



11月 献立予定表

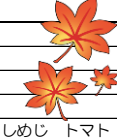
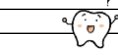


ひたちなか市立学校給食センター

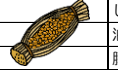
日 曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	中学校 エネルギー (kcal) たんぱく質 (%) 食塩 (g)	
		黄 【エネルギーのもとになる】	赤 【体をつくるもとになる】	緑 【体の調子をととのえる】	調味料その他			
1 月	ごはん	米				657	843	
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	17	
	さばのしおやき		さば			2.3	2.7	
	こますあえ みぞれじる	ごま 砂糖 里芋 でんぷん	寒天 鶏肉 油揚げ 豆腐	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ			
2 火	レーズンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			643	830	
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	17	
	とりにくのマーマレードやき	マーマレード	鶏肉		しょうゆ ワイン			
	チーズいりコールスローサラダ ベジタブルカレースープ	油 じゃがいも	チーズ 寒天 フランクフルト	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんじん 小松菜 パセリ	しょうゆ 塩 酒 みりん チキンガラスープ カレールウ コンソメ しょうゆ	2.7	3.4	
4 木	ココアあげパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 ココア	脱脂粉乳			633	829	
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14	
	かぶとハムのサラダ	オリーブ油 砂糖	ハム 寒天	かぶ 小松菜 きゅうり	酢 塩 しょうゆ	2.2	3.0	
	ワタンスープ ヨーグルト	小麦粉 ごま油	豚肉 ヨーグルト	にんじん 長ねぎ もやし ほうれんそう しょうが しいたけ	中華だし しょうゆ しょうゆ			
5 金	ルーローハン(ごはん・ぐ)	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん	豆板醤 しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 五香粉	735	828	
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	15	
	ツツァイタンファータン たいわんバナナ(田彦小のみ)	でんぷん	ハム 豆腐 鶏卵 あおさ	玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ バナナ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	2.2	2.8	
	杏仁豆腐(大島中のみ)	水あめ	豆乳	もも 果汁(あんず)				
8 月	はぐたえひじきごはん	米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう 切干大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	613	760	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	16	
	さけたつたあげ	でんぷん 油	鮭	しょうが	しょうゆ 酒	1.4	1.9	
	もやしのしょうがあえ	ごま	寒天	もやし 小松菜 にんじん しょうが	しょうゆ			
9 火	コッパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			651	891	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	16	
	フランクフルトハニーマスタードソース フレンチサラダ	はちみつ オリーブ油 油	フランクフルト 寒天	玉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん とうもろこし	ワイン しょうゆ マスタード 酢 塩 しょうゆ	2.2	3.1	
	キャロットポタージュ	油 米粉	白いんげん 鶏肉 豆乳	にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	コンソメ ガラスープ 塩 しょうゆ			
10 水	ごはん	米				655	843	
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13	
	ハヤシチュー	じゃがいも 油	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん トマト エリンギ にんにく	ハヤシウ デミグラスソース 塩 しょうゆ ワイン	1.8	2.1	
	こまつなサラダ	ごま ごま油	まぐろ水煮	小松菜 きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 しょうゆ			
11 木	ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳			676	887	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	16	
	チキンカツ パンネソテー	パン粉 小麦粉 でんぷん 油 パンネ 油	鶏肉		玉ねぎ にんにく パセリ	塩 しょうゆ	2.3	3.0
	はくさいのトマトスープ	油	ウインナー 白いんげん豆	白菜 にんじん 大根 小松菜 しめじ トマト	コンソメ 塩 しょうゆ			
12 金	ごはん	米				624	804	
	ぎゅうにゅう		牛乳			18	16	
	ブルコギ	ごま油 砂糖 でんぷん ごま	牛肉	玉ねぎ たら にんにく	コチュジャン みりん しょうゆ	2.3	2.6	
	もやしのナムル たまごスープ	砂糖 ごま油 でんぷん	寒天 鶏卵 かまぼこ 豆腐	きゅうり もやし にんじん 小松菜 ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうゆ 酢 中華だし 塩 しょうゆ しょうゆ			
15 月	ごはん	米				654	840	
