



11月献立予定表



日 曜	献立名	おもな食品				小学校 おはし エネルギー たんぱく質 (g) 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	
2月	ごはん	米				654
	牛乳		牛乳			
	なっとう		なっとう		なっとうのたれ 辛子	24.8 ●
	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 しらたき きくらげ しょうが	コチュジャン 豆板醤 みりん 醤油	2.1
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし	醤油 食塩	
	ごはん	米				638
4水	牛乳		牛乳			
	いかのこうみソースがけ	でんぷん 油 三温糖	いか	ねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 一味唐辛子	25.4 ●
	こんぶあえ	ごま ごま油	こんぶ	キャベツ こまつな にんじん きゅうり	食塩 醤油	
	こんさいのみそしる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん れんこん ごぼう だいこん ねぎ	かつおだし	2.2
	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
	牛乳		牛乳			
5木	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
	あおりのチーズポテト	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 ブロッコリー セロリー トマト	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	3.1
6金	ごはん	米				645
	牛乳		牛乳			
	ルーローハン	三温糖 ごま ごま油	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	豆板醤 醤油 みりん オイスターソース 五香粉	27.9
	ツァイタンファタン	でんぷん	ベーコン とうふ 鶏卵 あおさ	もやし にんじん えのきだけ ねぎ	ガラスープ 酒 食塩 醤油 こしょう	2.4
	ごはん	米				628
	牛乳		牛乳			
9月	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 きりほしだいこん しいたけ グリンピース	醤油 みりん	25.0 ●
	牛乳		牛乳			
	ひらめフライ	パン粉 小麦粉 油	ヒラメ		食塩 ウスターソース 中濃ソース	
	からしあえ			キャベツ こまつな にんじん もやし	醤油 洋辛子	2.3
	ごはん	米				684
	牛乳		牛乳		食塩	
10火	こがたミルクパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			
	牛乳		牛乳			
	わふうスパゲティ	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 えのきだけ しめじ	コンソメ 醤油 食塩 白ワイン こしょう	31.9
	ツナとだいたいのサラダ	マヨネーズ	まぐろ だいたい	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
	ごはん	米				712
	牛乳		牛乳			
11水	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	カレールウ ケチャップ 中濃ソース ガラスープ	26.6
	かいそうサラダ	油 三温糖 ごま	かいそう かまぼこ	きゃべつ にんじん こまつな	酢 食塩 こしょう 醤油	2.7
	ごはん	米				644
12木	牛乳		牛乳		食塩	
	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		牛乳		食塩 こしょう	32.3
	さけのムニエル	小麦粉 油	さけ	レモン果汁		
	ブロッコリーのマリネ	オリーブオイル 三温糖	サラダチキン	ブロッコリー 赤ピーマン とうもろこし	酢 食塩 こしょう	3.2
	ポトフ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ こまつな セロリー	ガラスープ コンソメ 食塩 こしょう	3.2
16月	ごはん	米				629
	牛乳		牛乳			
	しろみぎかなのやさいあんかけ	でんぷん 油	たら	にんじん たまねぎ もやし こまつな えのきだけ	醤油 食塩 みりん 酒 ガラスープ	23.3 ●
	にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ ごま油	ミートボール	にんじん はくさい ねぎ しいたけ きくらげ ほうれんそう	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	2.5
	ラフランスゼリー	砂糖		ラフランスピューレ ラフランス果汁		
	ごもくうどん	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
17火	(ソフトめん)				食塩	
	牛乳		牛乳			22.6 ●
	だいがくいも	さつまいも 油 三温糖 でん粉 ごま			醤油	
18水	ごはん	米				2.2
	牛乳		牛乳			657
	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 たら にんにく りんご	醤油 コチュジャン 豆板醤	30.8 ●
	しょうがあえ			きゃべつ こまつな きゅうり しょうが	醤油	
	さんまのつみれじる	小麦粉	さんま とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん はくさい ねぎ	酒 かつおだし	2.4
	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	645
19木	牛乳		牛乳			
	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 ブロッコリー	ガラスープ 食塩 こしょう	24.9
	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
20金	ごはん	米				689
	牛乳		牛乳			
	おくくじしゃものすき焼き	油 三温糖 麩	おくくじしゃも 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 えのきだけ	醤油 酒	30.5 ●
	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
	ごはん	米				662
	牛乳		牛乳			
24火	さばのみりんぼし	砂糖 水あめ ごま	さば		醤油 食塩	27.7 ●
	はくさいのとさあえ		かつおぶし	はくさい ほうれんそう にんじん	醤油	
	みだくさんじる	じゃがいも	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	2.0
25水	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
	牛乳		牛乳			
	チリピーンズ	じゃがいも 油	ぶたにく ウィナー キドニーピーンズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー セロリー トマト にんにく	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
	かんて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	2.6
	みかん			みかん		
	ごはん	米				681
26木	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
	パンパナジー	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
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
	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
	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	
	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 えのきだけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.2
	ごはん	米				639
30月	牛乳		牛乳			
	ほっけのかおりやき	ごま	ほっけ 青のり		食塩	29.5 ●
	れんこんきんぴら	三温糖 油	ぶたにく	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	醤油 みりん 一味唐辛子	
	はくさいとなまあげのみそしる		なまあげ みそ	はくさい にんじん だいこん ねぎ こまつな	かつおだし	1.7

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。