



November				使用する食品名										栄養価
日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	(赤) おもに体をつくるものになる		(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	3・4年生	
						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	おもに炭水化物	おもに脂質			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群			
						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	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
2	月	ごはん あじつけのり ぎゅうにゅう しお ちゃんこ だいずと さつまいもの あまからあげ	おわん おさら				△味付けのり 牛乳			米			686 25.1 1.6	
4	水	ミルクパン ぎゅうにゅう もうか バジル パンこやき チキンサラダ ABCトマトスープ	おさら おさら おわん			△もうかバジルパン粉焼き 鶏ささみ水煮 △肉だんご	牛乳				さつまいも・砂糖 △ミルクパン		601 31.1 2.5	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう ぼう ぎょうざ パンサンデー コーンと たまごのスープ	おさら おさら おわん			△棒ぎょうざ ハム 鶏肉・鶏卵	牛乳						631 26.4 2.1	
6	金	キャベツと こんぶの スパゲッティ ぎゅうにゅう メンチカツ はなやさいい サラダ たいわん バナナ	おわん おさら おさら おぼん		台湾バナナ提供	鶏肉・ベーコン ハム △メンチカツ	塩昆布・寒天 牛乳	にんじん・小松菜 にんじん・トマト	キャベツ・玉ねぎ しめじ・にんにく	スパゲッティ	油・バター	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう	622 30.4 2.3	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシシチュー こんにゃくサラダ	おわん おさら			豚肉 牛乳 乳		にんじん・トマト にんにく・玉ねぎ		米 じゃがいも		油 ワイン・△ハヤシルウ デミグラスソース・ソース	653 23 1.9	
10	火	魚食費及推進日 はちみつパン ぎゅうにゅう あじフライ ガーリックドレッシングサラダ むぎいり やさいスープ	おさら おさら おわん			△あじフライ ハム 鶏肉	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが 白菜・玉ねぎ	△はちみつパン 油		しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	601 29.3 2.2	
11	水	ソフトめん ぎゅうにゅう カレー なんばんじる おかかあえ シュガー さつまいも	第6学年遠足 第2学年親子給食 おわん おさら おさら			豚肉・なると・油揚げ かつお節	牛乳	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう キャベツ	でんぶん さつまいも・グラニュー糖	油	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ	668 24.2 2.2	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶた キムチ トックスープ	第1学年遠足 第3学年親子給食 おさら おわん			豚肉 ベーコン	牛乳	にら にんじん・チンゲンサイ	△白菜キムチ・白菜 玉ねぎ・にんにく えのきたけ・大根・長ねぎ	砂糖・でんぶん △トック	ごま油	酒・しょうゆ・甜麺醬・コチュジャン 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	636 24.6 2.2	
選挙管理委員会からのお知らせ 11月15日(日)はひたちなか市長選挙及びひたちなか市議会議員補欠選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！														
16	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやき たまご チンゲンサイの あえもの にく どうふ いばらきの めくみごはん ぎゅうにゅう めひかり からあげ からしあえ	おさら おさら おわん おわん おさら おさら			△厚焼き玉子 豚肉・豆腐 豚肉・油揚げ・大豆	牛乳	チンゲンサイ・にんじん にんじん	キャベツ・もやし 白菜・長ねぎ・しめじ	米 しらたき・砂糖 米・さつまいも・砂糖	ごま油 油	しょうゆ・こしょう 酒・しょうゆ しょうゆ・みりん・酒	621 25.0 1.9	
