



11月 献立予定表



ひたちなか市立津田小学校

Bブロック

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名							栄養価		
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもに体をつくるもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるもとになる		調味料他	小学校(中)		
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		エネルギー(kcal)		
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
2 月	津 田 小 振 替 休 業 日										
4 水	ごはん	米								653 23.2 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ハヤシシチュー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース			
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖	ごま・油・ごま油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩			
5 木	ごはん	米								686 25.1 1.6	
	あじつけのり				◇味付けのり						
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しおちゃんこ			◇鶏肉だんご・厚揚げ		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう			
	だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも・砂糖	油	大豆	煮干し			しょうゆ			
6 金	キャベツとこんぶのスパゲッティ	スパゲッティ	油・バター	鶏肉・ベーコン	塩昆布・寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんにく	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう		622 30.4 2.3	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	メンチカツ		油	◇メンチカツ							
	はなやさいサラダ		油			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	酢・塩・こしょう			
9 月	ソフトめん	◇ソフトめん								668 24.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	カレーなんばんじる	でんぶん		豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ			
	おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ			
	シュガーさつまいも	さつまいも・グラニュー糖	油								
10 火	* 魚 食 普 及 推 進 日 *										603 26.7 2.0
	ごはん	米									
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮							
	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ			
	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜				
11 水	ごはん	米								631 26.4 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぼうぎょうざ			◇棒ぎょうざ							
	パンサンデー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし			
	コーンとたまごのスープ	でんぶん		鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン とうもろこし	中華だし・塩・こしょう			
12 木	くろパン	◇黒パン								629 22.6 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	おさかなソーセージフライ		油	◇おさかなソーセージフライ							
	パンネソテー	パンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう			
	マゼドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子			
16 月	いばらきのめくみごはん	米・さつまいも・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん・しめじ	しょうゆ・みりん・酒		648 23.9 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	めひかりからあげ		油		◇めひかり唐揚げ						
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし			
17 火	ごはん	米								621 25.0 1.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あつやきたまご			◇厚焼き玉子							
	チンゲンサイのあえもの		ごま油			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・こしょう			
	にくどうふ	しらたき・砂糖	油	豚肉・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ	酒・しょうゆ			
18 水	こめパン	◇米パン								627 27.9 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あきのみかくシチュー	小麦粉	油・バター	豚肉・大豆		かぼちゃ・にんじん ほうれん草	玉ねぎ・れんこん しめじ・マッシュルーム	コンソメ・塩・こしょう			
	さつまいもいりマスタードサラダ	さつまいも	油			小松菜・にんじん	キャベツ	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう			
19 木	ごはん	米								630 25.9 2.1	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん			
	ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子			
	けんちんじる		ごま油	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・白菜・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩			
20 金	ごはん	米								636 24.6 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたキムチ	砂糖・でんぶん	ごま油	豚肉		にら	◇白菜キムチ・白菜 玉ねぎ・にんにく	酒・しょうゆ・甜麺醤・コチュジャン			
	トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・大根・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう			
24 火	ごはん	米								623 26.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さんまのにんにくしょうゆがけ	砂糖	油	◇さんま開き澱粉付き			にんにく	しょうゆ・みりん・酒			
	たくあんあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・◇たくあん	塩			
	みぞれじる	でんぶん		鶏肉・厚揚げ		にんじん	大根・えのきたけ・白菜・長ねぎ	しょうゆ・塩・酒・みりん			
25 水	ごはん	米								639 24.9 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	カレールウ・ソース			
	かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	小松菜・にんじん	キャベツ	酢・しょうゆ・塩・こしょう			
26 木	ごはん	米								634 27.0 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しせんマーボー豆腐	砂糖・でんぶん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒			
	ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢			
27 金	はちみつパン	◇はちみつパン								601 29.3 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじフライ		油	◇あじフライ							
	ガーリックドレッシングサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん			
	むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも		鶏肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう			
30 月	コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエッグマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう		608 26.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポトフ	じゃがいも		フランクフルト・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	コンソメ・塩・こしょう			
	ラフランスゼリー	◇ラフランスゼリー									

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。

※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」が制定されました。
10月10日は「魚（とと）の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。

学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。（10日が休日の場合、休前日に実施）

ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→