

11月分 献立予定表

ひたちなか市立 BZロック

小学校

		献立夕				栄養価 小学校(中)				
	naa		(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							エネルギー (k cal)
	曜	献立名	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	調味料他	(k cal) たんぱく質 (g)
			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		食塩相当量 (g)
		レーズンパン	◇レーズンパン			4.3				
4	火	ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース			◇ハンバーグ	牛乳	トマト		デミグラスソース・ソース・ワイン	602 28.6
		オニオンドレッシングサラダ		オリーブ油	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく とうもろこし・玉ねぎ		2.2
\vdash		ABCスープ	マカロニ		鶏肉		プロッコリー・にんじん		コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				635
5	水	ほっけのたつたあげ		油	◇ほっけの竜田揚げ	1 30		キャベツ・もやし・しょうが	しょうゆ	27.3
	ハ	キャベツとこまつなのあえもの	砂糖	ごま油	医内 . 豆麻		にんじん・小松菜			1.7
		とんじる	じゃがいも こんにゃく	油	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜		
		ごはん	*							
		ぎゅうにゅう たいわんふうとりにくのからあげ	でんぷん	油	鶏肉	牛乳		しょうが・にんにく	しょうゆ・酒・五香粉	652 29.4
6	木	はるさめいため たいわんこんだて	春雨・砂糖	油	大切パリ		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	1.9
		サンラータン 一台 窓 献 立	でんぷん	ラー油	ベーコン		にんじん	たけのこ・玉ねぎ	中華だし・塩・こしょう	
-		ごはん	米		豆腐・鶏卵			長ねぎ・しいたけ	しょうゆ・酢	
		ぎゅうにゅう				牛乳				650
7	金	ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉	海掠	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	24.3
		かいそうサラダ りんご		油	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん	りんご	酢・塩・こしょう・しょうゆ	2.1
		コッペパン チョコクリーム	◇コッペパン	◇チョコクリーム						
10	P	ぎゅうにゅう しろみざかなのフライ		油	◇白身魚のフライ	牛乳				623 27.4
10	'n	こんにゃくサラダ	こんにゃく・砂糖		▽ロオ黒のノフイ		にんじん	キャベツ・きゅうり	酢・しょうゆ	2.1
\vdash		むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも	油	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	コンソメ・塩・こしょう	
		ごはん ぎゅうにゅう	米			牛乳				654
11	火	なっとう			◇納豆	, , , ,				31.1 1.9
[''	火	おやこに	じゃがいも	油	高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	しょうゆ・みりん	
		ごまこんぶあえ	しらたき・砂糖	ごま油・ごま	鶏肉・鶏卵	塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	塩	
		しらすのペペロンチーノ	スパゲッティ	オリーブ油	ベーコン	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	コンソメ・しょうゆ・ワイン	
						寒天 牛乳		キャベツ・にんにく	塩・こしょう・一味唐辛子	654
12	水	ぎゅうにゅう コロッケ	◇野菜コロッケ	油		十五				24.7
1		れんこんサラダ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	酢・しょうゆ	2.4
		ヨーグルト		ごま		ヨーグルト				
\vdash		くろパン	◇黒パン			コ ノルド				
	_	ぎゅうにゅう		\	07th 1	牛乳	le / la /	Th# 1:1-:::		647
14	金	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	24.6 1.9
		かぶとハムのサラダ	1.5×4/1	油	ハム		小松菜・にんじん	かぶ	酢・塩・こしょう	·.5
