



11月 献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おはし	
			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	火	レーズンパン	◇レーズンパン					589		
		牛乳		牛乳						
		まだいのこうそうパンこやき	◇香草ミックス パン粉 オリーブオイル	まだい				20		
2	水	こんにやくサラダ	油 さとう ごま油			こんにやく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.4		
		マセドアンスープ	じゃがいも オリーブオイル	ハム		大根 にんじん たまねぎ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	658		
		チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト		たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	14		
4	金	牛乳		牛乳				614		
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ						
		レモンドレッシングサラダ	油 さとう	まぐろ水煮		キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩	1.8		
7	月	ごはん	米					614	●	
		牛乳		牛乳						
		にくじゃが	じゃがいも 油 さとう	豚肉 高野豆腐		にんじん たまねぎ こんにやく 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	16		
8	火	たぐあんあえ				キャベツ 小松菜 にんじん たくあん		2.1		
		あじつけのり		◇あじつけのり						
		ごはん	米					626		
10	木	牛乳		牛乳				16		
		マーボー豆腐	油 さとう でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ		大根 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	1.9		
		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	705		
9	水	はちみつパン	◇はちみつパン					16		
		牛乳		牛乳						
		マカロニグラタン	油 米粉	マカロニ ウィンナー 牛乳 白いんげん豆 チーズ		たまねぎ エリンギ パセリ	塩 こしょう	2.3		
11	金	カレースープ	じゃがいも	鶏肉		にんじん キャベツ たまねぎ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ	613	●	
		フルーツポンチ	◇カクテルゼリー			◇みかん缶 ◇パインアップル ◇黄桃		2.0		
		ごはん	米					629		
14	月	牛乳		牛乳				16		
		だいこんとあつあげのために	油 さとう	豚肉 厚揚げ		たまねぎ にんじん 大根 こんにやく チンゲン菜	みりん しょうゆ 酒	17		
		しょうがあえ		キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん しょうが		しょうゆ		2.0		
15	火	てづくりふりかけ	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節			しょうゆ 酒	698	●	
		牛乳		牛乳						
		コッパン	◇コッパン							
16	水	ごはん	米					16		
		牛乳		牛乳						
		フランクフルトハニーマスタード	油 はちみつ	◇フランクフルト		たまねぎ	ワイン しょうゆ 粒マスタード	2.3		
17	木	あおのりポテト	じゃがいも	青のり			こしょう	623		
		むぎいりミネストローネ	麦 油	鶏肉		にんじん キャベツ たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	17		
		ごはん	米					1.8		
18	金	牛乳		牛乳				19	●	
		たいわんふう とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉		しょうが にんにく	しょうゆ 酒 五香粉	2.0		
		やきビーフン	ビーフン 油 砂糖			たまねぎ にんじん もやし たら	塩 しょうゆ オイスターソース こしょう	627		
21	月	ツツァイタンファータン	でん粉	ハム 豆腐 鶏卵 あおさ		たまねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	1.9		
		マンゴープリン	◇マンゴープリン							
		ごはん	米					623		
22	火	牛乳		牛乳				17	●	
		ふたキムチ	ごま油 さとう でん粉	豚肉 みそ		◇白菜キムチ はくさい たまねぎ たら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン	2.0		
		わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ 豆腐 うすら卵		にんじん えのきだけ 小松菜 ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	1.9		
25	金	ごはん	米					581	●	
		牛乳		牛乳						
		チャンポンうどん	◇ソフトメン 油	豚肉 なた ー ハム		小松菜 キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 塩 こしょう	14		
28	月	はっこうにゅう		◇はっこうにゅう				2.0		
		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		たまねぎ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう	627		
		みかん				みかん				
29	火	ごはん	米					16		
		牛乳		牛乳						
		ビーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 乳		にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	ソース カレールウ	2.1		
30	水	かぶとハムのサラダ	油	ハム		かぶ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	593		
		コッパン チョコクリーム	◇コッパン ◇チョコクリーム							
		牛乳		牛乳						
1	木	しろみさかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				17		
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	チーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	2.3		
		ポテトのスープ	じゃがいも 油	鶏肉		にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ	643		
2	金	いばらきのめくみごはん	米 さつまいも さとう 油	豚肉 油揚げ 大豆		にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒	17	●	
		牛乳		牛乳						
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子						
3	土	さくらだこのいそあえ		さくらだこのり		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.2		
		ごはん	米							
		牛乳		牛乳						
* 選挙管理委員会からのお知らせ * 11月20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！										
4	日	ごはん	米					662	●	
		牛乳		牛乳						
		さんまのかばやき	油 さとう	◇さんま開きでん粉付き		しょうが	しょうゆ 酒 みりん	15		
5	月	おひたし				小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	2.0		
		さつまじる	さつまいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ 大根	かつおだし	622		
		ごはん	米							
6	火	牛乳		牛乳				18		
		こんさいのブラウنشチュウ	さつまいも 油 米粉	豚肉 乳		にんじん たまねぎ ほうろくにん 大根 パセリ トマト にんにく	ワイン ティンダールソース ソース コンソメ 塩 こしょう	2.2		
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ油漬		キャベツ 小松菜 にんじん ソテーオニオン にんにく	しょうゆ みりん	594		
7	水	くろパン	◇黒パン					16		
		牛乳		牛乳						
		ヤーコンメンチカツ	油	◇ヤーコンメンチカツ						
8	木	やさしいサラダ	油			キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.4		
		ミルクスープ	じゃがいも 油 米粉	豚肉 大豆 牛乳		たまねぎ にんじん チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう	636		
		ごはん	米							
9	金	牛乳		牛乳				18	●	
		なっとう		◇納豆						
		ごもくきんぴら	油 さとう	豚肉		ごぼう ヤーコン れんこん にんじん	しょうゆ みりん 一味唐辛子	2.3		
10	土	さばのつみれ		◇さばのつみれ 油揚げ みそ		大根 にんじん 小松菜 ねぎ	かつおだし	596		
		ごはん	米							
		牛乳		牛乳						
11	日	ほっけのさいきょうやき		◇ほっけ西京漬				18	●	
		ひじきのいたために	油 さとう	ひじき さつま揚げ		こんにやく キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	2.0		
		とんじる	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ		大根 ねぎ にんじん ほうろくにん	かつおだし	606		
12	月	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油	豚肉 大豆 チーズ ゼラチン		エリンギ にんじん ピーマン たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	20		
		牛乳		牛乳						
		はなまめコロッケ	油	◇白花生コロッケ						
13	火	ブロッコリーとコーンのサラダ	油	まぐろ水煮		ブロッコリー 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	1.9		
		ごはん	米							
		牛乳		牛乳						
14	水	ふたにくのしょうがいため	油 さとう	豚肉		たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	18	●	
		からしあえ				キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子			
		けんちんじる	さといも 油	豆腐		こんにやく にんじん ほうろくにん ねぎ 大根	しょうゆ みりん かつおだし	2.2		

※ 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、ウィンナーは乳・卵抜き食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。