



11月 献立予定表



那珂湊第三小学校共同調理場

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おはし	
			【エネルギーのもとになる】	【体をつくるもとになる】	【体の調子をととのえる】	調味料その他				
1	火	レーズンパン	◇レーズンパン					589		
		牛乳		牛乳						
		まだいのこうそうパンこやき	◇香草ミックス パン粉 オリーブオイル	まだい				20		
2	水	こんにやくサラダ	油 さとう ごま油			こんにやく キャベツ 小松菜 にんじん	酢 しょうゆ 塩	2.4		
		マセドアンスープ	じゃがいも オリーブオイル	ハム		大根 にんじん たまねぎ エリンギ	チキンガラスープ 塩 こしょう 一味唐辛子	658		
		チキンピラフ	米 油 バター	鶏肉 フランクフルト		たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし	塩 こしょう コンソメ	14		
4	金	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				1.8		
		レモンドレッシングサラダ	油 さとう	まぐろ水煮		キャベツ 小松菜 にんじん レモン果汁	塩	614		
		ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー					16		
7	月	ごはん	米					2.1	●	
		牛乳		牛乳				626		
		にくじゃが	じゃがいも 油 さとう	豚肉 高野豆腐		にんじん たまねぎ こんにやく 枝豆 しょうが	しょうゆ みりん	16		
8	火	たくあんあえ				キャベツ 小松菜 にんじん ◇たくあん		2.1		
		あじつけのり		◇あじつけのり				626		
		ごはん	米					16		
10	木	いばらき 美味しい 献立						1.9		
		マーボー豆腐	油 さとう でん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ		大根 にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ たら しょうが にんにく	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ オイスターソース	626		
		はるさめサラダ	春雨 ごま 油			にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	酢 しょうゆ 塩 こしょう	16		
11	金	はちみつパン	◇はちみつパン					1.9		
		牛乳		牛乳				705		
		マカロニグラタン	油 米粉	マカロニ ウィンナー 牛乳 白いんげん豆 チーズ		たまねぎ エリンギ パセリ	塩 こしょう	16		
14	月	カレースープ	じゃがいも	鶏肉		にんじん キャベツ たまねぎ	塩 こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ	2.3		
		フルーツポンチ	◇カクテルゼリー			◇みかん缶 ◇パインアップル ◇黄桃		613		
		ごはん	米					18		
15	火	だいこんとあつあげのために しょうがあえ	油 さとう	豚肉 厚揚げ		たまねぎ にんじん 大根 こんにやく チンゲン菜	みりん しょうゆ 酒	2.0	●	
		てづくりふりかけ	ごま さとう	ちりめんじゃこ かつお節		キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん しょうが	しょうゆ	629		
		コッペパン	◇コッペパン					16		
17	木	フランクフルトハニーマスタード	油 はちみつ	◇フランクフルト		たまねぎ	ワイン しょうゆ 粒マスタード	2.3		
		あおのりポテト	じゃがいも	青のり				698		
		むぎいりミネストローネ	麦 油	鶏肉		にんじん キャベツ たまねぎ セロリ ブロッコリー トマト	チキンガラスープ コンソメ 塩 こしょう	17		
18	金	ごはん	米					1.8	●	
		たいわんふう とりにくのからあげ	油 でん粉	鶏肉		しょうが にんにく	しょうゆ 酒 五香粉	623		
		やきビーフン	ビーフン 油 砂糖			たまねぎ にんじん もやし たら	塩 しょうゆ オイスターソース こしょう	19		
21	月	ツツァイタンファータン	でん粉	ハム 豆腐 鶏卵 あおさ		たまねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ	1.9	●	
		マンゴープリン	◇マンゴープリン					627		
		ごはん	米					17		
22	火	ふたキムチ	ごま油 さとう でん粉	豚肉 みそ		◇白菜キムチ はくさい たまねぎ たら にんにく	酒 しょうゆ コチュジャン	2.2	●	
		わかめスープ	ごま	ベーコン わかめ 豆腐 うすら卵		にんじん えのきだけ 小松菜 ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう	19		
		ごはん	米					1.9		
25	金	チャンポンうどん	◇ソフトメン 油	豚肉 なた ー ハム		小松菜 キャベツ もやし たまねぎ にんじん しょうが	しょうゆ 酒 チキンガラスープ 塩 こしょう	581	●	
		はっこうにゅう		◇はっこうにゅう				14		
		さつまいもサラダ	さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬		たまねぎ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう	2.0		
28	月	みかん				みかん		627		
		ごはん	米					16		
		ビーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 乳		にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト	ソース カレールウ	2.1		
29	火	かぶとハムのサラダ	油	ハム		かぶ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう	593		
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム					17		
		牛乳		牛乳				2.3		
30	水	しろみさかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				2.3		
		コールスローサラダ	ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	チーズ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酢 塩 こしょう	643		
		ポテトのスープ	じゃがいも 油	鶏肉		にんじん たまねぎ ブロッコリー	塩 こしょう コンソメ	17		
1	日	いばらきのめくみごはん	米 さつまいも さとう 油	豚肉 油揚げ 大豆		にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒	2.2	●	
		牛乳		牛乳				662		
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子				15		
2	月	さくらだこのいそあえ		さくらだこのり		キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ	2.0	●	
		ごはん	米					622		
		牛乳		牛乳				18		
3	火	さんまのかばやき	油 さとう	◇さんま開きでん粉付き		しょうが	しょうゆ 酒 みりん	2.0	●	
		おひたし				小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ	622		
		さつまじる	さつまいも	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ 大根	かつおだし	18		
4	水	こめパン	◇米パン					2.2		
		牛乳		牛乳				594		
		こんさいのブラウنشチュウ	さつまいも 油 米粉	豚肉 乳		にんじん たまねぎ ほうろくにん 大根 パセリ トマト にんにく	ワイン ティンダースソース ソース コンソメ 塩 こしょう	2.4		
5	木	オニオンドレッシングサラダ	オリーブオイル	まぐろ油漬		キャベツ 小松菜 にんじん ソテーオニオン にんにく	しょうゆ みりん	2.2		
		くろパン	◇黒パン					16		
		牛乳		牛乳				2.4		
6	金	ヤーコンメンチカツ	油	◇ヤーコンメンチカツ		キャベツ にんじん 小松菜	酢 塩 こしょう	2.4	●	
		やさしいサラダ	油					636		
		ミルクスープ	じゃがいも 油 米粉	豚肉 大豆 牛乳		たまねぎ にんじん チンゲン菜	コンソメ 塩 こしょう	18		
7	土	ごはん	米					2.3	●	
		牛乳		牛乳				596		
		なっとう		◇納豆				18		
8	日	ごもくきんぴら	油 さとう	豚肉		ごぼう ヤーコン れんこん にんじん	しょうゆ みりん 一味唐辛子	2.3	●	
		さばのつみれ		◇さばのつみれ 油揚げ みそ		大根 にんじん 小松菜 ねぎ	かつおだし	2.2		
		ごはん	米					18		
9	月	ほっけのさいきょうやき		◇ほっけ西京漬け				2.0	●	
		牛乳		牛乳				606		
		ひじきのさいきょうやき	油 さとう	ひじき さつま揚げ		こんにやく キャベツ にんじん	しょうゆ みりん	2.0		
10	火	とんじる	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ		大根 ねぎ にんじん ほうろくにん	かつおだし	2.0		
		ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ 油	豚肉 大豆 チーズ ゼラチン		エリンギ にんじん ピーマン たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ ワイン 塩 こしょう ソース	2.0		
		牛乳		牛乳				1.9		
11	水	はなまめコロッケ	油	◇白花生コロッケ				20		
		ブロッコリーとコーンのサラダ	油	まぐろ水煮		ブロッコリー 小松菜 とうもろこし	酢 塩 こしょう	1.9		
		ごはん	米					589		
12	木	牛乳		牛乳				18	●	
		ぶたにくのしょうがいため	油 さとう	豚肉		たまねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒	636		
		からしあえ				キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ 洋辛子	2.2		
13	金	けんちんじる	さといも 油	豆腐		こんにやく にんじん ほうろくにん ねぎ 大根	しょうゆ みりん かつおだし	18	●	
		ごはん	米					589		
		牛乳		牛乳				18		

選挙管理委員会からのお知らせ 11月20日はひたちなか市長選挙及びひたちなか市議会議員補欠選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう！

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。 ※ 令和4年度より加工食品には◇マークをつけています。

※ ベーコン、ハム、ウィンナーは乳・卵抜き対応食品を使用しています。

※ 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。