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14	
	さといもとぶたにくのもの わさびあえ	里芋 砂糖 油	豚肉 さつまあげ	にんじん 玉ねぎ しらたき たけのこ	しょうゆ 酒	1.6	1.9	
	てづくりふりかけ	砂糖 ごま油 ごま	ひじき ちりめんじゃこ かつお節	小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ わさび しょうゆ みりん			
16 火	カレーなんぼうどん	小麦粉 でんぷん	豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜 しいたけ	塩 カレールウ しょうゆ カレー粉	695	865	
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	14	
	ビーンズサラダ	油	大豆 いんげん豆 まぐろ油漬	キャベツ にんじん	酢 塩 しょうゆ	1.8	2.1	
	たまごドーナツ	砂糖 小麦粉 油 でんぷん	鶏卵 脱脂粉乳		塩			
17 水	ごはん	米				676	864	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15	
	マーボー豆腐	油 砂糖 でんぷん ごま油	豆腐 豚肉 みそ	にんじん しいたけ 長ねぎ たら 玉ねぎ にんにく しょうが	豆板醤 オイスターソース テンメシジャン コチュジャン しょうゆ 酒	2.8	3.2	
	パンサンデー	春雨 油 砂糖 ごま油	鶏肉	キャベツ もやし にんじん 小松菜	酢 しょうゆ 辛子			
18 木	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	脱脂粉乳			644	797	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	17	
	さつまいもシチュー みずなとツナのサラダ	さつまいも 油 バター 小麦粉 油	豚肉 牛乳 まぐろ油漬	にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ 水菜 大根 きゅうり	コンソメ 塩 しょうゆ 酢 塩 しょうゆ	2.1	2.6	
	ごはん	米				660	845	
19 金	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15	
	こうやどうふのたまごとしに かまぼこサラダ	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	しらたき 玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆	しょうゆ みりん	1.8	2.1	
	かまぼこ	油	かまぼこ	キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん	酢 塩 しょうゆ			
	ごはん	米				662	835	
22 月	ぎゅうにゅう		牛乳			16	14	
	あつきたまご	砂糖 でんぷん	鶏卵		酢 塩 しょうゆ	2.3	2.6	
	こんさいのごもくに さばのつみれじる	油 砂糖 ごま でんぷん	豚肉 さつまあげ さば 油揚げ みそ	ごぼう にんじん れんこん 大根 にんじん 小松菜 長ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 一味唐辛子			
	ごはん なつとう	米 砂糖 水あめ	納豆	りんご	しょうゆ 塩 酢 マスタード	649	873	
24 水	ぎゅうにゅう		牛乳			16	15	
	ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩	2.0	2.4	
	ちくさあえ とんじる	ごま油 砂糖	油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	キャベツ 小松菜 もやし にんじん にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ しょうが	しょうゆ 酢			
	はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳			685	874	
25 木	ぎゅうにゅう		牛乳			18	17	
	いばらきやさいのクリームに かんでんいりヘルシーサラダ	油 米粉	豚肉 牛乳	ほうれん草 白菜 ヤーコン 玉ねぎ にんじん	コンソメ 塩 しょうゆ	2.6	3.2	
	たまごプリン	油 砂糖	まぐろ油漬 糸寒天	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ			
	きんぴらごはん	砂糖 小麦粉 油	鶏卵 牛乳					
26 金	ぎゅうにゅう		牛乳			667	788	
	さんまのごまに	ごま 砂糖	さんま		しょうゆ 酒 みりん	17	17	
	はくさいのおひたし	ごま油		白菜 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ	2.2	2.6	
	ごはん	米				688	883	
29 月	ぎゅうにゅう		牛乳			14	13	
	ビーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	ソース カレールウ	1.7	1.9	
	れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		れんこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ			
	くらパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳			640	876	
30 火	ぎゅうにゅう		牛乳			15	14	
	はなまめクロック	じゃがいも バター 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油	白花豆 大豆		塩	2.3	3.2	
	コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん チンゲンサイ	酢 塩 しょうゆ			
	ミルクパスタスープ	スパゲティ じゃがいも 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 しょうゆ			

台湾の料理

かみかみ 献立



和食の日



茨城をたべよう Week

※ 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、魚をどんどん食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。