

令和5年度

11 月分

標準献立表

担当者

日・曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
		材料及び数量 (g)												
1・水	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢あん のり大豆 石狩汁	671	29.8	23.3	849	367	106	6.6	3.1	167	0.39	0.48	19	8.3
		無洗米	70	(市)油16.5kg焼き油(後期)	0.5	水	5	(市)食塩5kg(後期)	0.1	(市)清酒(後期)	0.5	(市)ホールコーン缶詰(後期)	5	(市)かつお厚削り(後期)2
				(市)上白糖(後期)	3			(市)あおさ粉(後期)	0.05	(市)食塩5kg(後期)	0.1	(市)つきこんにやく(後期)	10	
		普通牛乳	206	(市)しょうゆ10L(後期)	2	(市)大豆(後期)	10			にんじん(根、皮なし、生)	10	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	20	(市)白みそ(後期)9.5
				(市)食酢(後期)	0.5	(市)でんぶん(後期)	1	生鮭 角切り	20	だいこん(根、皮なし、生)	20	はくさい(結球葉、生)	30	水60
2・木	はちみつパン 牛乳 豚肉の変わり揚げ こふきいも(カレー風味) ジュリアンスープ	602	28.3	24.5	1043	283	70	1.7	2.9	172	0.79	0.56	39	8.4
		はちみつパン 50g(78g)	78	(市)食塩5kg(後期)	0.3	(市)小麦粉1kg(後期)	10	(市)食塩5kg(後期)	0.15	キャベツ(結球葉、生)	40	水	100	
				(市)白こしょう(後期)	0.03	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	9			(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3			
		普通牛乳	206	たまねぎ(りん茎、生)	5			ベーコン(短冊)	10	(市)スープの素(後期)	1			
				にんじん(根、皮なし、生)	3	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	60	たまねぎ2 ★	30	(市)食塩5kg(後期)	0.5			
6・月	ポテトライス 牛乳 ビーフストロガノフ フレンチサラダ	630	25.3	23.5	977	274	70	2.0	4.8	211	0.27	0.50	38	5.3
		無洗米	60	マーガリン	2	普通牛乳	206	にんにく(りん茎、生)	0.5	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	マーガリン	2	(市)ホールコーン缶詰(後期)10
		精麦	5	食塩 5kg	0.5			(市)赤ぶどう酒(後期)	2	(市)スープの素(後期)	1	サワークリーム	5	(市)油1.5kg(後期)1
		じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	15	(市)白こしょう(後期)	0.02	牛もも(スライス) ★	60	たまねぎ2 ★	70	(市)ケチャップ3kg(後期)	5			(市)上白糖(後期)0.8
		にんじん(根、皮なし、生)	5	(市)スープの素(後期)	0.5	食塩 5kg	0.6	青ピーマン(果実、生)	15	(市)トマトピューレー3kg(後期)	5	キャベツ(結球葉、生)	30	
7・火	ベジ太のみそラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい りんごゼリー	599	25.6	18.3	1018	331	55	2.8	2.6	191	0.46	0.46	39	5.8
		ゆでかおりラーメン 80g(152g)	152	キャベツ(結球葉、生)	25	(市)中華スープの素(後期)	1	(市)でんぶん(後期)	3					
		豚もも(せん切り)	15	長ねぎ ★	10	(市)豆みそ(後期)	3	(市)ごま油(後期)	0.1	しゅうまい 冷凍30g	60			
		もやし(平塚) ★	15	しょうが(根茎、皮なし、生)	0.3	(市)赤みそ(後期)	5	水	100					
		にんじん(根、皮なし、生)	10	にんにく(りん茎、生)	0.1	(市)しょうゆ10L(後期)	2			りんごゼリー 40g	40			
8・水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき 沢煮椀	605	22.5	20.3	662	363	78	2.5	2.7	216	0.31	0.55	14	3.1
		無洗米	70	しょうが(根茎、皮なし、生)	1	(市)しょうゆ10L(後期)	3.5	豚もも(せん切り)	10	(市)油揚げカット冷凍(後期)	4	(市)本みりん(後期)	0.5	
				(市)しょうゆ10L(後期)	1	(市)上白糖(後期)	3	洗いごぼう ★	10	こまつな(生・平塚)	20	食塩 5kg	0.4	
		普通牛乳	206	(市)清酒(後期)	1	(市)本みりん(後期)	3	にんじん(根、皮なし、生)	10	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	水	110	
				(市)でんぶん(後期)	6	(市)食酢(後期)	0.5	(市)切干しだいこん(国産)カット(後期)	5	(市)かつお厚削り(後期)	2.5			
		まいわし 生(開き)	40	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	3			長ねぎ ★	15	(市)しょうゆ10L(後期)	2			

