

令和5年

# 11月 学校給食献立予定表

東成瀬村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>☆今月の給食目標☆ 「かむことの大切さをしよう」</p> <p>11月8日は「いい歯の日」 です。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣をつけましょう。</p> 		1	2	3
		<p>ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 鶏肉と根菜の煮物 油揚げのみそ汁</p>	<p>なめこうどん 牛乳 かきあげ ピーナッツあえ</p>	<p>ぶんか ひ 文化の日</p>
6	7	8	9	10
<p>ごはん 牛乳 まつかぜや松風焼き 五色和え 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>コッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き 豆のソテー モロヘイヤのスープ マーマレードジャム</p>	<p>ごはん 牛乳 さばの昆布醤油焼き かみかみ炒め 小松菜のみそ汁</p> <p>いい歯の日 (かみかみ給食)</p>	<p>スパゲティミートソース 牛乳 ツナサラダ オレンジ</p>	<p>ごはん 牛乳 アジフライ (バックソース) じゃが豚キムチ かぶのみそ汁</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん 牛乳 えびとれんこんのはさみ揚げ 豚肉ともやしの炒め物 ほうれん草のみそ汁</p>	<p>背割りコッペパン 牛乳 ロングウインナーケチャップソースかけ 花野菜のサラダ コーンポタージュ ピーチゼリー</p>	<p>ごはん 牛乳 チキンみそカツ 和風サラダ かきたま汁</p>	<p>しょうゆラーメン 牛乳 コーンしゅうまい (小2こ、中3こ) カレーソテー ベビーチーズ</p>	<p>ごはん 牛乳 たらのマヨネーズ焼き 高野豆腐のうま煮 もずくのみそ汁</p>
20	21	22	23	24
<p>ごはん 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 卵の花炒り キャベツのみそ汁</p>	<p>国産小麦のバターロールパン 牛乳 ポテトオープン焼き イタリアンサラダ オニオンスープ</p>	<p>ごはん 牛乳 和風豆腐ハンバーグ 切り干し大根のソース炒め 白菜のみそ汁</p>	<p>きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日</p>	<p>ごはん (サキホコシ) 牛乳 赤魚の甘酢あんかけ たけのこのおかか煮 なめこ汁</p> <p>和食の日 (減塩給食)</p>
27	28	29	30	
<p>むぎ麦ごはん 牛乳 ポークハヤシ 炒めナムル りんご</p>	<p>オレンジパン 牛乳 白身魚フライ (バックソース) マカロニのケチャップ煮 野菜スープ</p>	<p>ごはん 牛乳 いわしのオレンジ煮 豚肉と厚揚げのみそ炒め 中華スープ</p>	<p>わかめうどん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ポテトサラダ</p>	<p>11月24日 和食の日 和食文化国民会議・制定</p>

