



学校給食献立表



November		使 用 す る 食 品 名										栄養価 後期課程	
日 曜	献立名	盛り付け	使うもの	魚の日	(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		
					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 味噌汁のり 牛乳 塩ちゃんこ 大豆とさつまいもの甘辛揚げ	おわん お皿	おわん			◇味噌汁のり 牛乳				米			881 30.2 1.9
	◇鶏肉だんご・厚揚げ 大豆			にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが			さつまいも・砂糖	油	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう しょうゆ			
4 水	ミルクパン 牛乳 もうかパジルパン粉焼き チキンサラダ ABCトマトスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				◇ミルクパン			807 39.5 3.3
	◇もうかパジルパン粉焼き 鶏ささみ水煮 ◇肉だんご			牛乳			小松菜・にんじん にんじん・トマト	キャベツ 玉ねぎ・セロリ		油	酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
5 木	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ ハンサンスー コーンと卵のスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				米			800 30.9 2.3
	◇棒ぎょうざ ハム 鶏肉・鶏卵			にんじん にんじん・小松菜	キャベツ・もやし 玉ねぎ・クリームコーン とうもろこし			春雨・砂糖 でんぷん	油・ごま油	酢・しょうゆ・からし 中華だし・塩・こしょう			
6 金	キャベツと昆布のスパゲッティ 牛乳 メンチカツ 花野菜サラダ 台湾バナナ	おわん お皿 お皿 お皿 おぼん	おわん	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	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 酢・塩・こしょう	802 35.2 2.6	
	◇メンチカツ			牛乳			ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし バナナ			油	酢・塩・こしょう		
9 月	ごはん 牛乳 ハヤシチュー こんにゃくサラダ	おわん お皿	おわん			牛乳 乳				米			842 28.0 2.2
	豚肉 小松菜・にんじん キャベツ			にんじん・トマト にんにく・玉ねぎ 小松菜・にんじん	にんにく・玉ねぎ キャベツ	じゃがいも ごま・油・ごま油	ワイン・◇ハヤシルウ デミグラスソース・ソース 酢・しょうゆ・塩						
10 火	魚食普及推進日 はちみつパン 牛乳 あじフライ ガーリックドレッシングサラダ 麦入り野菜スープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				◇はちみつパン			794 36.3 2.9
	◇あじフライ ハム 鶏肉			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			油 油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう				
11 水	ソフトめん 牛乳 カレー南蛮汁 おかかあえ シュガーさつまいも	おわん お皿 お皿 お皿	お皿	第6学年遠足 第2学年親子給食	豚肉・なると・油揚げ かつお節	牛乳				◇ソフトめん			854 29.5 2.7
	◇ソフトめん			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	でんぷん	油	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ しょうゆ		
12 木	ごはん 牛乳 豚キムチ トックススープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿	第1学年遠足 第3学年親子給食	豚肉 ベーコン	牛乳				米			821 29.5 2.5
	◇豚肉 にら にんじん・チンゲンサイ			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・でんぷん ごま油 ◇トック	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						
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 牛乳 厚焼きたまご チンゲンサイのあえもの 肉豆腐	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				米			803 30.1 2.2
	◇厚焼き玉子			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			ごま油	しょうゆ・こしょう 酒・しょうゆ				
17 火	肉豆腐 茨城の恵みごはん 牛乳 目光からあげ からしあえ	おわん お皿 お皿 お皿	お皿			牛乳							829 29.1 2.4
	◇肉豆腐 肉豆腐・油揚げ・大豆 肉豆腐			にんじん 小松菜・にんじん	キャベツ・もやし キャベツ			油	しょうゆ・からし				
18 水	ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 五目きんぴら けんちん汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				米			820 32.9 2.5
	◇さば・みそ 豚肉 豆腐・油揚げ			にんじん にんじん・小松菜	しょうが れんこん・ごぼう 大根・白菜・長ねぎ	砂糖 こんにゃく・砂糖 ごま油	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						
19 木	米パン 牛乳 秋の味覚シチュー さつまいも入りマスタードサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	お皿	第6学年 台湾とオンライン交流	豚肉・大豆 牛乳 牛乳					◇米パン			781 34.8 2.6
	◇豚肉・大豆 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	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						
20 金	ごはん 牛乳 いかとキャベツの炒め物 豚肉とキャベツのみそ炒め ほたてと鶏肉のスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿	第4学年遠足 第6学年親子給食	いか 豚肉・みそ 鶏肉・ほたて・豆腐	牛乳				米			817 32.4 2.4
	◇いか 豚肉・みそ 小松菜・赤パプリカ			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・でんぷん 砂糖・でんぷん ごま油 ごま油	しょうゆ・オリーブオイル・酢・酒 酒・しょうゆ 中華だし・塩						
24 火	黒パン 牛乳 おさかなソーセージフライ ペンネソース マセドアンスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				◇黒パン			813 28.1 2.6
	◇おさかなソーセージフライ ハム			にんじん にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ			ペンネ じゃがいも 米	油 油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子			
25 水	ごはん 牛乳 いわしの生煮え ごまあえ 豚汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳							795 33.4 2.3
	◇いわし生煮え 豚肉・豆腐・みそ まぐろ水煮			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 油	ごま 油	しょうゆ					
26 木	コーンマヨネーズトースト 牛乳 ポトフ ラフランスゼリー	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳							798 35.3 3.0
	◇コーンマヨネーズトースト チーズ 牛乳			にんじん にんじん	キャベツ・もやし とうもろこし・玉ねぎ	◇食パン	ノンエックマヨネーズ	こしょう					
27 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 寒天入りヘルシーサラダ	おわん お皿 お皿	おわん	第8学年遠足	豚肉 まぐろ油漬	牛乳 乳				米			827 30.3 2.3
	◇豚肉 にんじん・トマト 小松菜・にんじん			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	カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう						
30 月	ごはん 牛乳 さんまのにんにく醤油かけ たくあんあえ みぞれ汁	お皿 お皿 お皿 おわん	お皿			牛乳				米			787 31.9 2.5
	◇さんま開き醤油かけ 小松菜・にんじん にんじん			にんじん 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 でんぷん	しょうゆ・みりん・酒 塩 しょうゆ・塩・酒・みりん						

※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7～9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。

深城をたべよう



深城をたべよう



ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→



<https://x>

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)



さつまいも(JA常陸)



めひかり(沢メキ:川達水産)

