

11月 献立予定表

取手市立 中学校

日 曜 日	献 立 名	主 な 材 料							エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる		その他の材料（調味料など）	
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 炭水化物	6群 脂質		
毎日	-牛乳		牛乳						
4 火	麦ごはん 豚肉のクッパ 海藻サラダ(中華塩ドレッシング)	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ もやし しめじ だいこん 枝豆	ごはん 大麦 砂糖	ごま 油	しょうゆ コチュジャン 酒 がらスープ ★中華塩ドレッシング	763 3.0
5 水	ごはん あじフライ（ソース） ごぼうの炒め煮 きのこ汁	あじ 卵 豚肉 鶏肉 みそ		にんじん にんじん こまつな	ごぼう まいたけ えのきたけ エリンギ	ごはん 小麦粉 パン粉 しらたき 砂糖	油 油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ みりん 酒 削り節	852 1.9
6 木	ツナトマトチーズトースト 白菜のスープ煮 チキンサラダ(コーンクリーミードレッシング)	ツナ油漬け 豚肉 ベーコン ささみ	チーズ	にんじん ブロッコリー	はくさい しいたけ たまねぎ スイートコーン	食パン 緑豆春雨		★ピザソース 酒 塩 しょうゆ がらスープ ★コーンクリーミードレッシング	756 3.7
7 金	麦ごはん 鶏の塩麹炒め ごまあえ みそ汁	鶏肉 みそ		にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが しめじ ねぎ もやし たまねぎ	ごはん 大麦 しらたき 砂糖	油 ごま	酒 塩麹 塩 しょうゆ みりん 一味とうがらし しょうゆ 削り節	791 2.4
10 月	麦ごはん ハッシュドポーク じゃこ入りサラダ（しそドレッシング）	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん 大麦 砂糖	油 油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン ★しそドレッシング	783 2.6
11 火	ソフトめん ごま豆乳汁 大学いも かにかまあえ	豚肉 豆乳 みそ かに風味かまぼこ		にら こまつな	にんにく しょうが はくさい しめじ ねぎ もやし	ソフトめん さつまいも 砂糖 水あめ	ねりごま 油	豆板醤 しょうゆ がらスープ 豚骨スープ しょうゆ しょうゆ 酒 酢	853 3.0
12 水	ごはん 鶏の香味ソースかけ チンジャオロースー 中華かき玉コーンスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン 卵			ねぎ しょうが にんにく しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ ★コーンペースト スイートコーン	ごはん 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん		塩 酒 酢 しょうゆ 豆板醤 酒 しょうゆ オイスターソース 塩 酒 がらスープ	896 2.3
14 金	ごはん いかリングフライ（ソース） 五目豆 肉だんご入りみそ汁	★いかリングフライ 大豆 さつま揚げ 豚肉 みそ		にんじん にんじん こまつな	ごぼう しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく 砂糖 でんぶん	油	中濃ソース ウスターソース しょうゆ 酒 みりん 削り節 塩 こしょう 削り節	872 3.0
減 塩 メ ニ ュ ー 献 立									
17 月	ごはん ぶり天 白菜のおかかあえ(おかかあえのたれ) 栗と根菜のみそ汁	ぶり 卵 かつおぶし 豆腐 みそ			にんにく はくさい ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん	油	オイスターソース しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 削り節 削り節	867 1.6
18 火	ごはん ビビンバ（肉みそ） （ナムル） 春雨スープ	豚肉 みそ ★大豆ミート 鶏肉			しょうが にんにく もやし ねぎ しめじ	ごはん 砂糖 砂糖 緑豆春雨	油 油	しょうゆ 豆板醤 コチュジャン みりん 酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 酒 こしょう がらスープ	756 2.2
日 本 の 食 べ 物 の 旅 茨 城 県									
19 水	ごはん マーマレードポークジンジャー れんこんと水菜のサラダ（ごまドレッシング） だまこ汁	豚肉 鶏肉			たまねぎ ★オレンジマーマレード しょうが れんこん まいたけ はくさい ねぎ	ごはん 小麦粉 砂糖 ★だまこもち	油	塩 しょうゆ しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング しょうゆ 塩 酒 みりん 削り節	783 1.9
20 木	米パン さつまいものシチュー カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん ほうれんそう 赤パプリカ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米パン さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ ★イタリアンドレッシング	866 2.7
永 山 中 リ ク エ ス ト メ ニ ュ ー									
21 金	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豚汁 アイスクリーム	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 油揚げ みそ			にんにく しょうが にんにく にんじん こまつな だいこん	ごはん でんぶん こんにゃく	油 油 油	しょうゆ 酒 ワイン しょうゆ 削り節	951 2.1
25 火	麻婆めん（中華めん） （麻婆あん） もやしと枝豆のサラダ（中華ドレッシング） 蒸しパン	豚肉 ★大豆ミート 豆腐 みそ		にら にんじん	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり 枝豆	★中華めん 砂糖 でんぶん	油	しょうゆ テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース がらスープ ★中華ドレッシング	836 3.2
26 水	ごはん 鯖のたつた揚げ ひじきの煮物 なめこと里芋のみそ汁	さば 鶏肉 生揚げ みそ			しょうが にんじん ほうれんそう	ごはん でんぶん こんにゃく 砂糖 さといも	油 油	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みりん 酒 削り節	868 2.4
【 世 界 の 食 べ 物 の 旅 ド イ ツ 】									
27 木	胚芽パン ハンバーグデミグラスソース じゃがいものソテー アイントプフ	★ハンバーグ ベーコン ウインナー			たまねぎ たまねぎ キャベツ たまねぎ	胚芽パン 砂糖 じゃがいも		★デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう がらスープ	804 3.8
28 金	麦ごはん カレー 冬野菜とツナのマリネ	豚肉 ツナ油漬け		にんじん かぶの葉	たまねぎ にんにく しょうが りんご カリフラワー かぶ レモン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 油	★カレールー 中濃ソース ケチャップ キャベツ 酢 塩	864 2.2

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
* ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
● 不明な点は学校へお問い合わせください。

栄 養 素	基 準 量	11月の平均
エネルギー(kcal)	830	833
食 塩(g)	2.5	2.6