



11月献立予定表



日曜	献立名	おもな食品				小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		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 金	ごはん	米				666	822
	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	28.9	34.2
	ナムル	ごま油 ごま 三温糖	まぐろ	もやし きゅうり にんじん	醤油 食塩 酢		
					2.5	3.0	
5 火	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			628	833
	牛乳		牛乳				
	ハンバーグきのこソース	砂糖 でんぷん 油	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム しめじ	食塩 ケチャップ デミグラスソース	26.4	33.0
	チキンサラダ	油	サラダチキン	きゃべつ にんじん こまつな とうもろこし	酢 食塩 こしょう		
	はくさいとベーコンのスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん ほうれんそう	ガラスープ 食塩 こしょう	3.2	4.2
6 水	ごはん	米				654	807
	牛乳		牛乳				
	こうやとうふのたまごとし	じゃがいも 油 三温糖	高野豆腐 とりにく 鶏卵	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース	醤油 みりん	28.6	33.8
	てづくりふりかけ	ごま 三温糖	ちりめんじゃこ かつおぶし		酒 醤油		
	しょうがあげ			きゃべつ こまつな もやし にんじん しょうが	醤油	2.3	2.7
7 木	セサミパン	小麦粉 砂糖 マーガリン ごま	スキムミルク			637	833
	牛乳		牛乳				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油 三温糖	ぶたにく ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん トマト にんにく マッシュルーム	ガラスープ マリナソース ケチャップ トマトソース 赤ワイン 中濃ソース 食塩 こしょう	29.0	36.2
	かいそうサラダ	油 三温糖	かいそう	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 食塩 こしょう 醤油	2.8	3.6
8 金	ごはん	米				679	813
	牛乳		牛乳				
	いかのあまからあんかけ	油 でんぷん 三温糖 小麦粉 コーンスターチ	いか	しょうが	醤油 みりん ベーキングパウダー	22.3	25.4
	きりぼしだいこんのサラダ	油 ごま油 三温糖	まぐろ	きりぼしだいこん こまつな にんじん きゅうり	醤油 酢		
	こんさいのみそしる	じゃがいも	ぶたにく 油あげ みそ	にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう	かつおだし	2.5	2.9
11 月	てつじんごもくごはん	米 三温糖 油	ぎゅうにく 油あげ ひじき	ごぼう にんじん しめじ きりぼしだいこん	醤油 みりん	615	800
	牛乳		牛乳				
	あじフライ	パン粉 油 小麦粉	あじ		食塩 こしょう ウスターソース 中濃ソース	25.7	32.4
	からしあげ		ハム	きゃべつ ほうれんそう にんじん	醤油 洋辛子	2.4	3.0
12 火	キャロットパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク	にんじん		616	794
	牛乳		牛乳				
	さけのチーズやき		さけ チーズ		食塩 こしょう	29.6	36.2
	ごぼうサラダ	三温糖 油 ごま マヨネーズ		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		
	まめとニョッキのスープ	ニョッキ(鶏卵含む) 油	とりにく 白いんげん豆	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 食塩 こしょう	2.8	3.6
14 木	くろパン	小麦粉 砂糖 マーガリン 黒砂糖	スキムミルク			665	863
	牛乳		牛乳				
	オムレツ	でんぷん 砂糖 油	鶏卵		食塩 酢	24.6	29.9
	ペンネアラピエータ	ペンネ 油	ベーコン 粉チーズ	たまねぎ トマト にんにく パセリ	ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 一味唐辛子		
	とりだんこのスープ	はるさめ	ミートボール	たまねぎ にんじん きゃべつ こまつな エリンギ	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう	3.0	3.9
15 金	ごはん	米				673	880
	牛乳		牛乳				
	あげきょうざ	小麦粉 油 でんぷん 米粉 砂糖	ぶたにく	きゃべつ たまねぎ なら しょうが	食塩 しょうゆ	28.7	35.2
	はっぽうさい	三温糖 油 ごま油 でんぷん	ぶたにく えび いか うずらの卵	はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ きくらげ しょうが	ガラスープ 醤油 酒 食塩 こしょう オイスターソース	2.0	2.6
