

令和6年11月 学校給食予定献立表

古河市立古河第一小学校



日	こんだてめい	おもなざりようめい			エネルギー kcal たんぱく質 g 食塩 g
		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	おもにからだのちょうしきとどのえるもとになる	
1 (金)	きなこあげパン 牛乳 アンサンブルエッグ カラフルサラダ はくさいとベーコンのスープ	パン あぶら さとう じゃがいも てんぷん あぶら さとう あぶら	牛乳 だいたまご チーズ ベーコン たまねぎ ベーコン	たまねぎ ブロッコリー きゅうり たまねぎ とうもろこし あかピーマン にんじん たまねぎ はくさい とうもろこし	61.2 21.2 2.4
4(月)	振替休日				
5 (火)	きのこうどん 牛乳 もみじあげ1・2年①、3～6年・職員② あおりんごゼリーあえ	ソフトめん あぶら てんぷん てんぷんこ あぶら さとう	牛乳 とりにく さかなのすりみ(たら・えそ)	たまねぎ しめじ えのきたけ しいたけ なめこ にんじん みかん もも ナタデココ リんご	61.9 23.5 2.9
6 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのパーペキューソース ほうれんそうともやしのごまあえ じゃがいものみそしる	ごはん さとう さとう ごま じゃがいも	牛乳 とりにく とりにく わかめ	しょうが にんにく たまねぎ りんご パセリ ほうれんそう もやし ねぶかねぎ にんじん	61.8 24.0 2.4
7 (木)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ひじきとだいずのもの にくだんごスープ	ごはん さとう あぶら てんぷん ごまあぶら	牛乳 さば ひじき さつまあげ だいず とりにく わかめ	にんじん えだまめ ねぶかねぎ しょうが にんじん はくさい	64.7 27.5 2.3
8 (金)	しよくパン 牛乳 ハムカツ イタリアンサラダ あきのかおりのシチュー	パン あぶら 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 ぶたにく たまご だいず	たまねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん しめじ	62.4 21.1 2.8
11 (月)	ごはん 牛乳 ますのみそマヨネーズやき ぶたにくとやさしいのごまいため とうふのすましじる	ごはん あぶら あぶら ごま	牛乳 ます だいず ぶたにく わかめ とうふ	しめじ にんじん キャベツ もやし ねぶかねぎ	59.4 26.3 2.2
12 (火)	しょうゆラーメン 牛乳 カレーはるまき こまつなのちゅうかあえ りんごゼリー	ちゅうかめん あぶら じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく なた だいず ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし ねぶかねぎ たけのこ たまねぎ トマト こまつな もやし とうもろこし りんご	61.6 21.1 2.9
13(水)	国民の日				
14 (木)	ごはん 牛乳 ハンバーグオニオンソース ごもくきんぴら かきたまじる	ごはん さとう てんぷん こんにゃく さとう ごま 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 さつまあげ たまご	たまねぎ ごぼう にんじん にんじん たまねぎ えのきたけ	66.5 26.3 1.9
15 (金)	しよくパン(いちごジャム) 牛乳 ポテのミートソースグラタン わかめスープ ぶどうゼリーあえ	パン さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル ごま あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず チーズ とりにく わかめ	いちご にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ たまねぎ こまつな ぶどう バインアップル もも ナタデココ	62.8 24.9 2.2
* 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。					
18 (月)	ごはん 牛乳 にくやさしいため れんこんサラダ だいこんのみそしる	ごはん あぶら さとう あぶら ごま	牛乳 ぶたにく だいず とうふ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ りんご にんじん れんこん キャベツ だいこん こまつな ねぶかねぎ	61.5 22.5 2.0
19 (火)	ごもくうどん 牛乳 ミートボール② だいがくも	ソフトめん あぶら パンこ あぶら さとう てんぷん さつまいも あぶら さとう てんぷん	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とりにく たまご だいず	たまねぎ ねぶかねぎ ごぼう こまつな れんこん たまねぎ	66.5 24.5 2.6
* 毎月20日は、いばらき美味しおDay(デイ)です。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。(たくさんの野菜と地場産物を活用した減塩メニューです。)					
20 (水)	ごはん 牛乳 くるすのすぶた のりあえ いばらきやさしいのおこうじスープ	ごはん てんぷん さつまいも あぶら さとう ごま もちむぎ	牛乳 ぶたにく だいず のり こおりとうふ	しょうが にんにく れんこん ブルーベリー こまつな もやし キャベツ にんじん だいこん にんじん はくさい だいこん しめじ きくらげ ねぶかねぎ	68.0 24.3 1.8
21 (木)	ごはん 牛乳 いなだのみそてりやき ぶたにくとれんこんのいために けんちんじる	ごはん さとう さとう あぶら さといも こんにゃく あぶら	牛乳 いなだ ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが れんこん こまつな だいこん にんじん ねぶかねぎ ごぼう	64.3 36.7 2.6
22 (金)	こめこパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ さつまいものサラダ 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 さつまいも あぶら あぶら	牛乳 とりにく だいず だいず とりにく 牛乳 なまクリーム	きゅうり たまねぎ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	68.5 28.3 2.6
25 (月)	ごはん 牛乳 あげぎょうざ児童②、職員③ とうふのちゅうかに だいこんのナムル	ごはん こむぎこ あぶら てんぷん さとう てんぷん ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	牛乳 ぶたにく とりにく たまご だいず ぶたにく とうふ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが だいこん にんじん こまつな	67.5 22.3 2.4
26 (火)	いなかうどん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ さつまいものむしケーキ	ソフトめん あぶら あぶら さつまいも こむぎこ さとう あぶら	牛乳 とりにく かつおぶし だいず たまご	にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ ブロッコリー もやし	60.4 22.6 2.8
27 (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	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト なまクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ にんじん とうもろこし バインアップル もも みかん	71.3 19.7 2.3
28 (木)	ごはん 牛乳 たら柠檬ソース きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	ごはん てんぷん あぶら さとう あぶら さとう	牛乳 たら さつまあげ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん だいこん にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	63.1 24.5 2.7
29 (金)	ツナサンド 牛乳 とりにくのバジルオイルやき はくさいとしめじのスープ	パン あぶら あぶら あぶら	牛乳 まぐろ だいず とりにく とりにく	キャベツ とうもろこし にんにく はくさい たまねぎ にんじん しめじ	65.1 30.1 2.8

* 物質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、材料名に記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、お問い合わせください。