



11月分 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

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		
		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	
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海苔	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
調味料他							エネルギー (kcal)	
							たんぱく質 (g)	
							食塩相当量 (g)	
1 金	ごはん	米						611 27.9 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	さばのしおやき			さば一塩				
	しょうがあえ				にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	
5 火	やまがたいもに	さといも・こんにゃく・砂糖	油	牛肉				699 26.3 2.5
	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇パルメザンソース	鶏肉・ウィンナー	チーズ	ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	ツナサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	
6 水	ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油					668 23.0 1.9
	あおなチャーハン	米	ごま油	ハム・◇炒り卵	ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ	
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	はるまき		油	◇春巻き				
7 木	ピリからチキンサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう
	しよくパン りんごジャム	◇食パン ◇りんごジャム						608 24.1 2.3
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト	デミグラスソース・ソース・ワイン	
あおのりポテト	じゃがいも			青のり		こしょう		
8 金	ジュリエンスープ			ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう
	ごはん	米						654 29.7 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	たいわんふうとりのからあげ	でんぷん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	
はるさめのごまいため	春雨・砂糖	ごま油・ごま			にんじん・小松菜	とうもろこし		
11 月	サンラータン	でんぷん	ラー油	ベーコン・豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ・酢
	ごはん	米						618 27.1 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	すきやき	しらたき・砂糖・心	油	豚肉・焼き豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	
かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・塩・こしょう	
12 火	スイーツポテトトースト	◇食パン・砂糖・さつまいも	バター					609 24.3 1.7
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご・鶏肉		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	
	ら・フランスゼリー	◇ラ・フランスゼリー					コンソメ・塩・こしょう	
14 木	はちみつパン	◇はちみつパン						650 25.1 2.3
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	あじフライ		油	◇アジフライ				
	パンネソテー	パンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	
15 金	マセドアンスープ	じゃがいも	オリーブ油	ウィンナー		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
	ごはん	米						616 28.0 1.8
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	マーボー豆腐	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	
かふうあえ	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		
18 月	かふうあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ
	ごはん	米						650 25.8 2.1
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	なっとう			◇納豆				
かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく		
19 火	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
	ごめパン	◇米パン						658 28.7 2.5
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	ローズボークメンチカツ		油	◇ローズボークメンチカツ				
ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが		
20 水	かみかみミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	ベーコン・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ・れんこん・セロリ	コンソメ・塩・こしょう
	茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食							
	ごはん	米						647 22.8 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳				
さつまいもカレー	さつまいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ		
ごまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ		
21 木	いばらきのめくごはん	米・さつまいも・砂糖	油	豚肉・油揚げ・大豆		にんじん	れんこん	しょうゆ・みりん・酒
	ぎゅうにゅう			牛乳				650 26.3 2.0
	いばらきけんさんあつやきたまご			◇茨城県産厚焼き玉子				
	からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	
22 金	からしあえ					小松菜	キャベツ・もやし	
	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	フランクフルト		にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース
	ぎゅうにゅう			牛乳				606 24.8 1.9
	つくばどりのチキンかつ		油	◇つくば鶏のチキンかつ				
れんこんサラダ	砂糖				小松菜	れんこん・キャベツ・とうもろこし		
ノンエックマヨネーズ・ごま						酢・しょうゆ		
25 月	れんこんサラダ	砂糖				小松菜	れんこん・キャベツ・とうもろこし	酢・しょうゆ
	ごはん	米						626 25.9 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	いわしのかばやき	砂糖	油	◇いわし殻粉付き			しょうが	
はくさいのおひたし					小松菜・にんじん	白菜・もやし		
26 火	とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう	しょうゆ
	くろパン	◇黒パン						660 25.5 1.9
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	あきのみかくシチュー	さつまいも・小麦粉	油・バター	豚肉・白いんげん豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	
かぶとハムのサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ		
27 水	かぶとハムのサラダ						酢・塩・こしょう	
	ごはん	米						624 26.5 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	さんまのみそに			◇骨ごとさんま煮みそ風味				
くわわかめのきんぴら	こんにゃく・砂糖	油		わかめ	にんじん	ごぼう		
28 木	のっぺいじる	さといも・でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・長ねぎ・白菜	しょうゆ・塩
	きなこあげパン	◇コッパパン・砂糖	油	きな粉				619 26.0 2.0
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	
ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ		
29 金	ヨーグルト					ヨーグルト		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん	米						639 23.2 1.7
	ぎゅうにゅう			牛乳				
	こんさいハヤシ	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・にんにく	
ブロッコリーサラダ		油	まぐろ油漬		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし		

いばらきを食べようウィーク



※ 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・卵抜き食品を使用しています。