



11月 学校給食予定献立表

日	こんだてめい	おもなざいりようめい			エネルギー たんぱく質 脂質
		おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちようしきをとのえるもとになる	
1 (水)	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ フルーツヨーグルトあえ	おぎごはん じゃがいも あぶら さとう あぶら さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ にんじん どうもろこし パインアップル もも みかん	715 20.0 2.3
2 (木)	ごはん 牛乳 さんまのにつけ れんこんさんぴら すいとんじる	ごはん さとう あぶら さとう ごま こむぎこ てんぷん あぶら	牛乳 さんま とりにく	しょうが れんこん にんじん こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう	657 25.5 2.4
3(金)	文化の日				
6 (月)	ごはん 牛乳 ぎょうざ児童②職員③ マーボーどうふ ほうれんそうのあえもの	ごはん じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう ごまあぶら てんぷん	牛乳 とりにく ぶたにく だいず ぶたにく どうふ かつおぶし	キャベツ にんにく しょうが しょうが にんにく たまねぎ ねぶかねぎ にんじん しいたけ ほうれんそう もやし	641 25.0 1.9
7 (火)	とりなんばんうどん 牛乳 ちくわのかわりてんぷら児童②職員③ フルーツクリームあえ	ソフトめん てんぷん あぶら てんぷらこ ごま あぶら さとう	牛乳 とりにく なんと あぶらあげ ちくわ あおさ なまクリーム	にんじん こまつな ねぶかねぎ しいたけ パインアップル もも みかん	632 22.5 2.6
8 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソース じゃがいものみそがらめ すましじる	ごはん さとう じゃがいも あぶら さとう ごま ふ	牛乳 とりにく ぶたにく だいず どうふ	たまねぎ しめじ ねぶかねぎ にんじん	688 23.0 1.9
9 (木)	ぶたにくどん 牛乳 はくさいのごまあえ にらたまみそしる	ごはん さとう さとう ごま	牛乳 たまご	しょうが たまねぎ はくさい こまつな にら にんじん たまねぎ	618 26.2 2.6
10 (金)	ツナコーントースト 牛乳 イタリアンサラダ クリームシチュー	パン さとう あぶら じゃがいも あぶら	牛乳 ツナ だいず チーズ とりにく 牛乳 なまクリーム	どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ブロッコリー	660 25.3 2.8
13(月)	茨城県民の日				
14 (火)	ごもくタンメン 牛乳 パオズ1・2年①、3～6年・職員② フルーツしらたま	ソフトめん てんぷん あぶら こむぎこ てんぷん パンこ さとう しょうしんこ さとう	牛乳 ぶたにく ぶたにく とりにく どうにゅう	キャベツ にんじん もやし ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ パインアップル もも みかん りんご	614 22.3 2.7
15 (水)	ごはん 牛乳 しろみぎかなフライ ちくぜんに だいこんのみそしる	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さといも さとう あぶら	牛乳 ほき だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん にんじん こまつな	647 23.0 2.7
16 (木)	ごはん 牛乳 ブルコギ かいそうサラダ コーンとたまごのスープ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま てんぷん さとう あぶら てんぷん	牛乳 ぶたにく わかめ こんぶ つのまた すぎのり たまご	にんにく にんじん たまねぎ もやし しめじ にら きゅうり たまねぎ にんじん どうもろこし	617 22.6 2.4
17 (金)	しよくパン 牛乳 キーマカレー カラフルサラダ アルファベツスープ	パン あぶら さとう あぶら マカロニ さとう	牛乳 とりにく ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー きゅうり たまねぎ あかビーマン にんじん たまねぎ キャベツ	610 27.1 2.7
「茨城をたべようweek(ウィーク)」 毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay(デイ)」,そこから始まる1週間は「茨城をたべようWeek(ウィーク)」です。					
20 (月)	11月20日 いばらき美味しおDay ～ 茨城県内の小中学校において「全校一斉いばらき美味しお給食」を実施します。～ ＊ うま味を活用し、香味野菜や果物の酸味を利用することで、「おいしく減塩」したメニューです。 ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがレモンいため おかかマヨネーズサラダ まごわやさしいみそしる	ごはん さとう てんぷん あぶら じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく かつおぶし だいず あぶらあげ ちくわ かつおぶし わかめ	しょうが たまねぎ キャベツ レモンかじゅう ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん ねぶかねぎ ほうれんそう ごぼう かぼちゃ しいたけ	654 27.6 1.9
21 (火)	けんちんうどん 牛乳 とりてん キャベツといばらきしらすのあえもの	ソフトめん さといも あぶら てんぷらこ あぶら ごまあぶら	牛乳 どうふ あぶらあげ とりにく しらす かつおぶし	ねぶかねぎ ごぼう だいこん にんじん しいたけ しょうが にんにく キャベツ こまつな	627 26.9 2.8
22 (水)	ごはん 牛乳 いなだのこみソース にあい はくさいのみそしる	ごはん さとう ごまあぶら さとう あぶら	牛乳 いなだ あぶらあげ あぶらあげ どうふ	しょうが ねぶかねぎ れんこん にんじん ごぼう しいたけ はくさい こまつな	637 26.0 2.5
23(木)	勤労感謝の日				
24 (金)	こめこパン 牛乳 つくばどりやーコンのメンチカツ さつまいもサラダ チンゲンサイのクリームスープ	こめこパン こむぎこ パンこ あぶら さとう さつまいも あぶら	牛乳 とりにく だいず だいず ぶたにく 牛乳 なまクリーム	やーコン きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	687 26.0 2.9
27 (月)	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき ひじきのいために せんべいじる	ごはん ごま さとう さとう あぶら あぶら こむぎこ	牛乳 さば ひじき ちくわ とりにく	しょうが にんじん えだまめ にんじん だいこん まいたけ はくさい ごぼう	643 25.5 2.7
28 (火)	みそラーメン 牛乳 はるまき フルーツゼリーあえ	ソフトめん ごまあぶら こむぎこ はるさめ さとう	牛乳 ぶたにく なんと ぶたにく だいず	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし どうもろこし たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん パインアップル もも みかん	627 20.5 2.8
29 (水)	ハヤシライス 牛乳 ウィンナーオムレツ チキンマリネ	ごはん あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう あぶら	牛乳 ぶたにく たまご ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん にんにく トマト にんじん どうもろこし グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	680 23.7 2.5
30 (木)	ごはん 牛乳 たらねぎソース ナムル はるさめスープ	ごはん こむぎこ てんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ あぶら	牛乳 たら ぶたにく	ねぶかねぎ しょうが ぜんまい こまつな にんじん もやし にんじん たまねぎ キャベツ	627 24.7 2.6

物資の都合により献立の内容が変更になることがあります。使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。