令和5年度

11 月分

標準献立表

担当者

日・曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μ gRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
		材料及び数量 (g)												
9・木	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 ヤーコンのきんぴら みかん	614	26.3	17.4	674	439	104	2.6	3.4	376	0.66	0.50	40	4.9
		無洗米	70	押し豆腐	65	にんじん(根、皮なし、生)	15	(市)上白糖(後期)	1.2	にんじん2 ★	15	(市)しょうゆ10L(後期)	3	
				にんにく(りん茎、生)	0.5	もやし(平塚) ★	20	(市)しょうゆ10L(後期)	5.6	(市)つきこん(やく) (後期)	25	(市)上白糖(後期)	1	
		普通牛乳	206	しょうが(根茎、皮なし、生)	1	にら(葉、生)	5	(市)コチュジャン(後期)	0.6	(市)いんげん・カット冷凍(後期)	10	(市)白いりごま(後期)	1	
				長ねぎ ★	20	カットキムチ	6			(市)ごま油(後期)	0.5			
		豚もも(スライス)	35	(市)切干しだいこん(国産)カット(後期)	2	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.5	ヤーコン(塊根、生)	20	(市)和風だしの素(後期)	0.2	うんしゅうみかん・しょうのう(普通、生)	80	
10・金	ソフトフランスパン 牛乳 ハンバーグきのこソース ジャーマンポテト コンソメスープ(麦入り)	587	25.7	23.3	1191	472	153	5.9	2.5	192	0.62	0.61	30	9.8
		ソフトフランスパン 50g(72g)	72	(市)油16. 5kg焼き油(後期)	0.5	(市)中濃ソース1. 8L(後期)	5	カットウインナー(Fe)3mmカット	5	(市)白こしょう(後期)	0.01	にんじん2 ★	10	(市)白こしょう(後期)
				ぶなしめじ(生)	7	(市)上白糖(後期)	0.5	たまねぎ(りん茎、生)	10			キャベツ(結球葉、生)	30	0.03
		普通牛乳	206	たまねぎ2 ★	10			ドライパセリ	0.01	(市)シェ尔マカロニ(後期)	5	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.3	(市)押し麦(後期) 5
				(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.3	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	35	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.3	鶏むね(そぎ切り)	10	(市)コンソメ(後期)	1	水 90
		ハンバーグ 60g 冷凍	60	(市)ケチャップ3kg(後期)	5	にんじん(根、皮なし、生)	5	食塩 5kg	0.2	たまねぎ3	30	食塩 5kg	0.6	
13・月	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 太平燕(タイピーエン)	640	28.5	22.2	648	286	68	1.7	2.8	253	0.31	0.48	15	2.4
