
鶏肉 20
たまねぎ 40
にんじん 15
こまつな 10
マッシュルーム(スライス) 8
米サラダ油 0.7
小麦粉 2
マーガリン 2
牛乳 20
豆乳 30
脱脂粉乳 5
粉チーズ 1
塩 0.8
こしょう 0.02
水 30

6 はいがごはん 牛乳 あじのたつたあけ ひじきの炒め煮 かきたま汁
●あじのたつたあけ
あじ(立田揚) 40
揚げ油(米油) 40

7 はま菜ちゃんこうどん 牛乳 あげ煮 みかん
●はま菜ちゃんこうどん
うどん(冷) 85
鶏卵 8
豚肉 8
油揚げ 30
だいこん(横浜) 30
キャベツ(横浜) 20
にんじん 10
ねぎ 10
こまつな 9
ごぼう 7

8 はいがごはん 牛乳 豚肉と切干しだいごんの煮物 つみれ汁 ふりかけ
●豚肉と切干し
豚肉 30
切干しだいごん 6
にんじん 10
こまつな 9
ごま(白) 3
米サラダ油 0.5
しょうゆ 2.3
砂糖 5.2
みりん 5

9 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしの甘酢煮 みかん
●麻婆豆腐
木綿豆腐 120
豚肉(ひき) 20
ねぎ 15
にんじん 15
しょうが 1
にんにく 0.1
米サラダ油 0.7
トマトケチャップ 2
しょうゆ 4.5
砂糖 3
赤色辛みそ 1
赤色辛みそ トウバンジャン 0.2
ごま油 0.3
でんぶん 2
水 20

12 ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも 野菜スープ
●サーモンフライ
サーモンフライ 60
揚げ油(米油) 20
ウスターソース 1.5
中濃ソース 1.5

13 親子丼(はいがごはん) 牛乳 ごまじょうゆあえ ぶどう豆
●親子丼の具
鶏卵 35
鶏肉 20
凍り豆腐(細) 5
たまねぎ 40
にんじん 10
米サラダ油 0.7
しょうゆ 4.5

14 麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ ブルーンはっこう乳
●ポークカレー
豚肉 25
じゃがいも 50
たまねぎ 15
にんじん 60
しょうが 0.2

15 ぶどうパン 牛乳 鶏肉の香味あけ ミネストローネ みかん
●鶏肉の香味あけ
鶏肉(中角) 60
ワイン(白) 0.7
塩 0.03
こしょう 0.03
にんじん 0.8

16 麦ごはん 牛乳 生揚げの甘辛煮 石狩汁
●生揚げの甘辛煮
生揚げ 60
しょうゆ 4
砂糖 3.2
みりん 12
水 12

19 チーズパン 牛乳 スパゲティマトソース だいこんサラダ かき
●スパゲティマトソース
スパゲティ 30
いかに短冊 5
むきえび 1
ワイン(白) 5
たまねぎ 40
トマト缶(カット) 40
マッシュルーム(スライス) 8
にんじん 8
にんにく 0.3
オリーブ油 0.7
トマトケチャップ 5
粉チーズ 1
塩 0.2
こしょう 0.03
輪とがらし 0.01

20 ごはん 牛乳 酢豚 わかめスープ ごま塩
●酢豚
豚肉(厚) 40
でんぶん 4
揚げ油(米油) 30
わかめ(生) 30
揚げ油(米油) 35
たまねぎ 10
にんじん 10
ピーマン 5
しょうゆ 0.1
ごま油 0.7
米サラダ油 0.5
トマトケチャップ 2
しょうゆ 6.6
砂糖 3
酢 2
酒 1

21 ココアブレッド 牛乳 はま菜ちゃんの米粉シチュー ひじきサラダ ラフランスゼリー
●はま菜ちゃんの米粉シチュー
鶏肉 25
じゃがいも 40
たまねぎ 50
にんじん 10
ブロッコリー 10
米サラダ油 0.7
牛乳 20
豆乳 0.9
塩 0.03
マーガリン 1
米粉 20
からし 0.02

22 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁
●さばのみそ煮
さば 50
しょうが 1.2
油揚げ 1
しょうゆ 3.5
砂糖 3
赤色辛みそ 2
みりん 2
酒 10

26 はいがごはん 牛乳 さけそぼろ 具汁 さつまいもの甘煮
●さけそぼろ
さけ(フレーク) 25
凍り豆腐(細) 3
にんじん 1
しょうゆ 8
みりん 2
酒 2
塩 0.2
水 12

27 鶏ごぼろごはん(麦ごはん) 牛乳 みそ汁 みかん
●鶏ごぼろごはんの具
鶏肉 20
ごぼう 20
油揚げ 5
にんじん 10
ごま(白) 2
米サラダ油 0.7
しょうゆ 4
砂糖 2
酒 1.5
削り節・水 5

28 ロールパン チャンボン 牛乳 春巻
●チャンボン
ちゃんぽん(冷凍) 45
うすら卵 16
豚肉 10
いかに短冊 5
むきえび 2
酒 5
なると 15
キャベツ 10
たまねぎ 10
チンゲンサイ 10
にんじん 8
米サラダ油 0.7
しょうゆ 1.2
塩 0.03

29 はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー キャベツサラダ みかんかん
●ビーンズシチュー
だいす 16
豚肉 15
チーズ(角) 3
じゃがいも 40
たまねぎ 50
にんじん 10
マッシュルーム(スライス) 8
パセリ 0.4
米サラダ油 0.7
トマトケチャップ 10
水 20

30 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き だしこのぼろ煮 すまし汁
●いわしのかば焼き
いわし 2枚
でんぶん 3
揚げ油(米油) 3
ごま(白) 0.6
しょうが 0.5
しょうゆ 4
水 2.7