



11月 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	おもな食品				小学校 おはし 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	月	ごはん	米				631 18 2.3	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		さばのしおやき		さば		塩		
		ごますあえ	ごま 砂糖		キャベツ 小松菜 もやし にんじん	酢 しょうゆ		
2	火	みぞれじる	でんぷん	鶏肉 油揚げ 豆腐	大根 白菜 にんじん 長ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 みりん かつおだし	652 18 2.8	
		レーズンパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳	レーズン	塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		とりにくのマーマレードやき	水あめ 砂糖	鶏肉	いよかん なつみかん 果汁 (ゆず)	しょうゆ ワイン		
4	木	チーズ入りコールスロー	油	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう	631 15 2.2	
		パスタブルカレースープ	じゃがいも	フランクフルト	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ	チキンガラスープ カレールウ コンソメ こしょう		
		ココアあげパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 油 ココア	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
5	金	かぶとハムのサラダ	オリーブ油 砂糖	ハム	かぶ 小松菜 きゅうり	酢 塩 こしょう	705 15 2.1	
		ワンタンスープ	小麦粉 ごま油	豚肉	にんじん 長ねぎ もやし チンゲンサイ しょうが しいたけ	塩 中華だし しょうゆ こしょう		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん	米					
8	月	ルーローハンのぐ	油 砂糖	豚肉 みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ とうもろこし にんじん	豆味噌 しょうゆ オイスターソース 酒 みりん 五香粉	611 17 1.4	●
		ツツアイトンファータン	でんぷん	ハム 豆腐 鶏卵 あおさ	玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ	チキンガラスープ 塩 しょうゆ		
		たいわんバナナ			バナナ			
		はごたえひじきごはん	米 油 砂糖	ひじき 鶏肉 油揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく 切干大根	しょうゆ 酒 みりん		
9	火	ぎゅうにゅう		牛乳			649 16 2.2	
		コッペパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩		
		フランクフルトハニーマスタードソース	はちみつ オリーブ油	フランクフルト	玉ねぎ	ワイン しょうゆ マスタード		
		フレンチサラダ	油		キャベツ 小松菜 人参 とうもろこし	酢 塩 こしょう		
10	水	キャロットポタージュ	油 米粉	白いんげん豆 鶏肉 豆乳	にんじん とうもろこし 玉ねぎ パセリ	コンソメ チキンガラスープ 塩 こしょう	656 14 1.8	
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ハヤシシチュー	じゃがいも 油	豚肉	玉ねぎ にんじん トマト エリンギ にんにく パセリ	ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう ワイン		
11	木	こまつなサラダ	ごま ごま油	まぐろ水煮	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう	676 17 2.3	
		ミルクパン	小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		チキンカツ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	鶏肉				
12	金	パンネソテー	パンネ 油		玉ねぎ にんにく	塩 こしょう	635 17 2.2	●
		はくさいのトマトスープ	油	ウインナー 白いんげん豆	白菜 にんじん 大根 小松菜 しめじ トマト	コンソメ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
15	月	ブルコギ	ごま油 砂糖 でんぷん ごま	牛肉	玉ねぎ もやし にんじん いら にんにく	コチュジャン みりん しょうゆ	652 15 1.6	●
		かにたまスープ	でんぷん	鶏卵 かにかまぼこ 豆腐	小松菜 にんじん えのきたけ	中華だし 塩 こしょう しょうゆ		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
16	火	さといもとぶたにくのもの	里芋 砂糖 油	豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ しらたき	しょうゆ 酒	700 14 1.8	●
		わさびあえ			小松菜 キャベツ もやし	しょうゆ わさび		
