



日曜	献立名	盛りつけ	使うもの	使用する食品名						調味料他	栄養価
				(赤) おもにたんぱく質	(緑) おもにビタミンC	(黄) おもにエネルギー	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン		
1 金	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 まわかめきんぴら のっぺい汁	お皿 お皿 お皿 おわん	魚 牛乳 わかめ 鶏肉・豆腐	魚・肉・卵・豆・大豆製品	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	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子 しょうゆ・塩	812 32.2 2.3
5 火	振替休業日 11/2土 美輝祭のため										
6 水	青菜チャーハン 牛乳 はるまき ピリ辛チキンサラダ	おわん お皿 お皿	ハム・炒り卵 ちりめんじゃこ 牛乳 卵巻き 鶏ささみ油漬	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	854 27.4 2.4
7 木	ジェノベーゼスパゲッティ 牛乳 ツナサラダ ドーナツ	おわん お皿 お皿 ナフキン	鶏肉・ウィンナー チーズ・寒天 牛乳 まぐろ油漬	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	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	779 29.6 2.9
8 金	ごはん 牛乳 台湾風鶏の唐揚げ 春雨のごま炒め 酸辣湯(サンラータン) 台湾バナナ	お皿 お皿 お皿 おわん	鶏肉 ベーコン・豆腐・鶏卵	市内一斉の台湾給食	鶏肉	牛乳	しょうが・にんにく とうもろこし	米	油 ごま油・ごま	しょうゆ・酒・五香粉 塩・しょうゆ・こしょう	875 33.7 2.0
11 月	ごはん 牛乳 豚ネギ炒め もやしと青菜の炒め物 たけのこの妻入りスープ みかん	お皿 お皿 お皿 おわん	豚肉 ベーコン・豆腐	台湾給食 ~台湾とオンライン交流~	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 ごま油	しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・塩・中華だし	792 33.7 2.4 2.4
12 火	スイートポテトトースト 牛乳 肉だんご野菜のスープ煮 ラ・フランスゼリー	お皿 お皿 お皿	肉だんご・鶏肉	第1学年遠足 第5学年親子給食	肉だんご・鶏肉	にんじん・フロッキー	玉ねぎ・キャベツ	米	バター	コンソメ・塩・こしょう	788 30.1 2.4
14 木	はちみつパン 牛乳 あじフライ ペンネソテー マゼदानスープ	お皿 お皿 お皿 おわん	アジフライ ウィンナー		アジフライ		玉ねぎ・にんにく 大根・玉ねぎ	米	油 オリーブ油	塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子	860 31.8 2.9
15 金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 華風あえ	お皿 お皿 お皿	豆腐・豚肉・大豆・みそ まぐろ油漬 わかめ		豆腐・豚肉・大豆・みそ まぐろ油漬 わかめ	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	796 33.6 1.9
18 月	ごはん 牛乳 納豆 韓国風肉じゃが ごまあえ	お皿 お皿 お皿	納豆 豚肉	茨城をたべよう給食	納豆	にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・もやし	米	油 ごま	じゃがいも・こんにゃく・砂糖 コンソメ・豆板醤・しょうゆ・みりん	843 31.5 2.4
19 火	黒パン 牛乳 ロースポークメンチカツ 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	お皿 お皿 お皿 お皿 おわん	ロースポークメンチカツ まぐろ油漬 ベーコン・大豆		黒パン	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 オリーブ油	しょうゆ・みりん コンソメ・塩・こしょう	817 35.3 3.0
20 水	ごはん 牛乳 さつまいもカレー 小松菜サラダ	お皿 お皿 お皿	豚肉 まぐろ油漬	茨城県内全校一斉 いばらき美味しお給食	豚肉 まぐろ油漬	にんじん・トマト 小松菜・にんじん	にんにく・しょうが・玉ねぎ キャベツ	米	さつまいも 油	カレーウ・ソース 酢・塩・こしょう	834 27.4 2.2
21 木	茨城の恵みごはん 牛乳 茨城県産厚焼き玉子 からしあえ	お皿 お皿 お皿	豚肉・油揚げ・大豆 茨城県産厚焼き玉子		豚肉・油揚げ・大豆 茨城県産厚焼き玉子	にんじん 小松菜・にんじん	れんこん キャベツ・もやし	米	さつまいも・砂糖 油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・からし	785 30.0 2.1
22 金	スパゲッティナポリタン 牛乳 つくば鶏のチキンカツ れんこんサラダ	お皿 お皿 お皿 お皿	フランフルト 鶏肉	第4学年遠足	フランフルト 鶏肉	にんじん・ピーマン・トマト 小松菜	エリンギ・玉ねぎ・にんにく れんこん・キャベツ・とうもろこし	スパゲッティ	油 砂糖	グチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース 酢・しょうゆ	30.1 2.3
25 月	ごはん 牛乳 すきやき 寒天入りヘルシーサラダ	お皿 お皿 お皿	豚肉・焼き豆腐 まぐろ油漬		豚肉・焼き豆腐 まぐろ油漬	にんじん にんじん・小松菜	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ キャベツ・きゅうり	米	しらたき・砂糖・ふ 油	酒・しょうゆ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	801 32.5 2.0
26 火	黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー かぶとハムのサラダ	お皿 お皿 お皿	豚肉・大豆・白いんげん豆 ハム		豚肉・大豆・白いんげん豆 ハム	にんじん 小松菜・にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ かぶ	米	さつまいも・小麦粉 油・バター	コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	868 31.9 2.4
27 水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 白菜のおひたし 豚汁	お皿 お皿 お皿	いわし 豚肉・生揚げ・みそ		いわし 豚肉・生揚げ・みそ	にんじん にんじん	しょうが 白菜・もやし 大根・長ねぎ	米	砂糖 油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ	817 32.0 2.1
28 木	きなこ揚げパン 牛乳 レモンドレッシングサラダ ワンドンスープ ヨーグルト	お皿 お皿 お皿 お皿	きな粉 まぐろ水煮 豚肉		きな粉 まぐろ水煮 豚肉	牛乳 にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・レモン(果汁) 長ねぎ・もやし・えのきたけ	米	砂糖 ごま油	塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	803 31.7 2.7
29 金	ごはん 牛乳 発酵乳 根菜ハヤシ フロッキーサラダ	お皿 お皿 お皿	豚肉 まぐろ油漬	第9学年・平磯保育園児との交流給食	豚肉 まぐろ油漬	にんじん・トマト にんじん・フロッキー	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	830 28.6 1.8

※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、フランフルトは乳・卵抜き等のアレルギー対応品を使用しています。
- 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。
- 記載栄養価は後期課程の値です。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)**