17	火	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ ごもく きんぴら けんちんじる ごめパン ぎゅうにゅう あきの みかく シチュー さつまいもいり マスタードサラダ	おさら おさら おわん おわん おさら おさら			さば・みそ 豚肉 豆腐・油揚げ	牛乳	しょうが れんこん・ごぼう にんじん・小松菜	キャベツ・もやし れんこん・しめじ	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま油 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 しょうゆ・酒・みりん・塩	648 23.9 2.0	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう さばの みそだれかけ ごもく きんぴら けんちんじる ごめパン ぎゅうにゅう あきの みかく シチュー さつまいもいり マスタードサラダ	おさら おさら おわん おわん おさら おさら			さば・みそ 豚肉 豆腐・油揚げ	牛乳	しょうが れんこん・ごぼう にんじん・小松菜	キャベツ・もやし れんこん・しめじ	米 砂糖 こんにゃく・砂糖	ごま油 油	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 しょうゆ・酒・みりん・塩	630 25.9 2.1	
19	木	ごはん ぎゅうにゅう あきの みかく シチュー さつまいもいり マスタードサラダ	第6学年 台湾とオンライン交流 第6学年親子給食 おわん おさら			豚肉・大豆 豚肉・みそ 鶏肉・ほたて・豆腐	牛乳 牛乳	かぼちゃ・にんじん ほうれん草 小松菜・にんじん	玉ねぎ・れんこん しめじ・マッシュルーム キャベツ	小麦粉 さつまいも	油・バター 油	コンソメ・塩・こしょう 酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう	627 27.9 2.1	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう いかと キャベツの いためもの ぶたにくと キャベツの みそいため はたとと とりにくのスープ	第4学年遠足 第6学年親子給食 おさら おさら おわん			いか 豚肉・みそ 鶏肉・ほたて・豆腐	牛乳	にら にんじん 小松菜・赤パプリカ	キャベツ・にんにく・長ねぎ キャベツ・にんにく・しょうが たまねぎ・しょうが・しめじ・大根	砂糖・でんぶん 砂糖・でんぶん	ごま油 ごま油	しょうゆ・オイスターソース・酢・酒 酒・しょうゆ 中華だし・塩	634 27.0 2.0	
24	火	ごはん ぎゅうにゅう おさかな ソーセージフライ ペンネンテー マゼドアンスープ	おさら おさら おわん			△おさかなソーセージフライ ハム	牛乳	パセリ にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ	△黒パン ペンネ じゃがいも	油 油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	629 22.6 2.1	
25	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしの しょうがに ごまあえ とんじる	おさら おさら おわん			△いわし生姜煮 豚肉・豆腐・みそ	牛乳	にんじん・小松菜 にんじん	キャベツ・もやし 長ねぎ・ごぼう・白菜	砂糖 じゃがいも	ごま 油	しょうゆ しょうゆ	603 26.7 2.0	
26	木	コーン マヨネーズ トースト ぎゅうにゅう ポトフ ラフランス ゼリー	袋 おわん			まぐろ水煮 フランクフルト・鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん	とうもろこし・玉ねぎ 玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	△食パン じゃがいも	パンeggマヨネーズ	こしょう コンソメ・塩・こしょう	608 26.2 2.2	
27	金	ごはん ぎゅうにゅう ポーク カレー かんてんいり ヘルシーサラダ	第8学年遠足 おわん おさら			豚肉 まぐろ油漬	牛乳 乳	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	玉ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ	じゃがいも 油		油 酢・しょうゆ・塩・こしょう	639 24.9 2.0	
30	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまの にんにく しょうゆかけ たくあん あえ みぞれ じる	おさら おさら おわん			△さんま開き鰯粉付き 鶏肉・厚揚げ	牛乳	小松菜・にんじん にんじん	にんにく キャベツ・△たくあん 大根・えのきたけ・白菜・長ねぎ	砂糖 油		しょうゆ・みりん・酒 塩 しょうゆ・塩・酒・みりん	623 26.2 2.2	

※お知らせ※

- ・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。
- ・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。
- ・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。

- ・おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- ・給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- ・記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生】に分けて提供しています。



ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→



<https://x.g>

地元産



米（コシヒカリ）しょうゆ（馬渡：黒澤さん）



小松菜（那珂市本米崎：大部さん）



ねぎ（津田：佐々木さん）



つまいも (JA常陸)



カヒカリ (沢メキ：川達水産)

