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							栄養価	おはし
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		調味料他	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）	
			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			
1	金	ごはん	米							616 26.5 1.9	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さんまのみそに			◇骨ごとさんま煮みそ風味						
		くきわかめのきんぴら	こんにゃく・砂糖	油		わかめ	にんじん	ごぼう	しょうゆ・みりん・一味唐辛子		
		のっぺいじる	さといも・でんぷん		鶏肉・豆腐		にんじん	大根・長ねぎ・白菜	しょうゆ・塩		
5	火	しょくパン　りんごジャム	◇食パン　◇りんごジャム							608 24.1 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		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		
		あおのりポテト	じゃがいも			青のり			こしょう		
		ジュリエンヌスープ			ベーコン		にんじん・パセリ	玉ねぎ・キャベツ・セロリ	コンソメ・塩・こしょう		
6	水	あおなチャーハン	米	ごま油	ハム	ちりめんじゃこ	にんじん・小松菜	玉ねぎ・長ねぎ・とうもろこし	中華だし・こしょう・しょうゆ	659 22.0 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		はるまき		油	◇春巻き						
		ピリからチキンサラダ	砂糖	ごま・油	鶏ささみ油漬		にんじん	キャベツ・きゅうり・にんにく・しょうが	酢・しょうゆ・豆板醤・塩・こしょう		
7	木	ジェノベーゼスパゲッティ	スパゲッティ	オリーブ油・◇バジルソース	鶏肉・ウインナー	チーズ・寒天	ブロッコリー・にんじん	玉ねぎ・エリンギ・にんにく	コンソメ・こしょう・ワイン	688 26.0 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ツナサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
		ドーナツ	◇ミルクドーナツ	油							
8	金	ごはん	米							656 29.7 1.7	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		たいわんふうとりのからあげ	でんぷん・米粉	油	鶏肉			しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉		
		はるさめのごまいため	春雨・砂糖	ごま油・ごま			にんじん・小松菜	とうもろこし	塩・しょうゆ・こしょう		
		サンラータン	でんぷん	ラー油	ベーコン・豆腐・鶏卵		にんじん	たけのこ・玉ねぎ・えのきたけ・長ねぎ・しいたけ	中華だし・塩・こしょう・しょうゆ・酢		
11	月	ごはん	米							609 27.6 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのしおやき			さば一塩						
		しょうがあえ					にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ		
		やまがたいもに	さといも・こんにゃく・砂糖	油	牛肉		にんじん	大根・ごぼう・長ねぎ・しめじ	しょうゆ・酒・みりん		
12	火	スイートポテトトースト	◇食パン・砂糖・さつまいも	バター		牛乳				597 20.1 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		にくだんごとやさいのスープに	じゃがいも		◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	コンソメ・塩・こしょう		
		ラ・フランスゼリー	◇ラ・フランスゼリー								
14	木	はちみつパン	◇はちみつパン							651 25.2 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじフライ		油	◇アジフライ						
		ペンネソテー	ペンネ	オリーブ油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう		
		マセドアンスープ	じゃがいも	オリーブ油	ウインナー		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
15	金	ごはん	米							611 26.0 2.1	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		マーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	大根・玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ・しょうが・にんにく	豆板醤・酒・しょうゆ・中華だし		
		かふうあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		
18	月	ごはん	米							638 26 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		なっとう			◇納豆						
		かんこくふうにくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	玉ねぎ・しょうが・にんにく	コチュジャン・豆板醤・しょうゆ・みりん		
		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		
19	火	こめパン	◇米パン							660 28.6 2.5	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ローズポークメンチカツ		油	◇ローズポークメンチカツ						
		ガーリックドレッシングサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ・にんにく・しょうが	しょうゆ・みりん		
		かみかみミネストローネ	じゃがいも・マカロニ	オリーブ油	ベーコン・大豆		にんじん・トマト	にんにく・玉ねぎ・エリンギ・れんこん・セロリ	コンソメ・ケチャップ・塩・こしょう		
20	水	**茨城県内全校一斉　いばらき美味しお給食**									
		ごはん	米							637 23.2 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さつまいもカレー	さつまいも	油	豚肉		にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	カレールウ・ソース		
		こまつなサラダ		油	まぐろ油漬		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう		
21	木	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	641 26.5 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いばらきけんさんあつやきたまご			◇茨城県産厚焼き玉子						
		からしあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし		
22	金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ	油	フランクフルト	チーズ・寒天	にんじん・ピーマン・トマト	エリンギ・玉ねぎ・にんにく	ケチャップ・ワイン・塩・こしょう・ソース	612 25.4 1.8	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		つくばどりのチキンかつ		油	◇つくば鶏のチキンカツ						
		れんこんサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま			小松菜	れんこん・キャベツ・とうもろこし	酢・しょうゆ		
25	月	ごはん	米							607 27.4 1.5	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		すきやき	しらたき・砂糖・ふ	油	豚肉・焼き豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・えのきたけ・しいたけ	酒・しょうゆ		
		かんてんいりヘルシーサラダ		油	まぐろ油漬	寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
26	火	くろパン	◇黒パン							653 25.8 1.9	
		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・白いんげん豆	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		
		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		
27	水	ごはん	米							628 26 1.7	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		いわしのかばやき	砂糖	油	◇いわし澱粉付き				しょうゆ・みりん・酒		
		はくさいのおひたし					小松菜・にんじん	白菜・もやし	しょうゆ		
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・生揚げ・みそ		にんじん	大根・長ねぎ・ごぼう			
28	木	きなこあげパン	◇コッペパン・砂糖	油	きな粉					612 26.2 2.0	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン（果汁）	塩・こしょう		
		ワンタンスープ	◇ワンタン	ごま油	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	長ねぎ・もやし・えのきたけ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
		ヨーグルト				ヨーグルト					
29	金	ごはん	米							631 23.5 1.7	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		こんさいハヤシ	じゃがいも	油	豚肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・ごぼう・れんこん・にんにく	ワイン・ハヤシルウ・デミグラスソース・ソース		
		ブロッコリーサラダ		油	まぐろ油漬		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし	酢・塩・こしょう		

いばらきを食べようウィーク

※　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，ウインナー，フランクフルトは乳・卵抜きの食物アレルギー対応品を使用しています。