



11月 献立予定表



ひたちなか市立学校給食センター

日	曜	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			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	炭水化物 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	脂質 (g)
1	火	レーズンパン	◇レーズンパン					588	782	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		まだいのこうそうパンこやき	◇香草ミックス パン粉 油	牛乳 まだい				20	18	
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					
		マゼドアンスープ	じゃがいも オリーブ油	ハム	大根 にんじん たまねぎ 小松菜 エリンギ			2.4	3.0	
		チキンピラフ	米 油	鶏肉 ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース とうもろこし			658	849	
4	金	ぎゅうにゅう		牛乳						
		ししゃもフライ	油	◇ししゃもフライ				14	13	
		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			1.8	2.5	
7	月	ぶどうゼリー	◇ぶどうゼリー					608	789	
		ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
8	火	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			16	14	
		たくあんあえ			キャベツ 小松菜 にんじん たくあん			2.1	2.5	
		あじつけのり		◇あじつけのり				618	799	
9	水	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		マーボードウフ	油 さとう でん粉 ごま油	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			15	14	
10	木	はちみつパン	◇はちみつパン					676	878	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		マカロニグラタン	油 米粉	マカロニ 鶏肉 牛乳 白いんげん豆 チーズ	たまねぎ			16	16	
11	金	カレー	じゃがいも	ウインナー	にんじん キャベツ たまねぎ			2.4	3.2	
		らフランスゼリー	◇らフランスゼリー							
		ごはん	米					594	773	
12	水	だいにくとあつあげのいために	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			17	15	
		しょうがあえ			キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん しょうが			2.0	2.3	
		てづくりふりかけ	ごま さとう	ちりめん かつお節				622	817	
13	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		コッペパン	◇コッペパン							
14	月	ぎゅうにゅう		牛乳						
		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			16	16	
		あおのりポテト	じゃがいも	青のり	にんじん キャベツ たまねぎ			2.3	3.1	
15	火	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 トマト			2.0	2.4	
		ごはん	米					627	799	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
16	水	ぶたにくのあまからに	油 さとう	豚肉 みそ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし にんじん			16	16	
		ツツアイトンファータン	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			2.0	2.4	
		フルーツアンニン (小のみ) 台湾バナナ (中のみ)	◇フルーツ杏仁		バナナ			623	804	
17	木	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ぶたキムチ	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			19	18	
18	金	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			1.9	2.4	
		ちゃんぽんうどん	◇ソフト麺 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			554	726	
		はっこうにゅう		◇はっこうにゅう						
19	火	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			14	13	
		みかん			みかん			2.4	2.7	
		ごはん	米					599	819	
20	水	ぎゅうにゅう		牛乳						
		チキンカレー	じゃがいも 油	鶏肉	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース トマト			14	13	
		かぶとハムのサラダ	油	ハム	かぶ 小松菜 にんじん			2.2	2.6	
21	木	フルーツアンニン (中のみ)	◇フルーツ杏仁					2.2	2.6	
		コッペパン チョココリーム	◇コッペパン ◇チョコクリーム					594	786	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
22	火	しるみさかなのバジルフライ	油	◇白身魚のバジルフライ				17	16	
		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			2.3	3.1	
		ポテトのスープ	じゃがいも 油	鶏肉	にんじん たまねぎ 小松菜			2.3	3.1	
23	金	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			643	796	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		あつやきたまご		◇厚焼き玉子				17	16	
24	月	さくらだこのいそあえ		たこのり				2.2	2.7	
		ごはん	米					667	872	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
25	火	さんまのかばゆき	油 さとう	◇さんま開きでん粉付き	しょうが			14	13	
		おひだし			小松菜 キャベツ にんじん			2.0	2.4	
		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			691	843	
26	水	こめパン	◇こめパン							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		こんさいのブラウンシチュー	さつまいも 油 米粉	豚肉	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん 大根 トマト にんにく			16	16	
27	木	オニオンドレッシングサラダ		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			2.2	2.7	
		くりのムース	◇栗のムース							
		くろパン	◇黒パン					594	793	
28	金	ぎゅうにゅう		牛乳						
		ヤーコンメンチカツ	油	◇ヤーコンメンチカツ				16	15	
		やさいサラダ	油		キャベツ にんじん 小松菜			2.4	3.1	
29	月	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			2.4	3.1	
		ごはん	米					625	800	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
30	火	なっとう		◇納豆				17	15	
		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			2.3	2.5	
		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			613	797	
31	水	ごはん	米							
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		ほっけのさいぎょうやき		◇ほっけ西京漬				17	16	
1	木	ひじきのいために	油 さとう	ひじき 油揚げ	こんにやく キャベツ にんじん			1.8	2.1	
		とんじる	じゃがいも 油	豚肉 豆腐 みそ	大根 ねぎ にんじん ごぼう			618	731	
		ミートスパゲッティ	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			19	18	
2	金	ぎゅうにゅう		牛乳						
		コロッケ	油	◇コロッケ				1.9	2.1	
		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			1.9	2.1	
3	土	ごはん	米					588	767	
		ぎゅうにゅう		牛乳						
		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			18	17	
4	日	からしあえ			キャベツ 小松菜 にんじん			2.2	2.4	
		けんちんじる	さといも 油	豆腐	こんにやく にんじん ごぼう ねぎ 大根					

※ 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・卵抜き等の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(♣)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。

※ 【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！