

ひ 日	ようび 曜日	こんだて めい 献立名	おも ざいりょうめい 主な材料名						えいようか 栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりょう ちようみりょう その他の材料 （調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくたん 食塩 相当量 (g)
			ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 むきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質			
4	火	むぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ			幼 513	1.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 685	2.3
		しゅうまい ①②②②③	★しゅうまい							中 874	2.8
		パンサンスー	とり肉			キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	酢 しょう油		
		まーぼー豆腐 麻婆豆腐	豆腐 ぶた肉 みそ		にら	ねぎ しいたけ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょう油 トウバンジャン テンメンジャン がらスープ		
		5 水	わふう 和風スパゲティ	とり肉 ベーコン ゼラチン	にんじん	えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ えだまめ にんにく	スパゲティ	オリーブ油	ワイン コンソメ 塩 しょう油	幼 542	1.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 645	2.0
		やさい 野菜コロッケ					★野菜コロッケ	油	中濃ソース	中 820	2.6
		ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー パプリカ	たまねぎ レモン果汁	砂糖	油	酢 塩		
		ハニーヨーグルト		★ハニーヨーグルト							
6	木	むぎ 麦ごはん					ごはん おおむぎ			幼 546	1.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 706	2.1
		さばのみそ煮	さば みそ			しょうが ねぎ	砂糖		しょう油 酒 みりん	中 879	2.6
		ひじきの煮物	ぶた肉 油揚げ	ひじき	にんじん		しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油		
		かにかま汁	かに風味かまぼこ 豆腐		こまつな	たまねぎ	でん粉		しょう油 塩 かつおだし		
		7 金	＜ か み か み 献立 ＞								
		ごはん					ごはん			幼 535	1.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 675	2.1
		ちくわのカレー揚げ ①①①①②	ちくわ 卵				小麦粉	油	カレー粉	中 887	2.8
		ゆで干し大根のサラダ				★ゆで干しミックス スイートコーン きゅうり	砂糖	ごま油	しょう油 酢		
		こんさい 根菜のみそ汁	生揚げ みそ		にんじん	れんこん ねぎ ごぼう えのきたけ	さといも		かつおだし		
		さつまいもチップス					★さつまいもチップス				
		10 月	ごはん				ごはん			幼 557	1.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 701	2.1
		さけのもみじ焼き	さけ		にんじん			マヨネーズ	酒 塩 こしょう	中 895	2.7
		キャベツの昆布和え		塩昆布	こまつな	キャベツ きゅうり		ごま油			
		にく 肉じゃが	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ えだまめ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 砂糖 しょう油		
		11 火	むぎ 麦ごはん				ごはん おおむぎ			幼 491	1.6
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 645	2.2
		ビビンバ(肉みそ)	ぶた肉 大豆 みそ			にんにく しょうが	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	中 817	2.7
		ビビンバ(ナムル)			にんじん ほうれん草	もやし		ごま油	塩 しょう油		
		ねぎ塩スープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ねぎ きくらげ		油	酒 しょう油 塩 がらスープ		
12 水	＜ に ほん た もの た び いばら き けん 日本食 べ 物 の 旅【茨 城 県】＞										
		いばらき 茨城けんちんうどん(ソフトメン)					ソフトメン			幼 516	1.6
		いばらき 茨城けんちんうどん(けんちんうどん汁)	とり肉		にんじん こまつな	しいたけ ごぼう はくさい ねぎ	こんにゃく さといも	油	酒 かつおだし しょう油 塩 みりん 一味唐辛子	小 618	1.9
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						中 803	2.4
		さつまいも 大根とツナのサラダ	ツナ		とうみょう にんじん	だいこん		油	酢 しょう油 塩 こしょう		
		14 金	くろ 黒パン				黒パン			幼 519	2.3
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 700	3.0
		ハンバーグのケチャップソース	★ハンバーグ			たまねぎ	砂糖	油	ウスターソース ケチャップ ワイン	中 825	3.7
		キャベツのソテー	ベーコン		にんじん	キャベツ		油	塩 こしょう		
		ほうれん草のクリームスープ	とり肉 いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ		油	コーンポタージュスープ ベジメルソース 塩 こしょう		
17 月	＜ わ しょく ひ こん だて 和 食 の 日 献立（11/24 は「和 食 の 日」です）＞										
		ごはん					ごはん			幼 524	1.5
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 654	1.7
		ぶりの和風フライ	★ぶりの和風フライ					油		中 818	2.1
		れんこんのきんぴら	とり肉		にんじん	れんこん	砂糖	油 ごま油	しょう油 酒 みりん		
		こまつなのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな にんじん	えのきたけ ねぎ			かつおだし		
		18 火	ごはん				ごはん			幼 472	1.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 612	2.1
		ぶたにく 豚肉としらたきの旨煮	ぶた肉			しょうが ねぎ	しらたき 砂糖	油	酒 しょう油 みりん	中 768	2.6
		もやしときくらげのサラダ			にんじん	もやし きくらげ	砂糖	ごま油	酢 しょう油		
		わかめスープ	とり肉 生揚げ	わかめ		たまねぎ ぶなしめじ			がらスープ しょう油 塩 こしょう		
		19 水	ごはん				ごはん			幼 469	1.8
		ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳						小 607	2.2
		とりにく 鶏肉の香味炒め	とり肉			にんにく ねぎ		油	みりん しょう油 酒 塩 一味唐辛子	中 763	2.7
		からし和え			にんじん	きゅうり キャベツ			からし粉 しょう油 みりん		
		はくさい 白菜のみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ほうれん草	はくさい たまねぎ			かつおだし		