\*食材の納入状況により献立を変更することがありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

# [調理室手配表]

2023年11月6日月曜日

東成瀬村学校給食センター

人数	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	小職	中職	センタ				小	中	合計	換算人	行事等						
	13	11	11	12	12	14	18	10	28	16	16	7			89	79	168	191.95								
献立名/食品名		一人分量			換算量		発注量		業者	切り方	調理方法等															
		小	中		単位	単位	単位	単位																		
<b>【ごはん】</b>																										
精白米					80.0	80.0	100.0	g	15.40	Kg	15.5	Kg														
<b>【牛乳】</b>																										
牛乳					1.0	1.0	1.0	本	168.00	本	168	本														
<b>【松風焼き】</b>																										
																		4×5=20 20×9=180個								
豚(ひき肉、生)					25.0	25.0	31.3	g	4.80	Kg	4.8	Kg						①材料を混ぜ合わせる。								
鶏(ひき肉、生)					25.0	25.0	31.3	g	4.80	Kg	4.8	Kg						②鉄板に敷き詰める								
根深ねぎ(葉、軟白、生)					7.0	7.4	9.3	g	1.40	Kg	1.4	Kg		粗みじん				③ごまをする								
たまねぎ(りん茎、生)					5.0	5.3	6.6	g	1.00	Kg	1	Kg		粗みじん				④焼く前に切り線を入れる								
しょうが(おろし)					0.3	0.3	0.4	g	58	g	50	g						⑤コンビで焼く								
鶏卵(全卵、生)					10.0	10.0	12.5	g	1.90	Kg	2	Kg						⑥配食する								
パン粉(乾燥)					9.0	9.0	11.3	g	1.70	Kg	1.7	Kg														
米みそ(甘みそ)					2.8	2.8	3.5	g	538	g	540	g														
こいくちしょうゆ					2.5	2.5	3.1	g	480	g	480	g														
上白糖					1.5	1.5	1.9	g	288	g	290	g														
みりん風調味料					1.0	1.0	1.3	g	192	g	200	g														
ごま(いり)					1.0	1.0	1.3	g	192	g	200	g						上にふってから焼く。								
炒め油					0.5	0.5	0.6	g	96	g	100	g						べたべた用								
<b>《和風ハンバーグ》</b>																										
★和風きんぴら											5	個						※小 さん								
<b>【五色和え】</b>																										
★チンゲン菜													15.0	17.6	22.0	g	3.40	Kg	3.1	Kg		2cmカット				にんじん、もやしはスチコンで蒸す。
★にんじん(根、皮つき、生)					7.0	7.7	9.6	g	1.50	Kg	1.5	Kg		せん切り				チンゲン菜、はるさめは鍋でゆでる								
★りょくとうもやし					20.0	20.0	25.0	g	3.80	Kg	3.8	Kg						冷却後、和える。								
錦糸卵(ジェフダ)					6.0	6.0	7.5	g	1.20	Kg	1.5	Kg						ビーコロン水→水→和え物室								
★緑豆はるさめ					4.0	4.0	5.0	g	0.80	Kg	0.8	Kg														
★冷やし中華のたれ					4.5	4.5	5.6	g	863.80	g	880	g														
<b>《チンゲン菜の和え物》</b>																										
<b>【豆腐とわかめのみそ汁】</b>																										
カットわかめ(乾)					0.6	0.6	0.8	g	115.20	g	120	g						もどす								
根深ねぎ(葉、軟白、生)					8.0	8.4	10.5	g	1.60	Kg	1.6	Kg		小口切り												
絹ごし豆腐					30.0	30.0	37.5	g	14.40	丁	14	丁		さいの目												
きざみ揚げ(ジェフサ)					5.0	5.0	6.3	g	1.00	Kg	1	Kg														
米みそ(淡色辛みそ)					10.0	10.0	12.5	g	1.90	Kg	1.9	Kg														
いりこだしパック					3.0	3.0	3.8	g	0.60	Kg	6	p						だしをとる。								

# 作業工程表

(ごはん献立) 2023年 11 月 6 日 月 曜日

献立名	担当者	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00
下処理	A	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄
松風焼き	B	洗・工 野菜洗浄 調味料計量	洗・工 野菜洗浄 調味料計量	洗・工 野菜洗浄 調味料計量	洗・手・工 焼き準備	洗・手・工 焼き準備	洗・手・工 焼き準備	洗・手 汁配食補助	洗・手 汁配食補助
	C	洗・工 食器精み込み 食缶準備	洗・工 食器精み込み 食缶準備	洗・工 食器精み込み 食缶準備	洗・手・工 焼き物 鉄板入れ・スイッチ	洗・手・工 焼き物 鉄板入れ・スイッチ	洗・手 ご飯配食補助	洗・手 ご飯配食補助	洗・手 ご飯配食補助
	D	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗 蒸し準備 蒸す	洗 蒸し準備 蒸す	洗・手 和える	洗・手 和える	洗・手 和える
ごはん及び 五色和え	E	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗・工 米計量 洗米 上処理準備	洗 茹で準備 ゆでる	洗 茹で準備 ゆでる	洗・手 和える	洗・手 和える	洗・手 和える
	F	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 野菜洗浄	洗・工 調理準備 材料煮る	洗・工 調理準備 材料煮る	洗・手・工 調味料計量	洗・手・工 調味料計量	洗・手・工 調味料計量

洗 手洗い    手 手袋交換    エ エフロン交換    温 中心温度確認

令和 5 年 (1 月 6 日 (月))