		ピザトースト	◇食パン	油	まぐろ油漬	チーズ	ピーマン・トマト	玉ねぎ	ケチャップ	605
17	月	ぎゅうにゅう	マカロニ		◇肉だんご	牛乳	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	605 25,1
'		にくたんことやさいのスークに	じゃがいも							2.3
_		とうにゅうプリン	◇豆乳プリン	\$th	医内・油サイ		I- 4 1 × 4	±1.4. = 4	1. F. 5/0 - 31/0 / J. T.	
		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	627
18	火	ぎゅうにゅう				牛乳				27.4
		めひかりのからあげ ぱ からしあえ ら		油	ハム	◇めひかりの唐揚げ	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・からし	2.0
		ごはん き	米		/ 14A		· IC/UU/U	1 7:12 - 0 40	CAJW NOU	
		ぎゅうにゅう				牛乳		1 - 40		612
19	水	さばのみそだれかけ 食 ごまあえ ペ	砂糖砂糖	ごま	さば・みそ		にんじん・小松菜	しょうが キャベツ・もやし	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	24.9 2.0
		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	
		う ウ			城 県内全校一斉	いばらき	美味しお給食			
		ごはん ・ イ	米	2(4)						
20	*	ぎゅうにゅう ロジャー カー	さつまいも	油	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが	酒・塩・オイスターソース	663 24.6
	小	カリ!シャキ!いばらきガパオ	ひまいも 砂糖	^油 ◇バジルソース			L/00/0-L-47	玉ねぎ・れんこん	四・温・オイスターソース しょうゆ・一味唐辛子	24.6 1.9
		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	
		こめパン ぎゅうにゅう	◇米パン			牛乳				660
21	金	いわしフライ		油	◇いわしフライ	L-3-0				31.5
	_	こまつなサラダ	12	油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	2.3
-		カレースープ	じゃがいも 米	油油	豚肉 鶏肉・ウインナー		にんじん・チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・しめじ 玉ねぎ・エリンギ	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう コンソメ・塩・こしょう	
		コーンピラフ		,	AND DIDJE			とうもろこし・枝豆		663
25	火	ぎゅうにゅう		\	A />	牛乳				27.4
		メンチカツ ブロッコリーとチーズのサラダ		油油	◇メンチカツ	チーズ	プロッコリー・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	1.9
		ごはん	*	,						
		ぎゅうにゅう	1244	N+h	nz.ch	牛乳	I= / I» /	1 . 546 - 544	NE 1 . 5/4 3/0/	640 25,4 2.0
26	水	ぶたどんのぐ	しらたき・砂糖 でんぷん	油	豚肉		にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ えのきたけ	酒・しょうゆ・みりん	
L		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		
		ごはん	米			上 回				638 こうゆ 26.5
27	木	ぎゅうにゅう	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ	
	'	しせんふうマーボーどうふ			大豆・みそ		しょうが・にんにく オ	オイスターソース・花椒	1.7	
		はくさいのちゅうかあえ	砂糖 スパゲッティ	油・ごま油 油	鶏ささみ水煮 豚肉・大豆	チーズ・寒天	小松菜・にんじん にんじん・トマト	白菜・もやし 玉ねぎ・にんにく	しょうゆ・酢 ケチャップ・ワイン・塩	
		ミートソーススパゲッティ	ヘハフッ テイ	/Ш	1200 - 人立	_ノ 一人 ・ 巻天	1C/00/0 • FYF	1140・11/111/	こしょう・ソース	620
28	金	ぎゅうにゅう		\ <u>_</u>		牛乳				27.2
		あじフライ レモンドレッシングサラダ	砂糖	油	◇あじフライ		小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	塩・こしょう	2.0
_		レモントレソファフソフタ	uグ がa	и	1		1710 AV . IC/0 O/0	ェド・ハン・レモノ(禾川)	- COAJ	

