

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	醤油 酒 甜面醤 コチュジャン	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	食塩 酢	2.1		2.4
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	チキンガラスープ 醤油 酒 食塩 コシヨウ	600	465	
		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			食塩			
		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	食塩 ケチャップ	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	醤油 酢 食塩 コシヨウ	2.9	3.8	
		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	チキンガラスープ 醤油 食塩 コシヨウ	679	887	
		むぎごはん	こめ むぎ							
		牛乳		牛乳						
7	火	ボークカレー	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	カレールー ケチャップ 中濃ソース チキンガラスープ	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	酢 醤油 食塩 コシヨウ	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			食塩	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			醤油 食塩	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	酢 食塩 醤油 コシヨウ	3.2	4.0	
		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	チキンガラスープ 醤油 食塩 コシヨウ	611	754	
		ごはん	こめ							
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 こんにゃく	かつおだし 醤油 みりん 食塩	2.1	2.5	
		ごまずあえ	ごまあぶら さんおんとう ごま	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		もやし きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油	654	870	
		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	醤油 食塩	26.3	32.9	
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			食塩	2.9	3.8	
		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			食塩 コシヨウ ウスターソース 中濃ソース	2.9	3.8	
		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	食塩 コシヨウ	656	809	
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	チキンガラスープ 醤油 食塩 コシヨウ	27.3	32.2	
		ごはん	こめ							
		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	チキンガラスープ 酒 醤油 オイスターソース 食塩 コシヨウ	2.4	2.8	
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	酢 食塩 醤油	654	864	
		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			食塩	27.4	34.1	
		牛乳		牛乳						
		ボークビーンズ	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	チキンガラスープ マリナラソース ケチャップ 食塩 コシヨウ	2.7	3.5	
13	月	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	酢 食塩 コシヨウ	631	823	
		ごはん	こめ							
		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	食塩	22.1	26.8	
14	火	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	醤油 酒 オイスターソース 食塩 コシヨウ	2.4	2.9	
		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	チキンガラスープ 醤油 食塩 コシヨウ	624	780	
		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			食塩	31.0	38.8	
		牛乳		牛乳						
15	水	さけのムニエル	こむぎこ あぶら	さけ		レモン	塩 コシヨウ	2.6	3.5	
		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	酢 食塩 コシヨウ	610	761	
		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	ホワイトソース コンソメ チキンガラスープ 食塩 コシヨウ	26.9	33.6	
		わかめごはん	こめ さとう	わかめ			食塩	3.6	4.5	
16	木	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	酒 みりん 醤油	633	787	
		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	酢 醤油 食塩 コシヨウ	27.4	32.8	
		はくさいのみそしる	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	かつおだし	2.2	2.6	
17	金	ごはん	こめ							
		牛乳		牛乳						
		さんまに	さとう	さんま かつお		しょうが	醤油 酒 みりん	27.4	32.8	
		からしあえ	さつまいも あぶら	ぶたにく とうふ みそ		キャベツ こまつな にんじん きゅうり	醤油 洋辛子	2.2	2.6	
18	土	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 こんにゃく	かつおだし	685	887	
		ミルクパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			食塩			
		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	やきそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 コシヨウ	27.5	33.7	
19	日	かんでんいりヘルシーサラダ	あぶら	かんでん まぐろ		にんじん こまつな きゅうり	醤油 酢 食塩 コシヨウ	2.9	3.8	
		ヨーグルト	さとう	にゅう なまクリーム かんでん						
		ごはん	こめ							
		牛乳		牛乳						
20	月	いかのごまフライ	パンこ ごま こむぎこ あぶら	いか			食塩 コシヨウ	659	826	
		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	醤油	28.3	33.7	
		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	かつおだし 酒	2.6	3.1	
		ごはん	こめ							
21	火	牛乳		牛乳						
		なっとう		なっとう						
		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		こんにゃく だいこん にんじん ごぼう	醤油 みりん	2.4	2.7	
		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	食塩 醤油	637	790	
22	水	ごはん	こめ							
		牛乳		牛乳						
		かつおのたつたあげ	あぶら	かつお		しょうが	醤油	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	醤油 コシヨウ	1.6	1.9	
23	木	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	かつおだし 醤油 食塩 酒	636	849	
		まるパン	こむぎこ さとう マーガリン	スキムミルク			食塩			
		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	ケチャップ マリナラソース 中濃ソース 食塩	27.6	35.5	
24	金	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	食塩 コシヨウ	3.4	4.4	
		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	チキンガラスープ 食塩 醤油 コシヨウ	628	776	
		ごはん	こめ							
		牛乳		牛乳						
25	土	さばのしおやき	さんおんとう ごま	さば			食塩	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	醤油	2.1	2.4	
		にらたまみそしる		とうふ けいらん みそ		にら たまねぎ にんじん えのきたけ	かつおだし	673	824	
		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			食塩			
26	日	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	ホワイトソース チキンガラスープ 食塩 コシヨウ	29.9	36.6	
		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	酢 食塩 コシヨウ	2.7	5.1	
		りんごゼリー	さとう			りんご				