

11月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 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 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		その他の材料 (調味料など)	エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)
		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			
1 金	ミルクパン 牛乳 ハンバーグバーベキューソース ブロッコリーのマリネ オニオンチーズエッグスープ	★ハンバーグ		ブロッコリー パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが カリフラワー レモン果汁 たまねぎ スイートコーン	ミルクパン 砂糖 砂糖 パン粉		しょう油 酒 アップルソース 酢 塩 塩 こしょう チキンブイヨン	幼 493 小 681 中 812	1.6 2.5 3.0
5 火	麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 秋の吹き寄せ煮 こまつなの味噌汁	★さんま開きでん粉付き		にんじん	しょうが れんこん ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん おおむぎ 砂糖 油 油 ふ		酒 しょう油 酒 みりん しょう油 かつおだし かつおだし	幼 553 小 691 中 881	1.6 2.1 2.5
6 水	スパゲティナポリタン 牛乳 チキンナゲット②②②③ ポテトサラダ(マヨネーズ) ヨーグルト	ウインナー ゼラチン ★チキンナゲット ハム		ピーマン にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	スパゲティ 油 マヨネーズ	マリナソース ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう	幼 492 小 645 中 781	1.7 2.4 3.1	
7 木	ごはん 牛乳 ショーロンポー②②②③ 麻婆春雨 かにかますスープ	★ショーロンポー ぶた肉 かに風味かまぼこ		にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム にんにく たけのこ ねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ きくらげ	ごはん はるさめ 砂糖 油	酒 しょう油 テンメンジャン みりん トウバンジャン しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 452 小 636 中 827	1.5 2.0 2.5	
< かみかみ献立 >										
8 金	丸パン 牛乳 カツレツ(ソース) さくらだこのサラダ(ドレッシング) ミネストローネ	ぶた肉 たまご たこ ベーコン		にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ	丸パン 小麦粉 パン粉 マカロニ 砂糖 オリーブ油	油 塩 こしょう 中濃ソース フレンチドレッシング 塩 チキンブイヨン ケチャップ こしょう	幼 465 小 583 中 791	1.5 1.8 2.5	
11 月	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 わかめ和え 豚汁	さば かまぼこ ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	しょうが きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 油	しょう油 みりん 酒 塩中華ドレッシング 酒 かつおだし	幼 535 小 666 中 833	1.7 2.2 2.7	
12 火	麦ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎソースかけ やみつきもやし スープ餃子	とり肉 ★餃子		にんじん にら にんじん こまつな	ねぎ しょうが もやし ねぎ にんにく しょうが	ごはん おおむぎ てん粉 砂糖 ごま油 ごま油	しょう油 酒 酢 しょう油 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 590 小 737 中 922	1.7 2.2 2.7	
14 木	ごはん ふりかけ 牛乳 肉豆腐 ちくわの紅葉あげ①①①①② なめたけ和え	ぶた肉 豆腐 ちくわ たまご かつお節		にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが はくさい ねぎ しいたけ キャベツ なめたけ	ごはん しらたき 砂糖 小麦粉 油	ふりかけ 酒 みりん しょう油 パプリカ粉 しょう油	幼 526 小 666 中 858	1.5 1.7 2.3	
15 金	黒パン 牛乳 豚肉のケチャップ炒め 粉ふきいも 野菜スープ	ぶた肉 とり肉		にんじん	たまねぎ セロリ エリンギ たまねぎ キャベツ	黒パン 砂糖 じゃがいも 油	塩 酒 こしょう ケチャップ ウスターソース ワイン カレー粉 塩 こしょう 酒 塩 がらスープ こしょう しょう油	幼 450 小 662 中 789	1.8 2.6 3.2	
18 月	麦ごはん 牛乳 さけのバターしょうゆ焼き ブロッコリーのガーリックソテー コーンクリームスープ	さけ ベーコン とり肉		パセリ ブロッコリー にんじん	レモン果汁 しめじ にんにく たまねぎ スイートコーン	ごはん おおむぎ バター オリーブ油 油	しょう油 ワイン ワイン 塩 こしょう しょう油 ベシャメルソース コーンポタージュ 塩 こしょう チキンブイヨン	幼 524 小 679 中 866	1.4 1.6 2.0	
19 火	ごはん 牛乳 プルコギ ナムル チンゲンサイのスープ	ぶた肉 とり肉		にんじん にら チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり ねぎ きくらげ しょうが	ごはん 砂糖 油 ごま油 ごま油 油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう 塩 しょう油 酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	幼 476 小 616 中 787	1.7 2.0 2.4	
< 全校一斉いばらき美味しおDay >										
20 水	塩麴うどん(ソフトメン) 塩麴うどん(塩麴うどん汁) 牛乳 ブルーベリー黒酢豚 磯和え	とり肉 ぶた肉 のり		だいこんは にんじん こまつな にんじん	しょうが だいこん はくさい しいたけ ねぎ キャベツ	ソフトメン 油 でん粉 砂糖 油	酒 塩麴 しょう油 こしょう がらスープ 酒 黒酢 しょう油 かつおだし しょう油	幼 525 小 654 中 849	1.5 2.0 2.5	

11月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 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		エネルギー (Kcal)	食塩 相当量 (g)		
		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			その他の材料 (調味料など)	
21 木	ごはん 牛乳 肉そぼろ 人参と白滝の甘辛煮 里芋の味噌汁		牛乳				ごはん さとう しらたき 砂糖 さといも			幼 482 小 636 中 801	2.0 2.5 3.1
＜日本の食べ物の旅【茨城県】＞											
22 金	ごはん 牛乳 鶏肉の味噌照り焼き れんこんきんぴら けんちん汁		牛乳				ごはん しょうが 砂糖 れんこん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく さつまいも			幼 499 小 647 中 826	1.9 2.3 2.8
＜リクエスト献立・六郷小学校＞											
25 月	わかめご飯 牛乳 豚肉のかりん揚げ 昆布和え かきたま汁 はちみつレモンゼリー		牛乳	★わかめご飯の素			ごはん しょうが はくさい きゅうり たまねぎ えのきたけ ★はちみつレモンゼリー			幼 577 小 727 中 897	1.8 2.2 2.6
26 火	麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 豚肉とごぼうの炒り煮 豆乳味噌汁		牛乳	★ほっけの塩焼き			ごはん おおむぎ しょうが ごぼう えだまめ しらたき 砂糖 さといも			幼 491 小 637 中 799	1.8 2.2 2.7
27 水	ごはん 牛乳 ポークカレー クリームコロッケ ツナサラダ(ドレッシング)		牛乳				ごはん しょうが たまねぎ にんにく じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 キャベツ きゅうり			幼 563 小 717 中 878	1.5 1.9 2.3
28 木	ごはん 牛乳 豚肉と白滝のピリ辛炒め おかか和え なめこの味噌汁		牛乳				ごはん しょうが ねぎ しらたき 砂糖 油 ごま もやし なめこ だいこん たまねぎ			幼 468 小 608 中 762	1.7 2.2 2.7
＜世界の料理紹介【ドイツ】＞											
29 金	切り目入りライ麦パン 牛乳 フランクフルトケチャップソース ジャーマンポテト アイントプフ		牛乳				ライ麦パン たまねぎ 砂糖 じゃがいも たまねぎ キャベツ			幼 543 小 732 中 876	2.2 2.8 3.4

- * 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
1日	藤代幼稚園	親子遠足
5日	山王小学校	振替休業日
	久賀小学校	
11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	510	1.7
小学校(3・4年)	650	2.0	664	2.2
中学校	830	2.5	833	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。