

月	火	水	木	金
<p><b>茨城をたべよう</b> </p> <p>「茨城をたべよう運動」は、県民一丸となって茨城県の豊かな農林水産物を食べて応援する地産地消運動です。</p> <p>「茨城をたべようDay」、「茨城をたべようWeek」は、素晴らしい茨城の農林水産物を県民の方に知ってもらい、消費してもらうために平成24年に制定されました。</p> <p>家庭の日である毎月第3日曜日が「茨城をたべようDay」、それから始まる一週間が「茨城をたべようWeek」です。今月の「茨城をたべようWeek」は11月19日(日)から11月25日(土)です。</p>	<p><b>1</b> 812kcal 13% 2.0g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>春雨サラダ</p>	<p><b>2</b> 797kcal 15% 1.9g</p> <p>ごはん 牛乳 </p> <p>サバの香り焼き ヤーコンきんぴら</p> <p>厚揚げと小松菜のみそ汁</p>	<p><b>3</b></p> <p>文化の日</p>	
	<p>サラダ</p> <p>ごはん 中</p> <p>マーボー豆腐 大</p>	<p>きんぴら</p> <p>サバの香り焼き</p> <p>ごはん 中</p> <p>みそ汁 大</p>		
<p><b>6</b> 823kcal 15% 3.3g</p> <p><b>いばらきを味わおう(ごぼう)</b></p> <p>米パン 牛乳 根菜のブラウンシチュー</p> <p>れんこんサラダ</p>	<p><b>7</b> 781kcal 15% 2.7g</p> <p><b>いい歯の日献立</b> 11/8はいい歯の日です。</p> <p>五目ごはん 牛乳 </p> <p>ししゃもフライ ごまあえ</p>	<p><b>8</b> 836kcal 15% 3.0g</p> <p>はちみつパン 牛乳</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>肉団子のカレースープ アセロラゼリー</p>	<p><b>9</b> 771kcal 17% 2.7g</p> <p>きのこスパゲッティ 牛乳 </p> <p>白花豆コロッケ</p> <p>オニオンドレッシングサラダ</p>	<p><b>10</b> 828kcal 16% 2.2g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>高野豆腐の卵とじ煮</p> <p>系かまぼこの土佐あえ </p>
<p>サラダ</p> <p>根菜シチュー 大</p>	<p>ごまあえ</p> <p>ししゃも2本</p> <p>五目ごはん 大</p>	<p>グラタン</p> <p>ゼリー</p> <p>カレースープ 大</p>	<p>サラダ</p> <p>コロッケ</p> <p>スパゲッティ 大</p>	<p>土佐あえ</p> <p>ごはん 中</p> <p>卵とじ煮 大</p>
<p><b>13</b></p> <p>茨城県民の日</p>	<p><b>14</b> 826kcal 15% 2.4g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>さんまのかば焼き おひたし</p> <p>大根のみそ汁 </p>	<p><b>15</b> 848kcal 13% 2.5g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>ポークカレー </p> <p>寒天入りヘルシーサラダ</p>	<p><b>16</b> 816kcal 15% 3.1g</p> <p>きな粉揚げパン 牛乳</p> <p>豚骨ワンタンスープ こんにゃくサラダ</p> <p>水戸ホーリーホック葵ムース</p>	<p><b>17</b></p> <p>新樹祭 (給食無しです)</p>
	<p>おひたし</p> <p>さんまのかば焼き</p> <p>ごはん 中</p> <p>みそ汁 大</p>	<p>サラダ</p> <p>カレー</p> <p>ごはん 中</p>	<p>揚げパン</p> <p>スープ</p> <p>大</p>	
<p><b>20</b> 793kcal 16% 2.2g</p> <p><b>茨城県全校一斉 茨城美味(おいしい)給食</b></p> <p>黒パン 牛乳 秋の味覚シチュー</p> <p>小松菜サラダ</p>	<p><b>21</b> 801kcal 14% 2.3g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>納豆 おかかあえ</p> <p>さつま汁</p>	<p><b>22</b> 821kcal 14% 2.1g</p> <p>茨城の恵みごはん 牛乳</p> <p>ほっけフライ </p> <p>水菜とツナのサラダ</p>	<p><b>23</b></p> <p>勤労感謝の日</p>	<p><b>24</b> 813kcal 15% 2.4g</p> <p><b>和食の日献立</b> 11月24日は和食の日です</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>豚肉のしょうがレモン炒め</p> <p>からしあえ けんちん汁</p>
<p>サラダ</p> <p>シチュー 大</p>	<p>納豆</p> <p>おかかあえ</p> <p>ごはん 中</p> <p>さつま汁 大</p>	<p>茨城の恵み</p> <p>ごはん 大</p> <p>サラダ</p> <p>ほっけフライ</p>		<p>からしあえ</p> <p>しょうがレモン炒め</p> <p>ごはん 中</p> <p>けんちん汁 大</p>
<p>いばらきを食べてよう Week (19日～25日)</p>				
<p><b>27</b> 819kcal 15% 2.9g</p> <p>ミルクパン 牛乳</p> <p>ハンバーグミグラスソース</p> <p>青のりポテト 麦入り野菜スープ</p>	<p><b>28</b> 840kcal 17% 1.8g</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>鶏のから揚げ ナムル</p> <p>サンラータン</p>	<p><b>29</b> 774kcal 18% 3.0g</p> <p>米粉のクリームスパゲッティ</p> <p>ミニロールパン 牛乳 </p> <p>トマトオムレツ ツナサラダ</p>	<p><b>30</b> 772kcal 16% 3.3g</p> <p>コッペパン 牛乳 白身魚のレモンフライ</p> <p>ガーリックドレッシングサラダ</p> <p>ミネストローネ </p>	<p>日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g)</p> <p>献立名</p>
<p>ポテト</p> <p>ハンバーグ</p> <p>スープ 大</p>	<p>ナムル</p> <p>からあげ</p> <p>ごはん 中</p> <p>サンラータン 大</p>	<p>サラダ</p> <p>オムレツ</p> <p>スパゲッティ 大</p>	<p>サラダ</p> <p>レモンフライ</p> <p>ミネストローネ 大</p>	<p><b>盛りつけ図</b></p> <p>○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン)</p> <p>○皿1種類 あります。</p> <p>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</p>