		てづくりふりかけ	ごま 砂糖 ごま油	ひじき ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ みりん		
		カレーなんばんうどん	小麦粉 でんぷん	豚肉	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ごぼう 小松菜 しいたけ	塩 カレールウ しょうゆ カレー粉 かつおだし		
17	水	ぎゅうにゅう		牛乳			630 16 2.1	●
		びーンズサラダ	油	大豆 いんげん豆 まぐろ油漬	キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう		
		たまごドーナツ	小麦粉 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	鶏卵 脱脂粉乳		塩		
		ごはん	米					
18	木	ふたキムチいため	ごま油 砂糖 でんぷん ごま 小麦粉	豚肉 みそ 昆布 ゼラチン 大豆	キャベツ 玉ねぎ いら にんにく 白菜 大根 にんじん りんご	酒 しょうゆ コチュジャン 酢 唐辛子 塩 魚露	662 17 2.3	
		わかめスープ		ベーコン わかめ 豆腐	にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
		こめパン	米粉 小麦粉 マーガリン 砂糖	脱脂粉乳		塩		
		ぎゅうにゅう		牛乳				
19	金	さつまいもシチュー	さつまいも 油 バター 小麦粉	豚肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しめじ	コンソメ 塩 こしょう	667 17 1.8	●
		かんでんいりヘルシーサラダ	油 砂糖	まぐろ油漬 寒天	キャベツ 小松菜 にんじん きゅうり	酢 しょうゆ 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
22	月	こうやどうぶのたまごとし	じゃがいも 油 砂糖	高野豆腐 鶏肉 鶏卵	しらたき 玉ねぎ にんじん しいたけ 枝豆	しょうゆ みりん	705 15 2.2	●
		かまぼこサラダ	油	かまぼこ	きゅうり キャベツ 小松菜 にんじん	酢 塩 こしょう		
		ごはん	米					
		ぎゅうにゅう		牛乳				
24	水	あつやきたまご	砂糖 でんぷん	鶏卵		酢 塩 しょうゆ	635 16 1.8	●
		だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも 油 砂糖	大豆 煮干し		しょうゆ		
		さばのつみれじる	でんぷん	さば 油揚げ みそ	大根 にんじん 小松菜 長ねぎ ごぼう しょうが	かつおだし		
		ごはん	米					
25	木	なっとう	砂糖 水あめ	納豆		しょうゆ 塩 酢 マスタード	675 17 2.2	
		ちくさあえ	ごま油 砂糖	いか 油揚げ	キャベツ にんじん 小松菜 もやし	酢 しょうゆ		
		とんじる	じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 こんにゃく 長ねぎ	かつおだし		
		はちみつパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 はちみつ	脱脂粉乳		塩		
26	金	ぎゅうにゅう		牛乳			639 14 1.9	●
		いばらきやさいのクリームに	油 米粉	豚肉 牛乳	ほうれん草 白菜 ヤーコン 玉ねぎ にんじん	コンソメ 塩 こしょう		
		みずなとツナのサラダ	油	まぐろ油漬	水菜 大根 きゅうり	酢 塩 こしょう		
		たまごプリン	砂糖	鶏卵 牛乳				
29	月	きんぴらごはん	米 ごま 砂糖 油	豚肉 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう	しょうゆ 塩 みりん 酒	688 14 1.7	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ししゃもフライ	パン粉 小麦粉 でんぷん 油	ししゃも		塩		
		のりあえ	ごま油	のり	白菜 小松菜 にんじん もやし	しょうゆ こしょう		
30	火	ごはん	米				640 15 2.3	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		ビーンズカレー	じゃがいも 油	鶏肉 大豆 脱脂粉乳	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	ソース カレールウ		
		れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま		れんこん にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 しょうゆ		
30	火	くらパン	小麦粉 マーガリン 砂糖 黒砂糖	脱脂粉乳		塩	640 15 2.3	●
		ぎゅうにゅう		牛乳				
		はなまめクロック	じゃがいも バター 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油	白大豆 大豆		塩		
		コーンサラダ	油		とうもろこし キャベツ にんじん チンゲンサイ	酢 塩 こしょう		
ミルクパスタスープ	スパゲッティ じゃがいも 油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん 小松菜 エリンギ	コンソメ 塩 こしょう				

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。

※ 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、魚をどどんと食べて、ひたちなか市を盛り上げましょう。