

# 11月こんだてよていひょう

| 曜日<br>日           | 献立名   | 主な材料名  |  | その他の材料   | エネルギー<br>(Kcal)<br>しょくえん<br>(g) |
|-------------------|---|--|--|--|---------------------------------|
|                   |   | 主にエネルギーのもとになる                                  | 主に体をつくるもとになる                           |  |                                 |
| 1 水               | ごはん<br>カレー<br>大根サラダ(ドレッシング)                                   | ごはん<br>じゃがいも あぶら                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                         | たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご<br>だいこん えだまめ                             | 687<br>2.5                      |
| 2 木               | ノギ厚の鳥飯(ごはん)<br>(ノギ厚の鳥照り焼き)<br>中華和え<br>タンダの山豆汁                 | ごはん<br>あぶら さとう てんぷん<br>さとう あぶら                 | とりにく                                   | りんご ★ステアオニオン<br>もやし ほうれんそう にんじん<br>ごまつな                          | 625<br>2.5                      |
| 6 月               | ごはん<br>三色そば(鶏子ぼろ煮のすり身より)<br>(にんじんと油揚げの煮物)<br>(ごまつな和え物)<br>みそ汁 | ごはん<br>さとう あぶら<br>さとう<br>さとう<br>じゃがいも          | とりにく<br>あぶらあげ<br>みそ                    | しょうが<br>にんじん<br>ごまつな<br>たまねぎ えのきたけ                               | 622<br>2.1                      |
| 7 火               | ごはん<br>さばのみ子煮<br>ごま和え<br>かにかま汁                                | ごはん<br>さとう<br>さとう こま                           | さば みそ<br>かにらうみかまほこ とうふ                 | しょうが ねぎ<br>ほうれんそう もやし にんじん<br>にら にんじん しめじ たまねぎ                   | 653<br>2.9                      |
| 8 水               | ごはん<br>コッペパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ごぼうサラダ(ドレッシング)<br>ミネストローネ      | ごはん<br>さとう てんぷん あぶら<br>あぶら                     | とりにく                                   | しょうが にんにく<br>ごぼう にんじん えだまめ<br>たまねぎ にんじん れんこん セロリ トマト             | 696<br>3.1                      |
| 9 木               | ごはん<br>家揚げ<br>うま塩キャベツ   | ごはん おおむぎ<br>さとう てんぷん あぶら<br>あぶら                | ぶたにく なまあげ                              | れんこん ほうれんそう しょうが じゃがいも じゃがいも<br>キャベツ きゅうり                        | 645<br>1.1                      |
| 10 金              | 五目うどん(ソフト麺)<br>かきあげ<br>おかが和え                                  | ソフトめん<br>こんにゃく あぶら<br>こむぎこ あぶら                 | ぶたにく なたと あぶらあげ<br>ちりめんじゃこ たまご<br>かつおぶし | にんじん ねぎ しいたけ<br>たまねぎ えだまめ<br>ごまつな にんじん はくさい                      | 623<br>2.1                      |
| 14 火              | ごはん<br>鮮のねぎみ子焼き<br>切り干し大根の煮物<br>いものこ汁                         | ごはん<br>あぶら さとう<br>さといも                         | さけ みそ<br>さつまあげ<br>とりにく とうふ             | ねぎ<br>きりほしだいこん にんじん<br>にんじん ほうれんそう                               | 656<br>1.9                      |
| 15 水              | ごはん<br>牛揚げの中華煮<br>もやしときくらげのサラダ(ドレッシング)                        | ごはん おおむぎ<br>さとう あぶら てんぷん                       | なまあげ ぶたにく                              | にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ<br>もやし きくらげ スイートコーン                        | 648<br>1.4                      |
| 16 木              | ごはん<br>豚肉とれんこんの炒め物<br>のり酢和え<br>みそ汁                            | ごはん<br>しらす さとう あぶら<br>さとう                      | ぶたにく<br>ツナ のり<br>あぶらあげ みそ              | しょうが れんこん にんじん<br>ほうれんそう キャベツ<br>かぶ かぶのは にんじん ねぎ                 | 637<br>2.1                      |
