



11月献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	お も な 食 品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩 (g)	おはし
		黄【エネルギーのもとになる】	赤【体をつくるのもとになる】	緑【体の調子をとのえる】	調味料その他			
1 木	アップルパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	りんご	食塩	670	860	
	牛乳		牛乳					
	チキンカツ	油 小麦粉 パン粉	とりにく		食塩 中濃ソース	25.2	30.9	
	マスタードサラダ	油		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	粒マスタード 酢 醤油 食塩 こしょう	2.9	3.8	
2 金	コンソメスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん セロリー	チキンガラスープ 食塩 こしょう	662	839	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	えびしゅうまい	砂糖 小麦粉 でん粉 豚脂	えび たら だいず	たまねぎ しょうが にんにく	食塩 チキンブイヨン	26.1	32.0	●
5 月	ホイコーロー	油 三温糖 でん粉	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン にんにく	醤油 酒 みりん 豆板醤	2.1	2.6	
	トックスープ	トック	とりにく とうふ	にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ	チキンガラスープ 醤油 食塩 こしょう	682	878	
	むぎごはん	米 麦						
	牛乳		牛乳					
6 火	きのこカレー	じゃがいも 油	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ しょうが にんにく トマト プルーン	中濃ソース ケチャップ カレールウ チキンガラスープ	24.8	29.8	
	かんてんいりヘルシーサラダ	油 三温糖	まぐろ かんてん	キャベツ にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 こしょう	2.4	2.7	
	ミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	647	871	
	牛乳		牛乳					
7 水	かぼちゃコロッケ	油 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ		かぼちゃ	食塩 醤油	20.9	26.6	
	チキンとまめのサラダ	油 三温糖	とりにく しろいんげんまめ	キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.5	3.4	
	パスタスープ	スパゲティ	ウインナー	にんじん たまねぎ こまつな セロリー	チキンガラスープ 食塩 こしょう	631	779	
	ごはん	米						
8 木	牛乳		牛乳					
	とうにゅうキムチに	油 ごま油	とうふ ぶたにく とうにゅう みそ	キムチ(ごま) にんじん はくさい たら しめじ ねぎ しいたけ	酒 チキンガラスープ	27.0	31.9	
	パンサンデー	春雨 三温糖 ごま油		キャベツ きゅうり もやし にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	2.5	3.0	
	コッパパン チョココリーム	小麦粉 砂糖 マーガリン チョココリーム	スキムミルク		食塩 カカオマス ココア	605	773	
9 金	牛乳		牛乳					
	とりにくのこうそうやき	パン粉 油 砂糖	とりにく チーズ	あかピーマン にんじん トマト パセリ	食塩	27.1	33.1	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	食塩 こしょう	3.1	4.1	
	ジュリエンスープ		ベーコン	たまねぎ キャベツ セロリー にんじん こまつな	チキンガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	605	765	
10 土	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	さばのおろしに	砂糖 でん粉	さば	だいこん しょうが	醤油 酢 みりん	25.6	31.8	●
	とさあえ		かまぼこ かつお節	キャベツ こまつな にんじん もやし	醤油	2.1	2.6	
11 日	みそけんちんじる	さといも 油	とうふ 油あげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	かつおだし	606	825	
	ごもごごはん	米 三温糖 油	とりにく 油あげ	にんじん しいたけ グリンピース こんにゃく かんぴょう ごぼう	醤油 みりん	23.8	30.5	●
	牛乳		牛乳					
	あじフライ	油 パン粉 小麦粉	あじ	キャベツ こまつな にんじん	中濃ソース 醤油 洋辛子	2.0	2.4	
12 月	からしあえ					607	751	
	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	ほっけのおかりやき	ごま	ほっけ あおのり		食塩	29.1	34.4	●
13 月	はくさいのおかかあえ		かつお節	はくさい ほうれんそう にんじん	醤油	2.0	2.3	
	みだくさんじる	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ こんぶ みそ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	かつおだし	633	801	
	ごめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩			
	牛乳		牛乳					
14 水	ハンバーグトマトソース	三温糖 でん粉 砂糖	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	食塩 ケチャップ マリナラソース 中濃ソース 赤ワイン	32.2	40.5	
	ツナサラダ	油	まぐろ	キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 食塩 こしょう	3.5	4.4	
	ひじきとたまごのスープ	でん粉	とりにく 鶏卵 ひじき	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 醤油 食塩 こしょう	636	846	
	ごはん	米						
15 木	牛乳		牛乳					
	なかなみとやきそば	中華めん 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	焼きそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	25.8	32.5	●