		無洗米	70	(市)清酒 (後期)	0.6	長ねぎ ★	5	(市)ごま油(後期)	0.3	キャベツ(結球葉、生)	15	むきえび・冷凍	10	食塩 5kg
				(市)しょうゆ10L(後期)	0.5	しょうが2	0.2	水	3	チンゲンサイ(葉、生)	10	かまぼこ スライス	7	0.3
		普通牛乳	206	しょうが(根茎、皮なし、生)	0.5	(市)食酢(後期)	2			たまねぎ(りん茎、生)	25	(学給)あらげきくらげ(スライス)	0.5	(市)白こしょう(後期)
				(市)でんぶん(後期)	6	(市)しょうゆ10L(後期)	2.5	うずら卵(水煮缶詰)	15	にんじん(根、皮なし、生)	10	(市)カット春雨(後期)	3	0.02
		鶏むね(50g切り身)	50	(市)油16. 5kg揚げ油(後期)	4	(市)上白糖(後期)	1.5	豚もも(スライス)	10	(市)干しいたけ(後期)	1	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.3	(市)中華スープの素
14・火	ミルクパン 牛乳 スパゲッティナポリタン りっちゃんのサラダ	590	28.0	16.9	1020	355	85	1.4	3.1	201	0.64	0.56	28	4.2
		ミルクパン(切れ目あり) 50g(82g)	82	ロースハム(短冊)	20	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	1	(市)白こしょう(後期)	0.02	きゅうり(生・平塚) ★	10	(市)食酢(後期)	1.5	
				豚もも(せん切り)	20	(市)ケチャップ3kg(後期)	10	(市)粉チーズ(後期)	1	(市)ホールコーン缶詰(後期)	10	(市)油1. 5kg(後期)	1	
		普通牛乳	206	にんじん(根、皮なし、生)	10	(市)トマトビュレー3kg(後期)	5			塩昆布	1.25	(市)しょうゆ10L(後期)	1.2	
				たまねぎ(りん茎、生)	30	(市)中濃ソース1. 8L(後期)	2	キャベツ(結球葉、生)	40	(市)上白糖(後期)	0.8	(市)かつお節(ソフト薄削り)(後期)	0.2	
		(市)スパゲッティ(ハーフ)(後期)	30	青ピーマン(果実、生)	5	(市)スープの素(後期)	0.4	にんじん2 ★	5	食塩 5kg	0.03			
15・水	ソースチキンカツサンド 牛乳 ゆでキャベツ添え ミネストローネ	683	29.3	28.4	1094	300	78	1.9	2.4	174	0.63	0.62	28	6.8
		サンドパン 50g(74g)	74	(市)パン粉(ソフト)1kg(後期)	8	(市)上白糖(後期)	2	キャベツ(結球葉、生)	30	たまねぎ(りん茎、生)	30	(市)油16. 5kg炒め油(後期)	0.3	
		鶏むね(50g切り身)	50	(市)油16. 5kg揚げ油(後期)	7	(市)ケチャップ3kg(後期)	1			にんじん(根、皮なし、生)	10	(市)スープの素(後期)	1	
		食塩 5kg	0.1	(市)しょうゆ10L(後期)	2.6			米粉マカロニ ハート型	5	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	30	食塩 5kg	0.5	
		(市)白こしょう(後期)	0.02	(市)中濃ソース1. 8L(後期)	3.3	普通牛乳	206	ベーコン(シヨルダー)	5	(市)トマト缶詰(カット)(後期)	20	(市)白こしょう(後期)	0.02	
		(市)小麦粉1kg(後期)	5	(市)本みりん(後期)	3.3			セロリー(葉柄、生)	3	(市)レンズ豆(後期)	5	水	105	

