

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 25歳未満 18歳未満 たんぱく質 食塩	中学校 25歳未満 18歳未満 たんぱく質 食塩	お祝い
		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 水	ごはん	こめ				621	768	○
	牛乳		牛乳					
	ぶたキムチいため	でんぶん ごまあぶら さんおんとう	ぶたにく		はくさい たまねぎ なら ねぎ キムチ にんにく	27.4	32.4	
	ナムル	ごま ごまあぶら さんおんとう	まぐろ		もやし きゅうり にんじん			
2 木	はるさめスープ	はるさめ	とりにく		にんじん キャベツ エリンギ きくらげ ほうれんそう	2.1	2.4	○
	セサミンパン	こむぎこ さとう マーガリン ごま	スキムミルク			600	465	
	牛乳		牛乳					
	グラタン	じゃがいも マカロニ でんぶん こむぎこ さとう あぶら パター マーガリン	チーズ 牛乳		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	20.6	25.6	
6 月	だいこんサラダ	あぶら			だいこん にんじん きゅうり			○
	はくさいとウインナーのスープ	じゃがいも	ウインナー		はくさい にんじん たまねぎ セロリー	2.9	3.8	
	むぎごはん	こめ むぎ				679	887	
	牛乳		牛乳					
7 火	ボーカカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく スキムミルク		たまねぎ にんじん グリンピース トマト しょうが にんにく	23.6	28.7	○
	かいそうサラダ	あぶら さんおんとう ごま	かいそう かまぼこ		キャベツ こまつな にんじん	2.4	2.9	
	コッペパン チョココリーム	こむぎこ さとう マーガリン ココア	スキムミルク だいち			645	829	
	牛乳		牛乳					
8 水	ししゃもフリッター	こむぎこ こめこ さとう あぶら	ししゃも おきあみ あおさ			24.8	29.6	○
	ポパイサラダ	ごまあぶら さんおんとう	まぐろ		ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし			
	とりだんごのスープ	ごまあぶら パンこ でんぶん あぶら さとう	とりにく		はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ しいたけ	3.2	4.0	
	ごはん	こめ				611	754	
9 木	牛乳		牛乳					○
	おでん	じゃがいも	うずらのたまご ちくわ さつまあげ こんぶ		だいこん にんじん こんにやく	21.8	25.5	
	ごまずあえ	ごまあぶら さんおんとう ごま			もやし きゅうり にんじん こまつな			
	かつおふりかけ	ごま さとう こむぎこ あぶら でんぶん	かつお あおさ のり こしあん とりにく けいらん スキムミルク		まつちや	2.1	2.5	
10 金	レーズンパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			654	870	○
	牛乳		牛乳					
	ささみチーズフライ	パンこ こむぎこ あぶら	とりにく チーズ			26.3	32.9	
	スパゲティサラダ	スパゲティ マヨネーズ			キャベツ きゅうり にんじん			
11 土	ひじきとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン けいらん ひじき		チンゲンサイ にんじん えのきたけ	2.9	3.8	○
	ごはん	こめ				656	809	
	牛乳		牛乳					
	とうふのちゅうかに	あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく		ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが	27.3	32.2	
12 日	もやしのちゅうかサラダ	さんおんとう ごまあぶら ごま	くらげ		だいこん にんじん きゅうり もやし	2.4	2.8	○
	ごはん	こめ				654	864	
	牛乳		牛乳					
	くろパン	こむぎこ さとう マーガリン くるざとう	スキムミルク					
13 月	牛乳		牛乳					○
	ボーキビーンズ	じゃがいも さんおんとう あぶら	ぶたにく ベーコン だいち		にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく	27.4	34.1	
	こまつなサラダ	あぶら	まぐろ チーズ		こまつな キャベツ にんじん	2.7	3.5	
	ごはん	こめ				631	823	
14 火	牛乳		牛乳					○
	あげぎょうざ	パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく とりにく		キャベツ たまねぎ ねぎ なら しょうが	22.1	26.8	
	チンジャオロースー	あぶら でんぶん	ぶたにく		たけのこ ピーマン あかピーマン にんにく しょうが			
	わかめスープ	ごま	わかめ		だいこん たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	2.4	2.9	