	パンサンデー	はるさめ ごま油 油 三温糖 ごま	ハム	きゃべつ もやし にんじん	醤油 酢 こしょう 食塩		
18 月	ごはん	米				661	841
	牛乳		牛乳				
	さばのみそに	砂糖 でんぷん	さば みそ			27.9	35.0
	おかかあげ		かつおぶし	きゃべつ もやし にんじん	醤油		
	くすきりいりすましじる	くすきり	とりにく とうふ こんぶ	こまつな にんじん えのきたけ ねぎ	かつおだし 醤油 酒 食塩	2.0	2.5
19 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			646	851
	牛乳		牛乳				
	なかみなとやきそば	中華めん(鶏卵含む) 油	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きくらげ	焼きそばソース ウスターソース オイスターソース 食塩 こしょう	24.8	30.7
	れんこんサラダ	三温糖 ねりごま ごま マヨネーズ		れんこん きゃべつ きゅうり にんじん こまつな	酢 醤油 食塩 こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト			2.7	3.5
20 水	ごはん	米				600	747
	牛乳		牛乳				
	ローズポークのメンチカツ	油 パン粉 砂糖	ぶたにく(ロースポーク) 鶏卵	たまねぎ	食塩 こしょう 中濃ソース ウスターソース ケチャップ	21.4	25.4
	しらすあげ	三温糖 ごま油	しらす(えびを含む)	こまつな にんじん きゃべつ きゅうり	醤油 酢		
	いばらきけんみんじる		油あげ みそ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく ごぼう	かつおだし	2.0	2.4
21 木	こめパン	米粉 小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			627	774
	牛乳		牛乳				
	さつまいもシチュー	さつまいも 小麦粉 油 バター	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう	ガラスープ 食塩 こしょう	25.0	30.7
	だいこんサラダ	油	まぐろ	だいこん こまつな にんじん	醤油 酢 食塩 こしょう		
	りんご			りんご		2.2	2.8
22 金	ごはん	米				662	805
	牛乳		牛乳				
	なっとう		なっとう		納豆のたれ 辛子	30.3	34.9
	すきやき	油 三温糖 麩	ぶたにく 焼きとうふ うずらの卵	はくさい しらす ねぎ にんじん しいたけ	醤油 みりん 酒		
	さんしょくあげ			もやし ほうれんそう にんじん	醤油	2.1	2.4
25 月	ごはん	米				636	785
	牛乳		牛乳				
	ほっけのかおりやき	ごま	ほっけ 青のり		食塩	28.9	34.2
	れんこんきんぴら	三温糖 油	ぶたにく	れんこん にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん 一味唐辛子		
	だんごじる	白玉だんご	とりにく 油あげ	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう しいたけ	かつおだし 醤油 食塩 酒 みりん	2.1	2.5
26 火	まるパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			666	831
	牛乳		牛乳				
	ハムカツ	油 小麦粉 パン粉 砂糖 水あめ	ハム		食塩 中濃ソース ウスターソース	25.5	30.7
	ポパイサラダ	ごま油 三温糖 ごま	ツナ	ほうれんそう きゃべつ にんじん とうもろこし	酢 醤油 食塩 こしょう		
	ワンタンスープ		ワンタン(鶏卵含む) ぶたにく	にんじん ねぎ もやし こまつな しいたけ	ガラスープ 酒 醤油 食塩 こしょう	3.7	4.7
27 水	むぎごはん	米 麦				663	859
	牛乳		牛乳				
	チキンカレー	じゃがいも 油	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	カレールー 中濃ソース ケチャップ ガラスープ	25.3	30.5
	シーフードサラダ	油	いか えび	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 食塩 こしょう		
					2.4	2.7	
28 木	きりこみりコッパン	小麦粉 砂糖 マーガリン	スキムミルク			628	807
	牛乳		牛乳				
	フランクフルトチリソース	油 三温糖	フランクフルト	たまねぎ トマト	ウスターソース 中濃ソース チリパウダー コンソメ	26.4	31.9
	コールスローサラダ	油	チーズ	きゃべつ にんじん こまつな	酢 食塩 こしょう		
	ひじきとたまごのスープ	でんぷん	とりにく 鶏卵 ひじき	チンゲンサイ にんじん えのきたけ	ガラスープ 醤油 食塩 こしょう	3.7	5.0
29 金	わかめごはん	米	わかめ			630	771
	牛乳		牛乳				
	おでん	じゃがいも	うずらの卵 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	21.6	25.4
	ごまあえ	三温糖 ねりごま ごま		もやし きゃべつ こまつな にんじん	醤油		
	みかん			みかん		3.2	3.9

※ 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。