



11月分 献立予定表



ひたちなか市立
那珂湊第三小学校共同調理場

日 曜	献立名	使 用 す る 食 品 名						調味料他	栄養価 小学校(中) エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	おはし
		(黄) おもにエネルギーのもとになる		(赤) おもにたんぱく質のもとになる		(緑) おもに体の調子を整えるのもとになる				
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC			
		穀類・いも類・砂糖	油脂・種実	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物			
4 火	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・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩 こしょう・ソース	614 27.4 2.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あじフライ		油	◇あじフライ						
	レモンドレッシングサラダ	砂糖	油			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう		
5 水	ごはん	米							654 31.0 1.9	●
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	なっとう			◇納豆						
	おやこに	じゃがいも しらたき・砂糖	油	高野豆腐 鶏肉・鶏卵		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん		
6 木	ごまこんぶあえ		ごま油・ごま		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	606 31.2 2.7	
	まるパン	◇丸パン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	たいわんふうとりにくのからあげ	でんぶん	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉		
7 金	はるさめいため	春雨・砂糖	油			にんじん・チンゲンサイ	とうもろこし	塩・しょうゆ・こしょう	663 27.2 1.9	
	サンラータン	でんぶん	ラー油	ベーコン 豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ 長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう しょうゆ・酢		
	コーンピラフ	米	油	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	コンソメ・塩・こしょう		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
10 月	メンチカツ		油	◇メンチカツ					625 26.0 2.0	●
	ブロッコリーとチーズのサラダ		油		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
11 火	ふたどんのぐ	しらたき・砂糖 でんぶん	油	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきだけ	酒・しょうゆ・みりん	606 28.2 2.3	
	さつまじる	さつまいも		油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根			
	しゃくばん	◇食パン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
12 水	チリコンカン	じゃがいも	油	豚肉・大豆	チーズ	にんじん・ピーマン トマト	玉ねぎ・にんにく	ワイン・ケッチャップ・ソース こしょう・チリパウダー	639 24.8 2.1	
	ジュリエンスープ		油	ベーコン		にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ・エリンギ	コンソメ・塩・こしょう		
	とうにゅうプリン	◇豆乳プリン								
	ごはん	米								
14 金	ぎゅうにゅう				牛乳				630 27.0 1.7	●
	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	ソース・カレールウ		
	かいそうサラダ		油	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう・しょうゆ		
	りんご						りんご			
17 月	ごはん	米							657 24.4 2.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	コロッケ	◇野菜コロッケ	油							
	れんこんサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま			にんじん・小松菜	れんこん・きゅうり・とうもろこし	酢・しょうゆ		
18 火	ヨーグルト				ヨーグルト				639 24.8 1.9	
	くろパン	◇黒パン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あきのみかくシチュー	さつまいも 小麦粉	油・バター	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	コンソメ・塩・こしょう		
19 水	かぶとハムのサラダ		油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	酢・塩・こしょう	619 27.6 2.0	●
	いばらきのめくみごはん	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		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	めひかりのからあげ		油		◇めひかりの唐揚げ					
20 金	からしあえ			ハム		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	657 24.8 1.9	
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	カリ！シャキ！いばらきガパオ	さつまいも 砂糖	油 ◇バジルソース	豚肉・大豆 ◇炒り卵		にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが 玉ねぎ・れんこん	酒・塩・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子		
21 金	はるさめスープ	春雨		豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	612 24.8 2.0	●
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
25 火	ごまあえ	砂糖	ごま			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	しょうゆ	602 28.5 2.2	
	けんちんじる	さといも	油	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	しょうゆ・酒・みりん・塩		
	レーズンパン	◇レーズンパン								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
26 水	ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ		トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	673 25.3 1.8	●
	オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ水煮		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく	しょうゆ・みりん		
	ABCスープ	マカロニ		鶏肉		小松菜・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
	ごはん	米								
27 木	のりふりかけ	◇のりふりかけ							661 32.2 2.2	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのおちゃんこ			◇鶏肉だんご・鶏肉		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう		
	だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも・砂糖	油	大豆	煮干し			しょうゆ		
28 金	こめパン	◇米パン							623 26.5 1.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いわしフライ		油	◇いわしフライ						
	こまつなサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・塩・こしょう		
28 金	カレースープ	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・しめじ	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	623 26.5 1.8	
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぶん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒		
28 金	はくさいのちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	しょうゆ・酢	623 26.5 1.8	
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しせんふうマーボーどうふ	砂糖・でんぶん	油	豆腐・豚肉 大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ しょうが・にんにく	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ オイスターソース・花椒		

※ 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。 ※ 原料配合表の確認が必要な食品には◇マークをつけています。
※ ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。