15 水	ソフトフランスパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			624	780	○
	牛乳		牛乳					
	さけのムニエル	こむぎこ あぶら	さけ		レモン	31.0	38.8	
	フレンチサラダ	あぶら	けいらん		ブロッコリー キャベツ にんじん			
16 木	ハンブキンポタージュ	あぶら パター	とりにく けいらん(ホワイトソースに含む) 牛乳 チーズ なまクリーム		かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	2.6	3.5	○
	わかめごはん	こめ さとう	わかめ			610	761	
	牛乳		牛乳					
	とりにくのてりやき	さんおんとう	とりにく		しょうが にんにく	26.9	33.6	
17 金	はるさめサラダ	はるさめ ごま ごまあぶら さんおんとう	ハム		にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし			○
	はくさいのみそしる	あぶらあげ わかめ みそ			はくさい だいこん ねぎ こまつな	3.6	4.5	
	ごはん	こめ				633	787	
	牛乳		牛乳					
18 土	さんまに	さとう	さんま かつお		しょうが	27.4	32.8	○
	からしあえ				キャベツ こまつな にんじん きゅうり			
	とんじる	さつまいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう ほうれんそう こんにやく	2.2	2.6	
	ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			685	887	
19 日	牛乳		牛乳					○
	なかみなとやきそば	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	27.5	33.7	
	かんてんいりヘルシーサラダ	あぶら	かんてん まぐろ		にんじん こまつな きゅうり			
	ヨーグルト	さとう	にゅう なまクリーム かんてん			2.9	3.8	
20 月	ごはん	こめ				659	826	○
	牛乳		牛乳					
	いかのごまフライ	パンこ ごま こむぎこ あぶら	いか			28.3	33.7	
	ごしよあえ	さんおんとう ごまあぶら	ハム けいらん		ほうれんそう もやし にんじん			
21 火	つみれじる		さんま とうふ かまぼこ みそ		ねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが	2.6	3.1	○
	ごはん	こめ				700	853	
	牛乳		牛乳					
	なっとう		なっとう			27.6	31.7	
22 水	とりにくとさいいものごまに	さいいも あぶら さんおんとう ごま	とりにく あつあげ みそ		こんにやく だいこん にんじん ごぼう			○
	かおりづけ	ごまあぶら	こんぶ		キャベツ きゅうり にんじん こまつな	2.4	2.7	
	ごはん	こめ				637	790	
	牛乳		牛乳					
23 木	かつおのたつたあげ	あぶら	かつお		しょうが	24.5	28.9	○
	にらともやしのおひたし	ごまあぶら ごま			にら もやし			
	くずきりいすましじる	くずきり	とりにく とうふ こんぶ		ほうれんそう えのきたけ にんじん ねぎ	1.6	1.9	
	まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			636	849	
24 金	牛乳		牛乳					○
	ハンバーグマトソース	さんおんとう でんぶん パンこ	とりにく ぶたにく		たまねぎ しょうが	27.6	35.5	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ さんおんとう	ハム		きゅうり にんじん			
	やさいスープ	あぶら	とりにく		にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう とうもろこし しめじ	3.4	4.4	
25 土	ごはん	こめ				628	776	○
	牛乳		牛乳					
	さばのしおやき		さば			28.6	33.8	
	こまつなごまあえ	さんおんとう ごま	とうふ けいらん みそ		こまつな もやし キャベツ にんじん			
26 日	にらたまみそしる				にら たまねぎ にんじん えのきたけ	2.1	2.4	○
	こめパン	こめこ こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			673	824	
	牛乳		牛乳					
	マカロニクリームに	マカロニ あぶら	とりにく ベーコン 牛乳 なまクリーム チーズ けいらん(ホワイトソースに含む)		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	29.9	36.6	
27 月	シーザーサラダ	あぶら クルトン	けいらん		ほうれんそう きゅうり キャベツ レモン			○
	りんごゼリー	さとう			りんご	2.7	5.1	

ハッピーにんじん

フランス料理

那珂湊二小リクエスト献立

那珂湊でとれたさんま使用



茨城を食べよう