ひ 日 曜日	こんだて めい 献立名	おも ざいりようめい 主な材料名							えいようか 栄養価		
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		た ざいりよう ちようみりよう その他の材料（調味料など）	エネルギー (Kcal)	しょくまん 食塩 そうとうりょう 相当量 (g)	
		ぐん 1群 たんぱく質	ぐん 2群 おきしつ 無機質	ぐん 3群 カロテン	ぐん 4群 ビタミンC, 他	ぐん 5群 たんすいかぶつ 炭水化物	ぐん 6群 ししつ 脂質				
20 木	ぜん こう いっ せい お い てい 〈 全 校 一 斉 い ば ら き 美 味 し お Day 〉										
	いばらきガパオライス(ごはん)					ごはん					
	いばらきガパオライス(ガパオの具)	とり肉 大豆		パプリカ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ	さつまいも 砂糖	油	酒 塩 オイスターソース ワイン しょう油 バジルソース 一味唐辛子	幼 543	1.7	
	いばらきガパオライス(目玉焼き)	目玉焼き							小 681	2.0	
	牛乳		牛乳						中 834	2.4	
	春雨スープ	ぶた肉		チンゲンサイ にんじん	ねぎ きくらげ しょうが	はるさめ	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう			
21 金	米パン					米パン					
	牛乳		牛乳						幼 575	1.8	
	クリスピーチキン	とり肉			しょうが	小麦粉 パン粉 コーンフレーク	油	ガーリックパウダー 酒 塩	小 709	2.2	
	粉ふきいも					じゃがいも		塩 こしょう 粉パセリ			
	玄米入り野菜スープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム	玄米	油	酒 塩 チキンブイオン こしょう しょう油	中 898	2.8	
	りんごゼリー					★りんごゼリー					
25 火	こん だて さくら おか しょう がっ こう 〈 リ ク エ ス ト 献 立 ・ 桜 が 丘 小 学 校 〉										
	わかめごはん		★わかめご飯のもと			ごはん					
	コーヒー牛乳		コーヒー牛乳						幼 556	1.9	
	豚肉のかりん揚げ	ぶた肉			しょうが	砂糖 でん粉	ごま 油	酒 しょう油	小 722	2.2	
	ブロッコリーのにんにく炒め	ベーコン		ブロッコリー	ぶなしめじ にんにく		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう しょう油	中 903	2.7	
	みぞれ汁	とり肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう しいたけ だいこん しょうが	でん粉	油	酒 しょう油 かつおだし 塩 みりん			
26 水	塩ラーメン(中華めん)					中華めん					
	塩ラーメン(塩ラーメンスープ)	ぶた肉 なんと		にら にんじん	しょうが にんにく もやし ねぎ きくらげ		油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩	幼 498	2.1	
	牛乳		牛乳						小 633	2.7	
	ぎょうざ ①②②②③	★ギョウザ							中 859	3.5	
	バンバンジーサラダ	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり			バンバンジードレッシング			
27 木	麦ごはん					ごはん おおむぎ					
	牛乳		牛乳						幼 573	1.9	
	チキンカレー	とり肉		にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ	じゃがいも	油	酒 カレールウ	小 724	2.2	
	白身魚フリッター ①①①①②	★白身魚フリッター							中 939	2.8	
	海藻サラダ		★海藻ミックス		だいこん きゅうり	砂糖	油 ごま	しょう油 酢 塩 こしょう			
28 金	せ かい りょう り しょう かい 〈 世 界 の 料 理 紹 介 【 ド イ ツ 】 〉										
	ライ麦パン					ライ麦パン					
	牛乳		牛乳						幼 520	1.9	
	フランクフルト	★フランクフルト				砂糖		デミグラスソース ウスターソース ケチャップ	小 697	2.5	
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	油	塩 こしょう 粉パセリ	中 832	3.0	
	オニオンスープ	とり肉		ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム		オリーブ油	ワイン 塩 こしょう チキンブイオン			

- * 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
- * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
- * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。
左から、幼・小(低)・小(中)、小(高)、中・職員の順に示しています。
- * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

お知らせ 振替休業日等により、給食のない日は以下のとおりです。		
日	学校名	理由
4日	白山小学校	創立記念日
10日	宮和田小学校	振替休業日
14日	桜が丘小学校	振替休業日

栄 養 素	基準量		11月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	526	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	671	2.2
中学校	830	2.5	847	2.7

学校で配布している献立予定表には、「給食だより」を掲載しています。