令和5年度

11 月分

標準献立表

担当者

日・曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
		材料及び数量 (g)												
16・木	ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ ごま和え だまこ汁	637	27.5	17.5	740	361	95	1.6	3.1	183	0.31	0.47	13	4.2
		無洗米	70	しょうが(根茎、皮なし、生)	0.8	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	4	(市)しょうゆ10L(後期)	2.5	だまこもち 冷凍	30	まいたけ(生)	5	(市)かつお厚削り(後期)2
				(市)しょうゆ10L(後期)	2			(市)上白糖(後期)	2	にんじん(根、皮なし、生)	10	ぶなしめじ(生)	5	
		普通牛乳	206	(市)清酒(後期)	1	もやし(平塚)★	25	(市)白いりごま(後期)	1	だいこん(根、皮なし、生)	20	(市)干しいたけ(後期)	1	食塩 5kg
				(市)でんぶん(後期)	6	こまつな(生・平塚)	10			洗いごぼう★	10	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.5	0.4
		まあじ(皮つき、生)	50	(市)あおさ粉(後期)	0.2	(市)切干しだいこん(国産)カット(後期)	3	鶏むね(そぎ切り)	15	長ねぎ★	10	(市)つきこんにやく(後期)	10	(市)しょうゆ10L(後期)
17・金	ごはん 牛乳 チムタク ナムル	601	22.7	15.4	743	344	83	2.0	2.5	302	0.30	0.47	38	9.5
		無洗米	70	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.5	たまねぎ(りん茎、生)	40	(市)上白糖(後期)	3	(市)ごま油(後期)	0.5	こまつな(生・平塚)	20	(市)ごま油(後期)1
				にんにく(りん茎、生)	0.3	にんじん(根、皮なし、生)	18	(市)しょうゆ10L(後期)	7	水	15	にんじん2★	5	(市)白いりごま(後期)0.5
		普通牛乳	206	(市)清酒(後期)	0.5	(市)干しいたけ(後期)	0.5	食塩 5kg	0.1			(市)上白糖(後期)	1	
				食塩 5kg	0.1	(市)カット春雨(後期)	7	(市)中華スープの素(後期)	0.2	もやし(平塚)★	30	(市)しょうゆ10L(後期)	2.5	
		鶏むね(角切り)	40	じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	70	(市)清酒(後期)	1	(市)トウバンジャン(後期)	0.12	(市)切干しだいこん(国産)カット(後期)	3	(市)食酢(後期)	2	
20・月	食パン 牛乳 いちごジャム マカロニグラタン ブロッコリーとコーンのサラダ	618	25.5	23.7	1040	400	60	1.5	2.5	214	0.59	0.71	46	3.9
		食パン 50g(69g)	69			(市)マカロニ(後期)	20	マーガリン	2	調理用牛乳★	30			食塩 5kg
				鶏むね(そぎ切り)	15	たまねぎ(りん茎、生)	20	(市)小麦粉1kg(後期)	3	パセリ(葉、生)	0.5	ブロッコリー(花序、生)	20	0.25
		普通牛乳	206	食塩 5kg	0.1	にんじん(根、皮なし、生)	10	(市)スープの素(後期)	1	水	15	(市)ホールコーン缶詰(後期)	10	(市)白こしょう(後期)
				(市)白こしょう(後期)	0.01	カットウインナー(Fe)1cmカット	10	食塩 5kg	0.3	(市)シュレッドチーズ(後期)	10	キャベツ(結球葉、生)	30	0.02
		(市)いちごジャム(後期)	15	(市)白ぶどう酒(後期)	1	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	(市)白こしょう(後期)	0.02	(市)パン粉(ソフト)1kg(後期)	1	(市)食酢(後期)	2	(市)上白糖(後期)0.7
21・火	ごはん 牛乳 凍り豆腐のみそ炒め わかめサラダ	591	29.5	19.6	936	417	91	3.2	3.6	277	0.55	0.47	24	3.4
		無洗米	70	にんにく(りん茎、生)	0.1	(市)凍り豆腐(ダイス)(後期)	15	(市)しょうゆ10L(後期)	3.3			(市)上白糖(後期)	0.8	(市)白いりごま(後期)0.2
				豚もも(スライス)	40	こまつな(生・平塚)	20	(市)清酒(後期)	1	(市)わかめ(後期)	0.5	(市)しょうゆ10L(後期)	1.5	
		普通牛乳	206	にんじん(根、皮なし、生)	15	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.3	(市)赤みそ(後期)	7	にんじん2★	5	(市)食酢(後期)	1.5	
				(市)干しいたけ(後期)	1	(市)一味唐辛子(後期)	0.02	(市)スープの素(後期)	0.5	キャベツ(結球葉、生)	30	(市)ごま油(後期)	1	
		しょうが(根茎、皮なし、生)	1	(市)たけのこ缶詰(1号缶)(後期)	10	(市)上白糖(後期)	3.3	水	12	きゅうり(生・平塚)★	10	食塩 5kg	0.1	
22・水	ごはん ひじきのつくだ煮 牛乳 白身魚の野菜あんかけ 呉汁	595	26.1	15.5	891	313	101	2.8	2.5	217	0.31	0.41	22	6.5
		無洗米	70			(市)でんぶん(後期)	8	(市)油16.5kg炒め油(後期)	0.1	水	5	(市)切干しだいこん(国産)カット(後期)	3	(市)赤みそ(後期)4.5
				メルルーサ60g	60	(市)油16.5kg揚げ油(後期)	5	(市)上白糖(後期)	2			じゃがいも(塊茎、皮なし、生)	30	水 110
		ひじき佃煮 Fe強化	8	食塩 5kg	0.1	青ピーマン(果実、生)	5	(市)しょうゆ10L(後期)	2	(市)大豆(後期)	5	こまつな(生・平塚)	10	
				(市)白こしょう(後期)	0.01	にんじん(根、皮なし、生)	5	(市)食酢(後期)	1	たまねぎ(りん茎、生)	25	(市)かつお厚削り(後期)	2	
		普通牛乳	206	(市)清酒(後期)	2	えのきたけ(生)	5	(市)でんぶん(後期)	0.3	にんじん2★	10	(市)白みそ(後期)	4.5	