| 17 金              | スパゲティミートソース(スパゲティ)<br>(ミートソース)<br>花野菜サラダ(ドレッシング)<br>ヨーグルト     | スパゲティ あぶら<br>あぶら さとう                           | ぶたにく                                   | にんにく たまねぎ にんじん トマト<br>ブロッコリー カリフラワー                              | 687<br>2.1                      |
| 20 月              | ごはん<br>豚肉のしょうがレモン炒め<br>おかがマヨネーズ和え<br>まごわやさしいみそ汁               | ごはん<br>てんぷん あぶら さとう<br>さつまいも マヨネーズ<br>じゃがいも こま | ぶたにく<br>かつおぶし<br>あぶらあげ ちくわ わかめ みそ      | しょうが たまねぎ キャベツ レモン<br>きゅうり ブロッコリー<br>にんじん だいこん ねぎ ごまつな ほうろく しいたけ | 694<br>2.0                      |
| 茨城県の給食の日          |   |  |  |  |                                 |
| 21 火              | ごはん<br>白身魚の梅ソースかけ<br>野菜ときくらげの香味和え<br>しらすのかきたま汁                | ごはん<br>てんぷん あぶら はちみつ さとう<br>さとう<br>てんぷん        | しらすみさかな<br>さくらだこ<br>しらす たまご            | もやし ほうれんそう ねぎ しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ                      | 610<br>2.0                      |
| リクエストこんだて【取手西小学校】 |   |  |  |  |                                 |
| 22 水              | ミルクパン<br>ハンバーグデミグラスソース<br>わかめサラダ(ドレッシング)<br>アルファベットスープ<br>プリン | ミルクパン<br>あぶら<br>マカロニ あぶら<br>★プリン               | ★ハンバーグ<br>わかめ<br>とりにく                  | たまねぎ<br>みずな だいこん<br>はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム                       | 714<br>3.2                      |
| 24 金              | ごはん<br>豚肉とごぼうのみ子炒め<br>おびだし<br>さまし汁                            | ごはん<br>しらす あぶら さとう                             | ぶたにく みそ<br>かまほこ とうふ                    | ごぼう<br>ごまつな もやし<br>だいこん しいたけ ほうれんそう ねぎ                           | 635<br>1.9                      |
| 27 月              | ごはん<br>ブルコギ<br>トック  | ごはん<br>さとう あぶら こま<br>トック                       | ぶたにく<br>わかめ                            | にんにく しょうが しめじ たまねぎ にんじん もやし にら<br>チンゲンサイ たけのこ ねぎ                 | 662<br>2.0                      |
| 28 火              | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>ひじきの炒め煮<br>みそ汁                               | ごはん<br>てんぷん こむぎこ あぶら<br>こんにゃく あぶら さとう          | とりにく<br>ひじき さつまあげ<br>なまあげ みそ           | にんにく しょうが<br>にんじん えだまめ<br>たまねぎ ごまつな えのきたけ                        | 670<br>2.1                      |
| 世界の料理紹介【ドイツ】      |   |  |  |  |                                 |
| 29 水              | ライ麦パン<br>フランクフルトケチャップソース<br>じゃがいものソテー<br>アイントopf              | ライ麦パン<br>あぶら さとう<br>じゃがいも あぶら<br>あぶら           | フランクフルト<br>ベーコン<br>とりにく                | たまねぎ<br>たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう                                    | 619<br>3.2                      |
| 30 木              | ごはん<br>八宝菜<br>梅三鮮   | ごはん おおむぎ<br>あぶら てんぷん<br>はるさめ さとう あぶら           | ぶたにく えび いか なまあげ                        | しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ<br>もやし にんじん                           | 632<br>1.7                      |

\* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。  
 \* ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。  
 \* 不明な点は学校にお問い合わせください。

| 栄養素         | 基準量(3・4年生) | 11月の平均 |
|-------------|------------|--------|
| エネルギー(Kcal) | 650        | 653    |
| しょくえん(g)    | 2.0        | 2.2    |