

月	火	水	木	金
日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)  献立名	<b>4</b> 806kcal 35.5g 2.8g レーズンパン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	<b>5</b> 818kcal 32.6g 2.0g ごはん 牛乳 ほっけの竜田揚げ キャベツと小松菜のあえ物 豚汁	<b>6</b> 878kcal 32.6g 2.2g <div>台湾献立</div> ごはん 牛乳 台湾風鶏のから揚げ 春雨炒め サンラータン 台湾バナナ	<b>7</b> 829kcal 29.5g 2.5g ごはん 牛乳 ポークカレー 海藻サラダ
<b>盛りつけ図</b> ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。	<div>サラダ</div> <div>ハンバーグ</div> <div>スープ</div> <div>大</div>	<div>あえ物</div> <div>ほっけ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>豚汁</div> <div>大</div>	<div>春雨いため</div> <div>から揚げ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>サンラータン</div> <div>大</div>	<div>サラダ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>カレー</div> <div>大</div>
<b>10</b> 803kcal 33.9g 2.8g コッペパン チョコクリーム 牛乳 白身魚フライ こんにゃくサラダ 麦入り野菜スープ	<b>11</b> 840kcal 37.2g 2.5g ごはん 牛乳 納豆 親子煮 ごま昆布あえ	<b>12</b> 798kcal 29.0g 3.0g しらすのペペロンチーノ 牛乳 コロッケ れんこんサラダ ヨーグルト	<b>13</b>  茨城県民の日	<b>14</b> 852kcal 30.8g 2.4g 黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ
<div>チョコ</div> <div>サラダ</div> <div>フライ</div> <div>スープ</div> <div>大</div>	<div>納豆</div> <div>ごま昆布あえ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>親子煮</div> <div>大</div>	<div>ヨーグルト</div> <div>ペペロンチーノ</div> <div>サラダ</div> <div>コロッケ</div> <div>大</div>	<div></div>	<div>サラダ</div> <div>シチュー</div> <div>大</div>
<b>17</b> 810kcal 32.8g 3.1g ピザトースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 豆乳プリン	<b>18</b> 799kcal 33.5g 2.4g <div>ひたちなかを食べよう ～めひかり～</div> 茨城恵みごはん 牛乳 目光(めひかり)のからあげ からしあえ	<b>19</b> 802kcal 30.5g 2.5g <div>和食の日献立 11月24日は和食の日です</div> ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ ごまあえ けんちん汁	<b>20</b> 862kcal 29.4g 2.2g <div>茨城県全校一斉 茨城美味(おい)しお給食</div> ごはん 牛乳 カリ!シャキ!いばらきガバオ 春雨スープ	<b>21</b>  新樹祭 (給食無しです)
<div>豆乳プリン</div> <div>スープ煮</div> <div>大</div>	<div>からしあえ</div> <div>めひかり</div> <div>茨城の恵み ごはん</div> <div>大</div>	<div>ごまあえ</div> <div>さば</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>けんちん汁</div> <div>大</div>	<div>いばらき ガバオ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>春雨スープ</div> <div>大</div>	<div></div>
いばらきを食べようWeek【16日(日)～22日(土)】				
<b>24</b>  勤労感謝の日	<b>25</b> 803kcal 32.1g 2.3g コーンピラフ 牛乳 メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ	<b>26</b> 839kcal 30.6g 2.4g ごはん 牛乳 豚丼の具 さつま汁 りんご	<b>27</b> 828kcal 32.4g 2.0g ごはん 牛乳 四川風マーボー豆腐 白菜の中華あえ	<b>28</b> 824kcal 34.0g 2.6g ミートソースパグッティ ミニロールパン 牛乳 アジフライ レモンドレッシングサラダ
<div></div>	<div>サラダ</div> <div>メンチカツ</div> <div>ピラフ</div> <div>大</div>	<div>豚丼の具</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>さつま汁</div> <div>大</div>	<div>中華あえ</div> <div>ごはん</div> <div>中</div> <div>マーボー豆腐</div> <div>大</div>	<div>サラダ</div> <div>アジフライ</div> <div>スパグッティ</div> <div>大</div>