



## 11月 献立予定表



日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他	
1	水	ミルクパン	△ミルクパン				612 16 2.3
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ハンバーグドミグラスソース	△ハンバーグ	トマト		ドミグラスソース 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	
2	木	むぎいりやさいスープ	麦油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ	コンソメ 塩 こしょう	606 16 1.9
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		なっとう	△納豆				
6	月	おかあえ	かつお節	キャベツ 小松菜 もやし にんじん		しょうゆ	593 16 2.2
		さつまじる	さつまいも こんにゃく 油	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん 長ねぎ 大根		
		ごもくごはん	米 油 砂糖	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう 切干大根 しいたけ	しょうゆ みりん	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
7	火	ししゃもフライ	油	△ししゃもフライ			626 16 1.8
		こまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
8	水	マー婆どうふ	油 砂糖 でんぶん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ	665 16 2
		はるさめサラダ	春雨 ごま 油		にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	
		ごめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	コンソメ 塩 こしょう	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
9	木	トマト入りオムレツ		△トマトオムレツ			617 14 2
		さつまいもサラダ	さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
10	金	さんまのかばやき	油 砂糖	△さんま澱粉付	しょうが	しょうゆ 酒 みりん	606 16 1.8
		あひたし			小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	
		だいこんのみぞしる		豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん 玉ねぎ		
		くろパン	△黒パン				
14	火	ぎゅうにゅう		牛乳			640 17 2.0
		あきのみかくシチュー	さつまいも 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ バセリ	コンソメ 塩 こしょう	
		こまつなサラダ	油		キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	
		ごはん	米				
15	水	ぎゅうにゅう		牛乳			582 16 2.3
		こうやどうふのたまごじに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	
		いとかまほこのとさえ	砂糖 油	糸かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ	
		コッペパン	△コッペパン				
16	木	ぎゅうにゅう		牛乳			643 14 2.1
		しろみざかなのレモンフライ	油	△白身魚のレモンフライ			
		ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが	しょうゆ みりん	
		ミネストローネ	マカロニ じゃがいも 油	ワインナー	にんじん 玉ねぎ バセリ トマト	ケチャップ コンソメ こしょう	
17	金	ごはん	米				591 16 2.4
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		こうやどうふのたまごじに	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース	しょうゆ みりん	
		いとかまほこのとさえ	砂糖 油	糸かまぼこ かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ	
20	月	きなこあげパン	△コッペパン 油 砂糖	きな粉			611 16 1.9
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		ひたにくのしょうがレモンいため	砂糖 油 でんぶん	豚肉	しょうが 玉ねぎ 果汁（レモン）	しょうゆ みりん 酒	
		からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ からし	
21	火	けんちんじる	里芋 こんにゃく 油	豆腐	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	しょうゆ みりん	636 14 1.5
		いばらきのめぐみはん					
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		しろみざかなのフリッター		△白身魚のフリッター			
22	水	みすなどツナのサラダ	油	まぐろ油漬	水菜 大根 キャベツ	酢 塩 こしょう	619 16 2.2
		こめパン	△米パン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		こんさいのブラウンシチュー	さつまいも ヤーコン 米粉 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう トマト にんにく	ワイン ドミグラスソース ソース コンソメ 塩 こしょう	
24	金	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖	大豆	れんこん にんじん キャベツ 小松菜	酢 しょうゆ	607 16 1.6
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		さばのかおりやき	ごま	さば 青のり			
27	月	ヤーコンのきんぴら	ヤーコン こんにゃく 油 砂糖	豚肉	にんじん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	618 21 2.1
		なまあげとまつなみぞしる		生揚げ みそ	にんじん 大根 えのきだけ 長ねぎ 小松菜		
		きのこスパゲッティ	△パスタ 油	鶏肉 ベーコン ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきだけ しめじ エリンギ しいたけ にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ	
		ぎゅうにゅう		牛乳			
28	火	しろはなまめコロッケ	油	△白花豆コロッケ			639 13 2.1
		オニオンドレッシングサラダ	油	まぐろ油漬	キャベツ もやし にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
29	水	こんさいとにかくんごのあげに	さつまいも 油 砂糖 でんぶん	△肉団子	れんこん 玉ねぎ にんじん ピーマン	しょうゆ 酒 みりん	648 17 2.5
		きのこじる		豆腐 油揚げ	しめじ えのきだけ しいたけ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 塩	
		はちみつパン	△はちみつパン				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
30	木	マカロニグラタン	マカロニ 油 米粉	ワインナー 牛乳 白いんげん豆 チーズ	玉ねぎ エリンギ	塩 こしょう	639 19 1.7
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油 砂糖		ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん	酢 塩 こしょう	
		カレースープ	じゃがいも	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 小松菜	塩 こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ	
		ごはん	米				
		ぎゅうにゅう		牛乳			
		とりにくのからあげ	でんぶん 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒	
		ナムル	ごま ごま油		にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ こしょう	
		サンルータン	でんぶん	ペーパー 豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ えのきだけ しいたけ 長ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢	

いばらきを食べよう

※ 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。

※ 令和4年度より、加工食品には△マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ワインナー、フランクフルトは乳・卵抜きの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」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(△)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。