



# 11月 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	おもな食品				小学校 エネルギー 100%	中学校 エネルギー 100%
			黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑【体の調子をとのえる】	調味料その他		
1	水	ごはん	米				626	808
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん	豆腐 豚肉 大豆 みそ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ		
		はるさめサラダ	春雨 ごま 油 砂糖		にんじん きゅうり もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		みかん			みかん			
2	木	こめパン	◇米パン				608	756
		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		
		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 きゅうり	酢 しょうゆ		
							2.2	2.6
6	月	ごはん	米				641	827
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こうやどうふのたまごとし	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		
		いとがまほこのときあえ	砂糖 油	糸がまほこ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ		
							2.0	2.2
7	火	はちみつパン	◇はちみつパン				640	821
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		トマト入りオムレツ		◇トマト入りオムレツ				
		ブロッコリーとコーンのサラダ	マカロニ オリーブ油 砂糖	まぐろ油漬	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 ウィンナー	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		
8	水	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 枝豆	しょうゆ みりん	596	781
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				
		ごまあえ	ごま 砂糖		にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
							2.2	2.7
9	木	ミルクパン	◇ミルクパン				608	813
		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		
		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		
10	金	ごはん	米				621	802
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		こんさいとくだんごのあげ	さつまいも 油 砂糖 でんぷん	◇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		
		きのこじる		豆腐 油揚げ	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん 大根 長ねぎ	しょうゆ 塩		
							2.1	2.5
14	火	コッペパン いちごジャム	◇コッペパン ◇いちごジャム				583	772
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろみず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	オリーブ油	まぐろ水煮	きゅうり 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	ウィンナー	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ トマト	ケチャップ コンソメ こしょう		
15	水	ごはん	米				571	756
		はっこうにゅう		発酵乳				
		ポークカレー	じゃがいも 油	豚肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト	カレールウ ソース ◇チャツネ		
		かんでいりヘルシーサラダ	油	まぐろ油漬 糸寒天	キャベツ にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
							2.1	2.2
16	木	きのこスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ しめじ しいたけ にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ	577	701
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		しろはなまめコロッケ	油	◇白花豆コロッケ				
		オニオンドレッシングサラダ	オリーブ油 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		
							2.1	2.7
17	金	ごはん	米				605	790
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのかおりやき	ごま	さば 青のり				
		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		
		なまあげとこまつなのみそしる		生揚げ みそ	にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜			
20	月	いばらきのめくみごはん	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	671	834
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		にこちゃんフライ	油	◇にこちゃんフライ				
		みずなとツナサラダ	油	まぐろ油漬	水菜 大根 キャベツ	酢 塩 こしょう		
							1.6	2.0
21	火	くろパン	◇黒パン				606	805
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		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	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		
							1.8	2.3
22	水	ごはん	米				587	765
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ぶたにくのしょうがレモンいため	砂糖 油 でんぷん	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 もやし にんじん	しょうゆ からし		
		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		
24	金	ごはん	米				601	786
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		なっとう		◇納豆				
		おかかあえ		かつお節	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ		
		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			
27	月	ごはん	米				641	824
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのからあげ	でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		
		すじょうゆあえ	砂糖 ごま油		にんじん キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
		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 玉ねぎ えのきたけ しいたけ 長ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢		
28	火	こ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 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	603	740
		ロールパン	◇ロールパン					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		かいそうサラダ	油 砂糖 ごま	海藻 まぐろ油漬	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		アセロラゼリー		◇アセロラゼリー				
29	水	ごはん	米				620	817
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さんまがばやき	油 砂糖	◇さんま煮粉付	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		おひだし			もやし キャベツ にんじん	しょうゆ		
		だいごのみそしる		豆腐 油揚げ みそ	大根 にんじん 玉ねぎ			
30	木	しょくパン くらまきなこクリーム	◇食パン ◇黒豆きな粉クリーム				627	788
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンナゲット		◇チキンナゲット				
		こんにゃくサラダ	こんにゃく 油 砂糖		キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ 塩		
		とんこつワタンスープ	◇ワタンスープ ごま油	豚肉 なたと	にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ きくらげ	◇豚骨白濁 塩 こしょう		

※ 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、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き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(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。