



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 (%) 食塩 (g)	おはし
		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		
1 水	ごはん	米				605	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	さばのかおりやき	ごま	さば 青のり			1.6	
	ヤーコンきんぴら こまつなのみそしる	ヤーコン こんにゃく 油 砂糖	豚肉 生揚げ みそ	にんじん にんじん 大根 えのきたけ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子 かつおだし		
2 木	はちみつパン	◇はちみつパン				650	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	マカロニグラタン	マカロニ 油 米粉	ウインナー 牛乳 白いんげん豆 チーズ	玉ねぎ エリンギ	塩 こしょう	2.5	
	ブロッコリーとコーンのサラダ カレースープ	オリーブ油 砂糖 じゃがいも	鶏肉	ブロッコリー キャベツ とうもろこし にんじん にんじん 玉ねぎ 小松菜	酢 塩 こしょう 塩 こしょう カレー粉 コンソメ カレールウ		
6 月	ごはん	米				620	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	マーボー豆腐 はるさめサラダ	油 砂糖 でんぷん 春雨 ごま 油	豆腐 豚肉 大豆 みそ	大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しいたけ にら しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし とうもろこし	豆板醤 甜麺醤 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	1.8	
						585	
7 火	きなこあげパン	◇コッペパン 砂糖 油	きな粉			17	
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.4	
	こんにゃくサラダ とんこつワンタンスープ	こんにゃく 油 砂糖 ◇ワンタン ごま油	鶏ささみ油漬 豚肉 なた	キャベツ 小松菜 にんじん にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ	酢 しょうゆ 塩 ◇豚骨白湯 塩 こしょう		
						594	
8 水	ごもくごはん	米 油 砂糖	鶏肉 ひじき 油揚げ	にんじん ごぼう 切干大根 しいたけ 枝豆	しょうゆ みりん	16	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.2	
	ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ			2.3	
	ごまあえ	ごま 砂糖		小松菜 にんじん もやし キャベツ	しょうゆ		
9 木	ミルクパン	◇ミルクパン				613	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	ハンバーグドミグラスソース あおのりポテト	じゃがいも	◇ハンバーグ 青のり	トマト	ドミグラスソース ソース ワイン こしょう	2.3	
	むぎいりやさいスープ	麦 油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ 小松菜 にんじん エリンギ	コンソメ 塩 こしょう		
10 金	ごはん	米				640	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			13	
	こんさいとにくだんごのあげに きのこじる	さつまいも 油 砂糖 でんぷん	◇肉団子 豆腐 油揚げ	れんこん 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ えのきたけ しいたけ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 塩 かつおだし	2.1	
						596	
14 火	こめこのクリームスパゲッティ	スパゲッティ 油 米粉 バター	鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	にんじん 玉ねぎ エリンギ 小松菜 にんにく	チキンガルスープ コンソメ 塩 こしょう	17	
	ぎゅうにゅう		牛乳			1.9	
	トマトいりオムレツ さつまいもサラダ		◇トマトオムレツ まぐろ油漬				
		さつまいも 油 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬	にんじん 枝豆	酢 塩 こしょう		
15 水	ごはん	米				641	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	こうやどうふのたまごとしに とさあえ	じゃがいも 油 砂糖 砂糖 油	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 糸かまぼこ かつお節	玉ねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	2.0	
						586	
16 木	コッペパン	◇コッペパン				16	
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.3	
	しろみさかなのレモンフライ	油	◇白身魚のレモンフライ				
	ガーリックドレッシングサラダ ミネストローネ	オリーブ油 マカロニ じゃがいも 油	まぐろ水煮 ウインナー	小松菜 キャベツ にんじん にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ セロリ トマト	しょうゆ みりん ケチャップ コンソメ こしょう		
17 金	ごはん	米				635	
	ぎゅうにゅう		牛乳			14	
	ポークカレー かんでんいりヘルシーサラダ	じゃがいも 油 油	豚肉 まぐろ油漬 糸寒天	にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく しょうが トマト キャベツ にんじん 小松菜	カレールウ ソース ◇チャツネ 酢 しょうゆ 塩 こしょう	2.1	
* 11月20日(月)は全校一斉いばらき美味しお給食です *							
20 月	いばらきのめぐみごはん	米 さつまいも 砂糖 油	豚肉 油揚げ 大豆	にんじん れんこん	しょうゆ みりん 酒	677	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			15	
	にこちゃんフライ	油	◇にこちゃんフライ			1.6	
	みずなのツナサラダ	油	まぐろ油漬	水菜 大根 キャベツ	酢 塩 こしょう		
21 火	くろパン	◇黒パン				606	
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	あきのみかくシチュー こまつなサラダ	さつまいも 油 バター 小麦粉 油	鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ にんじん 小松菜	コンソメ 塩 こしょう 酢 塩 こしょう	1.7	
						602	
22 水	ごはん	米				17	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			1.9	
	ぶたにくのしょうがレモンいため からしあえ	砂糖 油 でんぷん	豚肉	しょうが 玉ねぎ 果汁(レモン) キャベツ 小松菜 にんじん	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ からし		
	けんちんじる	里芋 こんにゃく 油	豆腐	にんじん ごぼう 長ねぎ 大根	しょうゆ みりん かつおだし		
24 金	ごはん	米				602	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			16	
	なっとう おかかあえ		◇納豆 かつお節			1.9	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく 油	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ 小松菜 もやし にんじん にんじん 長ねぎ 大根	しょうゆ かつおだし		
27 月	ごはん	米				640	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			19	
	とりにくのからあげ ナムル	でんぷん 油 ごま ごま油	鶏肉	しょうが にんにく にんじん 小松菜 もやし	しょうゆ 酒 しょうゆ こしょう	1.7	
	サンラータン	でんぷん	ベーコン 豆腐 鶏卵	にんじん 玉ねぎ えのきたけ しいたけ 長ねぎ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ 酢 ラー油		
28 火	こめパン	◇米パン				612	
	ぎゅうにゅう		牛乳			17	
	こんさいのブラウンシチュー れんこんサラダ	さつまいも ヤーコン 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	豚肉 大豆	にんじん 玉ねぎ ごぼう トマト にんにく れんこん にんじん キャベツ 小松菜	ワイン ドミグラスソース ソース コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	2.2	
						618	
29 水	ごはん	米				14	●
	ぎゅうにゅう		牛乳			2.0	
	さんまのかばやき	油 砂糖	◇さんま蒸粉付				
	おひだし だいこんのみそしる		豆腐 油揚げ みそ 大根 にんじん 玉ねぎ	小松菜 キャベツ にんじん かつおだし	しょうゆ しょうゆ		
30 木	きのこスパゲッティ	スパゲッティ 油 バター	鶏肉 ベーコン ゼラチン	玉ねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ しめじ エリンギ しいたけ にんにく	ワイン コンソメ しょうゆ	618	
	ぎゅうにゅう		牛乳			21	
	しろはなまめコロッケ オニオンドレッシングサラダ	油 オリーブ油 油	◇白花豆コロッケ まぐろ油漬	キャベツ もやし にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく	しょうゆ みりん		
						2.1	

※ 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、ウインナーは乳・卵抜き食物アレルギー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。