



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 たんぱく質 (たんぱく質) 塩分	中学校 エネルギー たんぱく質 (たんぱく質) 塩分	おほし
		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			
2月	ごはん	米				654	795	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			24.8	28.3	●
	かんこくふうにくじゃが いそかあえ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく のり	にんじん たまねぎ しらたき きくらげ しょうが キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	コチュジャン 豆板醤 みりん 醤油 醤油 食塩	2.1	2.3	
4水	ごはん	米				638	784	
	牛乳		牛乳					
	いかにのこうみソースがけ こんぶあえ こんさいのみそしる	でんぷん 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも	いか こんぶ	ねぎ しょうが キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 酒 一味唐辛子 食塩 醤油 かつおだし	25.4	30.0	●
	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	695	852	
5木	牛乳		牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	油	とりにく ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム	食塩 デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	29.8	36.2	
	あおのりチーズポテト	じゃがいも バター	チーズ 青のり		食塩 こしょう			
	むぎいりミネストローネ	大麦	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	3.2	3.7	
6金	ごはん	米				645	883	
	牛乳		牛乳					
	ルーローハン ツツァイタンファータン たいわんバナナ(中のみ)	三温糖 ごま ごま油 でんぷん	ぶたにく みそ ベーコン とうふ 鶏卵 あおさ	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし にんじん えのきたけ ねぎ バナナ	豆板醤 醤油 みりん オイスターソース 五香粉 ガラスープ 酒 食塩 醤油 こしょう	27.9	34.0	
	てつじんごもくごはん	米 三温糖 油	とりにく 油あげ ひじき	ごぼう にんじん きりぼしだいこん しいたけ グリンピース	醤油 みりん	628	757	
9月	牛乳		牛乳					
	ひらめフライ からしあえ	パン粉 小麦粉 油	ヒラメ		食塩 ウスターソース 中濃ソース 醤油 洋辛子	25.0	29.1	●
						2.3	2.8	
	こがたミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク		食塩	684	896	
10火	牛乳		牛乳					
	わふうスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	とりにく ベーコン チーズ セラチン のり	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ しめじ	コンソメ 醤油 食塩 白ワイン こしょう	31.9	39.7	
	ツナとだいずのサラダ	マヨネーズ	まぐろ だいず	にんじん きゅうり とうもろこし キャベツ	酢 食塩 こしょう	2.5	3.4	
11水	ごはん	米				629	774	
	牛乳		牛乳					
	しろみざかなのやさいあんかけ にくだんごとはるさめのスープ ラフランスゼリー	でんぷん 油 はるさめ ごま油 砂糖	タラ ミートボール	にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきたけ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きくらげ ほうれんそう ラフランスピューレ ラフランス果汁	醤油 食塩 みりん 酒 ガラスープ ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	23.3	27.6	●
	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		食塩	644	845	
12木	牛乳		牛乳					
	さけのムニエル ブロッコリーのマリネ ポトフ	小麦粉 油 オリーブオイル 三温糖 じゃがいも	さけ サラダチキン フランクフルト	レモン果汁 ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな セロリー	食塩 こしょう 酢 食塩 こしょう ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	32.3	40.9	
	ごはん	米				712	897	
	牛乳		牛乳					
16月	エッグカレー	じゃがいも 油	とりにく スキムミルク うずらの卵	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	カレールー ケチャップ 中濃ソース ガラスープ	26.6	31.7	
	かいそうサラダ	油 三温糖 ごま	かいそう かまぼこ	キャベツ にんじん こまつな	酢 食塩 こしょう 醤油	2.7	3.2	
						2.7	3.2	
	ごもくうどん (ソフトめん)	小麦粉	ぶたにく 油あげ	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ	醤油 食塩 みりん 酒 かつおだし	680	873	
17火	牛乳		牛乳			22.6	27.7	●
	だいがくいも	さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま			醤油	2.2	2.7	
						657	810	
	ごはん	米						
18水	牛乳		牛乳					
	ぶたにくのピリからいため	油 三温糖 でんぷん	ぶたにく	にんじん たまねぎ いら にんにく りんご	醤油 コチュジャン 豆板醤	30.8	36.4	●
	しょうががえ			キャベツ こまつな きゅうり しょうが	醤油			
	さんまのつみれしる くろパン	小麦粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	さんま とうふ みそ スキムミルク	しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし 食塩	2.4	2.8	
19木	牛乳		牛乳			645	846	
	さつまいものこめこシチュー	さつまいも 米粉 油 バター	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ エリンギ	ガラスープ 食塩 こしょう	24.9	31.2	
	こまつなサラダ	油	ハム	こまつな キャベツ にんじん	酢 食塩 こしょう	2.3	3.0	
20金	ごはん	米				689	851	
	牛乳		牛乳					
	おおくじしゃものすきやき	油 三温糖 麩	おおくじしゃも 焼きとうふ うずらの卵	はくさい しらたき ねぎ にんじん しいたけ えのきたけ	醤油 酒	30.5	35.9	●
	ごぼうサラダ	ごま マヨネーズ 三温糖	かまぼこ	ごぼう きゅうり にんじん とうもろこし	酢 食塩 こしょう 一味唐辛子 醤油	1.8	2.0	
24火	ごはん	米				662	788	
	牛乳		牛乳					
	さばのみりんぼし はくさいのとさあえ みだくさんじる	砂糖 水あめ ごま じゃがいも	さば かつおぶし ぶたにく とうふ こんぶ みそ	はくさい ほうれんそう にんじん だいこん にんじん こまつな ねぎ	醤油 食塩 醤油 かつおだし	27.7	31.0	●
	はちみつパン	小麦粉 砂糖 マーガリン はちみつ	スキムミルク		食塩	674	877	
25水	牛乳		牛乳					
	チリピーンズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィンナー キドニーピーンズ	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー トマト にんにく パセリ	ガラスープ ケチャップ ウスターソース チリパウダー 食塩 こしょう 赤ワイン	25.8	31.9	
	かんてんいりヘルシーサラダ	三温糖 油	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			
	みかん			みかん		2.6	3.5	
26木	ごはん	米				681	843	
	牛乳		牛乳					
	とうふのちゅうかに	三温糖 油 ごま油 でんぷん	とうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ きくらげ ねぎ しょうが	ガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 こしょう	31.5	37.0	
	パンパンジー	はるさめ ねりごま 三温糖 ごま油	サラダチキン	もやし こまつな きゅうり にんじん しょうが にんにく	醤油 酢 食塩 豆板醤 こしょう	2.2	2.7	
27金	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	650	857	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのしおからあげ	でんぷん 油	とりにく	しょうが にんにく	酒 食塩	29.2	36.2	
	ガーリックドレッシングサラダ	油	まぐろ	にんじん こまつな キャベツ とうもろこし にんにく しょうが	醤油 みりん			
30月	ひじきとたまごのスープ	でんぷん	ひじき ベーコン 鶏卵	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.2	4.0	
	ごはん	米				639	788	
	牛乳		牛乳					
	ほっけのかおりやき れんこんきんぴら はくさいとなまあげのみそしる	ごま 三温糖 油	ほっけ 青のり ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	食塩 醤油 みりん 一味唐辛子 かつおだし	29.5	34.5	●

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(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。