令和5年度

11 月分

標準献立表

担当者

日・曜日	献立名	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)	(g)
		材料及び数量 (g)												
24・金	ロールパン牛乳ハンガリアングーラッシュキャベツときゅうりのサラダ	591	27.1	24.0	873	295	78	1.8	2.9	275	0.98	0.65	46	8.4
		ロールパン 50g (77g)	77	たまねぎ (りん茎、生)	40	にんにく (りん茎、生)	0.5	(市) 中濃ソース 1.8L (後期)	1	食塩 5kg	0.3			食塩 5kg
				にんじん (根、皮なし、生)	20	(市) レンズ豆 (後期)	7	(市) ケチャップ 3kg (後期)	5	(市) 白こしょう (後期)	0.03	キャベツ (結球葉、生)	30	0.15 (市) 白こしょう (後期)
		普通牛乳	206	じゃがいも (塊茎、皮なし、生)	40	(市) 油 16.5kg 炒め油 (後期)	0.5	(市) トマトピューレー 3kg (後期)	5	(市) 上白糖 (後期)	1	きゅうり (生・平塚) ★	10	0.02 (市) 上白糖 (後期)
				赤パプリカ果実 生	5	(市) 小麦粉 1kg (後期)	4	(市) トマト缶詰 (カット) (後期)	12	パプリカ (粉)	0.1	にんじん 2 ★	5	0.7 (市) 上白糖 (後期)
27・月	ふきよせごはん牛乳とりのから揚げすまし汁	619	24.7	20.8	891	311	74	1.5	2.5	225	0.26	0.43	21	3.7
		無洗米	55	(市) 油揚げカット冷凍 (後期)	8	(市) 清酒 (後期)	2	鶏むね (50g 切り身)	50	(市) 油 16.5kg 揚げ油 (後期)	5	焼きふ (紅梅花ふ)	2	食塩 5kg
		(市) もち米 (後期)	10	(学給) 天狗蒸し栗カット (1/4)	15	食塩 5kg	0.4	しょうが (根茎、皮なし、生)	1			ぶなしめじ (生)	10	0.7 水 110
		精麦	5	にんじん (根、皮なし、生)	5			(市) しょうゆ 10L (後期)	2	だいこん (根、皮なし、生)	20	こまつな (生・平塚)	10	
		(学給) だし昆布カット	0.5	(市) 干しいたけ (後期)	0.5	普通牛乳	206	(市) 本みりん (後期)	1	にんじん 2 ★	10	(市) かつお厚削り (後期)	2	
28・火	ごはん牛乳さばの味噌かけ大平	596	28.3	20.5	711	313	85	2.2	2.8	197	0.34	0.54	14	3.4
		無洗米	70	しょうが (根茎、皮なし、生)	1	(市) 上白糖 (後期)	2			さといも (平塚) ★	25	(市) 油揚げカット冷凍 (後期)	5	水 70
				(市) しょうゆ 10L (後期)	0.5	(市) しょうゆ 10L (後期)	1	鶏むね (そぎ切り)	15	ごぼう (根、生)	10	(市) かつお厚削り (後期)	2	
		普通牛乳	206	(市) 清酒 (後期)	1	(市) 清酒 (後期)	1	だいこん (根、皮なし、生)	35	こまつな (生・平塚)	10	(市) しょうゆ 10L (後期)	3	
				(市) 油 16.5kg 焼き油 (後期)	0.5	水	1.5	にんじん (根、皮なし、生)	10	(市) こんにゃく (後期)	15	(市) 本みりん (後期)	1	
29・水	ごはん牛乳すき焼きベジ太のおひたしみかん	604	28.4	17.0	685	427	97	3.0	3.8	258	0.78	0.57	47	4.3
		無洗米	70	しらたき	20	長ねぎ ★	20	(市) 和風だし (後期)	0.4					
				にんじん (根、皮なし、生)	10	(市) 油 16.5kg 炒め油 (後期)	0.5			うんしゅうみかん・じょうのう (普通、生)	80			
		普通牛乳	206	はくさい (結球葉、生)	30	(市) 上白糖 (後期)	5	こまつな (生・平塚)	15					
				えのきたけ (生)	10	(市) しょうゆ 10L (後期)	7.5	もやし (平塚) ★	30					
30・木	揚げパン牛乳とりのレモン焼き野菜スープ	593	29.1	28.3	997	298	78	1.5	3.0	174	0.65	0.68	29	5.6
		コッペパン おじり 50g (69g)	69	普通牛乳	206	(市) 上白糖 (後期)	0.8			キャベツ (結球葉、生)	40	水	100	
		(市) 油 16.5kg 揚げ油 (後期)	5			食塩 5kg	0.5	豚もも (スライス)	15	(市) 油 16.5kg 炒め油 (後期)	0.3			
		(市) きなこ (後期)	6	鶏もも (60g 切り身)	60	(市) 白こしょう (後期)	0.05	じゃがいも (塊茎、皮なし、生)	20	(市) スープの素 (後期)	1			
		(市) 上白糖 (後期)	6	(市) ドライパセリ (後期)	0.05	(市) しょうゆ 10L (後期)	0.7	たまねぎ (りん茎、生)	30	食塩 5kg	0.5			
				(市) レモン果汁冷凍 (後期)	0.5	(市) 油 16.5kg 焼き油 (後期)	0.5	にんじん (根、皮なし、生)	10	(市) 白こしょう (後期)	0.03			