	かいそうサラダ	油 三温糖 ごま	かいそう ハム	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油 食塩 こしょう	2.6	3.5	
	みかん			みかん		655	808	
16 金	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのあまからいため	はちみつ 三温糖 油 でん粉	ぶたにく	たまねぎ にんにく	酒 食塩 醤油 こしょう	27.2	32.1	●
	しらすあえ	三温糖 ごま油	しらす	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	醤油 酢	2.3	2.8	
17 土	さつまじる	さつまいも	油あげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	かつおだし	649	861	
	レーズンパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	レーズン	食塩	21.7	27.3	
	牛乳		牛乳					
	ごぼうメンチカツ	※ パン粉 砂糖 小麦粉 コーンスターチ ショートニング	ぶたにく だいず	ごぼう たまねぎ	醤油 食塩 こしょう 中濃ソース	3.1	4.0	
18 日	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ	油		ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	666	811	
	マゼドアンスープ	じゃがいも 油	ハム	にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな	チキンガラスープ 食塩 こしょう 一味唐辛子	25.0	28.6	●
	ごはん	米						
19 月	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう		納豆のたれ 辛子	2.1	2.4	
	かんこくふうにくじゃが	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく	にんじん たまねぎ しらすき きくらげ しょうが	コチュジャン 豆板醤 みりん 醤油	698	868	
	かおりづけ	ごま ごま油	こんぶ	キャベツ こまつな きゅうり にんじん	食塩 醤油	25.2	30.1	●
20 火	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	さんまのかばやき	でん粉 油 三温糖	さんま	はくさい ほうれんそう にんじん しょうが	醤油 みりん 酒	1.9	2.3	
	しょうがあえ	じゃがいも 油	ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	かつおだし	635	784	
21 水	とんじる	米						
	牛乳		牛乳					
	ぶりのみそゆあんやき	砂糖	いなだ みそ	ゆず	みりん 酒 醤油	28.7	33.9	●
	ひじきのために	油 三温糖	とりにく ひじき だいず	にんじん キャベツ こんにゃく	醤油 みりん	1.8	2.1	
22 木	すましじる	すましじり	とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ こまつな ねぎ しいたけ	かつおだし 食塩 醤油 酒	667	894	
	牛乳		牛乳					
	かくチーズパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク チーズ 牛乳		食塩	28.6	38.1	●
	オムレツ	砂糖 油	鶏卵		食塩 酢 ケチャップ	3.5	4.8	
23 金	牛乳		牛乳					
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう	684	842	
	やさいスープ	じゃがいも 油	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな セロリー	チキンガラスープ 食塩 醤油 こしょう	23.8	28.0	
	フルーツゼリー	砂糖		りんご果汁 白ぶどう果汁 バインアップル果汁 ピーチ果汁	酢 食塩 こしょう	2.3	2.8	
24 土	ごはん	米						
	牛乳		牛乳					
	ハッシュドポーク	じゃがいも 油 バター	ぶたにく	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース にんにく	赤ワイン ビーフシチューケチャップ ウスターソース デミグラスソース チキンガラスープ 食塩 こしょう	614	815	
	コールスローサラダ	油		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう	26.1	32.5	
25 日	牛乳		牛乳					
	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク		食塩	2.6	3.4	
	牛乳		牛乳					
	さけのチーズやき	油	さけ チーズ	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	670	820	
26 月	こまつなサラダ	油		たまねぎ チンゲンサイ にんじん	チキンガラスープ 食塩 こしょう カレー粉	24.1	28.4	●
	牛乳		牛乳					
	カレースープ	じゃがいも 油	ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	チキンガラスープ 食塩 こしょう カレー粉	3.4	4.1	
	なめしごはん	米 砂糖	かつお節	ひろしまな きょうな だいこんのは	食塩	24.1	28.4	
27 火	牛乳		牛乳					
	おでん	じゃがいも コーンスターチ でん粉 油 砂糖	うずらのたまご こんぶ がんもどき 焼きちくわ 魚肉	だいこん にんじん こんにゃく たまねぎ	かつおだし 醤油 みりん 食塩	3.4	4.1	
	ごまあえ	三温糖 ごま		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	醤油			
	ごはん	米						

※ 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
 ※ ひたちなか市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定しています。給食でも、魚料理には献立表に魚(●)のマークをつけてお知らせしていますので、魚をどどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。
 ※選挙管理委員会からのお知らせ* 11月18日はひたちなか市長選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!!