



11月 きゅうしょくくこんだてひょう

令和6年11月

たちなかり市立美乃浜学園

日曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	使用する食品名						調味料他	栄養価		
				(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	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	おもに黄水化物
				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				
1	ごはん きゅうにゅう さんまのみそに くわがめきんぴら のっぺいじる	おさら おさら おさら おわん		魚・肉・豆腐	牛乳		ごぼう 大根・長ねぎ・白菜	米		油	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 しょうゆ・塩	624 26.5 2.0	
5	振替休業日 11/2土 美輝祭のため												
6	あおなチャーハン きゅうにゅう はるまき ピリからチキンサラダ	おわん おさら おさら おさら		ハム・炒り卵	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ	米		ごま油	中華だし・こしょう・しょうゆ	668 23.0 1.9	
7	ジェノベーゼスパゲッティ きゅうにゅう ツナサラダ ドーナツ	おわん おさら おさら ナフキン		鶏肉・ウィンナー	チーズ・寒天 牛乳	フロッキー・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ	オリーブ油・パスタソース	コンソメ・こしょう・ワイン		699 26.3 2.5	
8	ごはん きゅうにゅう たいわんふう どのからあげ はるまきの ごまいため 酸湯湯(サンラータン) たいわんバナナ	おさら おさら おさら おわん		鶏肉	牛乳		しょうが・にんにく とうもろこし	米		油	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう	654 29.7 1.8	
11	ごはん きゅうにゅう ぶたネギいため もやしと あおなの いためもの たけのこの むぎいりスープ みかん	おさら おさら おさら おわん		豚肉	牛乳		長ねぎ・キャベツ・にんにく・しょうが もやし・きくらげ	米		油	しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・塩・中華だし	611 27.9 2.1	
12	スイートポテトトースト きゅうにゅう にくだんごと やさいのスープに ラ・フランスゼリー	ふくら おわん		豚肉	牛乳		玉ねぎ・キャベツ	米		バター		609 24.3 1.7	
14	はちみつパン きゅうにゅう あじフライ ペンネソテー マゼドアンスープ	おさら おさら おさら おわん		アジフライ	牛乳		玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ	米		油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	650 25.1 2.3	
15	ごはん きゅうにゅう まーぼーとうふ かふうあえ	おわん おさら		豆腐・豚肉・大豆・みそ まぐろ油漬	牛乳	にんじん・にら にんじん	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	米		砂糖・でんぷん 油・ごま油	豆板醤・甜麺醤・しょうゆ しょうゆ・酢	616 28.0 1.8	
18	ごはん きゅうにゅう なつとう かんこくふう にくじゃが ごまあえ	おわん おさら		豚肉	牛乳		玉ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	米		油	じゃがいも・コンニャク・砂糖 しょうゆ	650 25.8 2.1	
19	ごはん きゅうにゅう ローズポークメンチカツ ガーリックドレッシングサラダ かみかみミネストローネ	おさら おさら おさら おわん		豚肉	牛乳		キャベツ・にんにく・しょうが にんにく・玉ねぎ・エリンギ・れんこん・セロリ	米		油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	658 28.7 2.5	
20	ごはん きゅうにゅう さつまいもカレー ごまつなサラダ	おわん おさら		豚肉	牛乳		にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	米		油	さつまいも カレーウ・ソース 酢・塩・こしょう	647 22.8 1.9	
21	いばらきの めぐみごはん きゅうにゅう いばらきけんさん あつやきたまご からしあえ	おわん おさら おさら		豚肉・油揚げ・大豆	牛乳	にんじん	れんこん キャベツ・もやし	米		油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・からし	650 26.3 2.0	
22	スパゲッティナポリタン 第4学年満足 きゅうにゅう つくばとりのチキンカツ れんこんサラダ	おわん おさら おさら		フランクフルト	牛乳	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ		油	クチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	606 24.8 1.9	
25	ごはん きゅうにゅう すきやき かんでんいり ヘルシーサラダ	おわん おさら		豚肉・焼き豆腐 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ キャベツ・きゅうり	米		油	酒・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	618 27.1 1.8	
26	くろパン きゅうにゅう あきの みかくシチュー かぶとハムのサラダ	おわん おさら		豚肉・大豆・白いんげん豆 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ かぶ	米		油・バター	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	660 25.5 1.9	
27	ごはん きゅうにゅう いわしの かばやき ほくさいの おひたし とんじる	おさら おさら おわん		いわし	牛乳		しょうが	米		油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	626 25.9 1.9	
28	きなこと あげパン きゅうにゅう レモンドレッシングサラダ ワンドンスープ ヨーグルト	ふくら おさら おわん		きな粉	牛乳		キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきたけ	米		油	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	619 26.0 2.0	
29	ごはん 第9学年・平磯保育園児との交流給食 はっごうにゅう こんさいイヤシ フロッキーサラダ	おわん おさら おさら		豚肉	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・れんこん・にんにく キャベツ・とうもろこし	米		油	ワイン・ハヤシルウ・チミグラスソース・ソース 酢・塩・こしょう	639 23.2 1.7	

※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。
- 地元産の食品は太字にしています。
- 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3・4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・職員】に分けて提供しています。

11月は茨城県の地産地消強化月間です

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)
- さつまいも (JA常陸)

11月23日 勤労感謝の日

いつもありがとう