[※] 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。





ひたちなか市立

中学校 Bブロック

		191 9 9 9 9 9 9	TTTT	9		使 用 す る :	食品名	111.	A THE TATE TO A	栄養価
		献立名				中学校生徒				
В	曜		(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		(黄) おもにエネルギーのもとになる			エネルギー (k cal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	調味料他	たんぱく質 (g)
			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	穀類・いも類・砂糖	油脂•種実		食塩相当量 (g)
4		レーズンパン 牛乳		牛乳			◇レーズンパン			803
	火	十年 ハンバーグデミグラスソース	◇ハンバーグ	十孔	トマト				デミグラスソース・ソース・ワイン	35,5
		オニオンドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・ソテーオニオン・にんにく		オリーブ油	しょうゆ・みりん	2.8
		ABCスープ	鶏肉		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし・玉ねぎ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	
		<u>ご</u> はん 牛乳		牛乳			米			818
5	-1.	ほっけの竜田揚げ	◇ほっけの竜田揚げ					油		32.5
5	水	キャベツと小松菜のあえ物			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし・しょうが	砂糖	ごま油	しょうゆ	2.0
		豚汁	豚肉・豆腐 みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜	じゃがいも	油		
		ごはん	みて				こんにゃく 米			
		牛乳 たいわんこんだて		牛乳						
		台湾風鶏肉の唐揚げ 舎 湾 献 立	鶏肉		(- / 1» /	しょうが・にんにく	でんぷん	油	しょうゆ・酒・五香粉	855
6	不	春雨炒め	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ にんじん	たけのこ・玉ねぎ	春雨・砂糖 でんぷん	カー油	塩・しょうゆ・こしょう 中華だし・塩・こしょう	33,2 2,2
		酸辣湯(サンラータン)	豆腐・鶏卵		1270070	長ねぎ・しいたけ	C7015170	J /W	しょうゆ・酢	
		台湾バナナ				バナナ				
		ごはん		H- 101			*] ,,,]
7	余	牛乳 ポークカレー	豚肉	牛乳 乳	にんじん・トマト	にんにく・しょうが・玉ねぎ	じゃがいも	油	ソース・カレールウ	840 29.5
l '	314	海藻サラダ	まぐろ油漬	海藻	チンゲンサイ・にんじん		0 (-70) 10	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ	2.5
		りんご				りんご				
		コッペパン チョコクリーム		上回			◇コッペパン	◇チョコクリーム		∤
10	日	牛乳 白身魚のフライ	◇白身魚フライ	牛乳				油		805 34.0
	/3	こんにゃくサラダ	<u> </u>		にんじん	キャベツ・きゅうり	こんにゃく・砂糖		酢・しょうゆ	2.8
L		麦入り野菜スープ	鶏肉		小松菜	玉ねぎ・とうもろこし	麦・じゃがいも	油	コンソメ・塩・こしょう	<u>1</u>
		ごはん		4. 型			米			
		中乳 納豆	◇納豆	牛乳				1		829 36.5
11	火		◇納豆 高野豆腐		にんじん	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも	油	しょうゆ・みりん	2,1
		親子煮	鶏肉・鶏卵				しらたき・砂糖]
		ごま昆布あえ		塩昆布	小松菜・にんじん	キャベツ・もやし		ごま油・ごま	塩	
		しらすのペペロンチーノ	ベーコン	しらす干し	にんじん	玉ねぎ・しめじ	スパゲッティ	オリーブ油	コンソメ・しょうゆ・ワイン	
		牛乳		チーズ・寒天 牛乳		キャベツ・にんにく			塩・こしょう・一味唐辛子	798
12	水	コロッケ		1 30			◇野菜コロッケ	油		29.2
		れんこんサラダ			にんじん・小松菜	れんこん・とうもろこし	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	酢・しょうゆ	3.0
				- Rul				ごま		1
		ヨーグルト		ヨーグルト			◇黒パン			
		牛乳		牛乳			V 7/11/2			852
14	金	秋の味覚シチュー	豚肉・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・れんこん・しめじ	さつまいも	油・バター	コンソメ・塩・こしょう	30.8
			15.7		11.40++ 15.7	L, 7%	小麦粉	\	Th. U	2.4
		かぶとハムのサラダ ピザトースト	ハム まぐろ油漬	チーズ	小松菜・にんじん ピーマン・トマト	かぶ 玉ねぎ	◇食パン	油油	酢・塩・こしょう ケチャップ	
		牛乳	よくう温度	4乳	C 42-1-41-	1146	V R/10	/Ш	77797	810
17	月	肉だんごと野菜のスープ煮	◇肉だんご		にんじん・ブロッコリー	玉ねぎ・キャベツ	マカロニ		コンソメ・塩・こしょう	32.8
							じゃがいも			3.1
		豆乳プリン	豚肉・油揚げ		にんじん	れんこん	◇豆乳プリン 米・さつまいも	油	しょうゆ・みりん・酒	-
		茨城の恵みごはん	大豆		1270070		砂糖	油	しょうゆ・みりん・酒	799
18	火	牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		牛乳						33.5
		めひかりの唐揚げば		◇めひかりの唐揚げ				油		2.4
		からしあえ ごはん き	ЛΔ		小松菜・にんじん	キャベツ・もやし	米		しょうゆ・からし	
		牛乳		牛乳			A			800
19	水	さばのみそだれかけ	さば・みそ			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒・みりん	30.6
		ごまあえ			にんじん・小松菜	キャベツ・もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	2.5
		けんちん汁	豆腐・油揚げ		にんじん	ごぼう・長ねぎ・大根	さといも	油	しょうゆ・酒・みりん・塩	
		 • • • • • • • • • 			茨城県内全校一斉	いばらき美味しお給				
		ごはん イ		上回			*			↓
20	木	中乳 りまずパナ ク	豚肉・大豆	牛乳	にんじん・ピーマン	にんにく・しょうが	さつまいも	油	酒・塩・オイスターソース	850 29,6
	- 1,	カリ!シャキ!いばらきガパオ	◇炒り卵			玉ねぎ・れんこん	砂糖	[™] ◇バジルソース	しょうゆ・一味唐辛子	2.2
		春雨スープ	豆腐・ハム		小松菜・にんじん	白菜・長ねぎ	春雨		中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	
		米パン		井 國			◇米パン			<u> </u>
21	余	牛乳 いわしフライ	◇いわしフライ	牛乳				油		820 38,4
_ '	317	小松菜サラダ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	2.8
		カレースープ	豚肉		にんじん・チンゲンサイ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも	油	カレー粉・コンソメ・カレールウ・こしょう	
		コーンピラフ	鶏肉・ウインナー		にんじん	玉ねぎ・エリンギ	*	油	コンソメ・塩・こしょう	
25	١Ļ/	牛乳		牛乳		とうもろこし・枝豆		-		836 33,0
		メンチカツ	◇メンチカツ					油		2.3
		プロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー・にんじん	キャベツ		油	酢・塩・こしょう	
		ごはん		上回			*			1
26	7k	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ・しいたけ	しらたき・砂糖	油	酒・しょうゆ・みりん	824 30,6
_0	۱٠,	豚丼の具	23.5			えのきたけ	でんぷん		000 00000000000000000000000000000000	2.4
		さつま汁	油揚げ・みそ		小松菜・にんじん	長ねぎ・大根	さつまいも			
		ごはん		上 回			*			<u>, , </u>
27	木	牛乳	豆腐・豚肉	牛乳	にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ	砂糖・でんぷん	油	豆板醤・甜麺醤・豆鼓・しょうゆ	817 31.8 2.0
<u>-</u> '	115	四川風麻婆豆腐	大豆・みそ			しょうが・にんにく	37,100 (7013170		オイスターソース・花椒	
		白菜の中華あえ	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	白菜・もやし	砂糖	油・ごま油	しょうゆ・酢	
		ミートソーススパゲッティ	豚肉・大豆	チーズ・寒天	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく	スパゲッティ	油	ケチャップ・ワイン・塩	
		ミニロールパン					◇ロールパン		こしょう・ソース	847 34.8
28	金	4乳		牛乳			<u> </u>	1		2.6
		あじフライ	◇あじフライ					油		
		レモンドレッシングサラダ			小松菜・にんじん	キャベツ・レモン(果汁)	砂糖	油	塩・こしょう	1
						,	*			

[※] 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。