



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	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		小学校(中)
			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			エネルギー (kcal)
			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			たんぱく質 (g)
2 月		ごはん	米							687 25.1 1.6	●
		あじつけのり				◇味付けのり					
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		しおちゃんこ			◇鶏肉だんご・厚揚げ		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ・しょうが	しょうゆ・塩・酒・みりん・こしょう		
4 水		だいずとさつまいものあまからあげ	さつまいも・砂糖	油	大豆	煮干し			しょうゆ	602 31.1 2.5	
		ミルクパン	◇ミルクパン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		もうかバジルパンこやき			◇もうかバジルパン粉焼き						
5 木		チキンサラダ		油	鶏ささみ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ	酢・塩・こしょう	632 26.3 2.1	●
		ABCトマトスープ	マカロニ・じゃがいも	油	◇肉だんご		にんじん・トマト	玉ねぎ・セロリ	ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう		
		ごはん	米			牛乳					
		ぎゅうにゅう				牛乳					
6 金		ほうきょうざ			◇棒きょうざ					664 24.5 2.2	●
		パンサンスー	春雨・砂糖	油・ごま油	ハム		にんじん	キャベツ・もやし	酢・しょうゆ・からし		
		コーンとたまごのスープ	でんぷん		鶏肉・鶏卵		にんじん・小松菜	玉ねぎ・クリームコーン	中華だし・塩・こしょう		
		ソフトめん	◇ソフトめん						とうもろこし		
9 月		ぎゅうにゅう				牛乳				640 23.8 1.9	
		カレーなんばんじる	でんぷん		豚肉・なると・油揚げ		にんじん	玉ねぎ・しいたけ・長ねぎ・ごぼう	カレー粉・カレールウ・みりん・しょうゆ		
		おかかあえ			かつお節		小松菜・にんじん	キャベツ	しょうゆ		
		シュガーさつまいも	さつまいも・グラニュー糖	油							
10 火		ごはん	米							601 29.3 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あじフライ		油	◇あじフライ						
		ガーリックドレッシングサラダ		油	ハム		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		
		むぎいりやさいスープ	麦・じゃがいも		鶏肉		にんじん	白菜・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう		
11 水		キャベツとこんぶのスパゲッティ	スパゲッティ	油・バター	鶏肉・ベーコン	塩昆布・寒天	にんじん・小松菜	キャベツ・玉ねぎ	コンソメ・しょうゆ・ワイン・こしょう	623 30.4 2.3	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		メンチカツ		油	◇メンチカツ						
		はなやさいサラダ		油			ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	酢・塩・こしょう		
12 木		ごはん	米							624 25.2 2.2	
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ぶたキムチ	砂糖・でんぷん	ごま油	豚肉		にら	◇白菜キムチ・白菜	酒・しょうゆ・甜麺醬・コチュジャン		
		トックスープ	◇トック		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	えのきたけ・大根・長ねぎ	中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
* 選挙管理委員会からのお知らせ * 11月15日(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！											
16 月		ごはん	米							613 25.3 1.9	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		あつやきたまご			◇厚焼き玉子						
		チンゲンサイのあえもの		ごま油			チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・もやし	しょうゆ・こしょう		
17 火		にくどうふ	しらたき・砂糖	油	豚肉・豆腐		にんじん	白菜・長ねぎ・しめじ	酒・しょうゆ	641 24.2 2.0	●
		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・しめじ	しょうゆ・みりん・酒		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		めひかりからあげ		油		◇めひかり唐揚げ					
18 水		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	627 25.6 2.1	●
		ごはん	米								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さばのみそだれかけ	砂糖		さば・みそ			しょうが	しょうゆ・酒・みりん		
19 木		ごもくきんぴら	こんにゃく・砂糖	油	豚肉		にんじん	れんこん・ごぼう	しょうゆ・みりん・酒・一味唐辛子	619 28.1 2.1	
		けんちんじる		ごま油	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	大根・白菜・長ねぎ	しょうゆ・酒・みりん・塩		
		こめパン	◇米パン								
		ぎゅうにゅう				牛乳					
20 金		あきのみかくシチュー	小麦粉	油・バター	豚肉・大豆		かぼちゃ・にんじん	玉ねぎ・れんこん	コンソメ・塩・こしょう	627 27.3 2.0	
		さつまいもいりマスタードサラダ	さつまいも	油			ほうれん草	しめじ・マッシュルーム	酢・粒マスタード・しょうゆ・塩・こしょう		
		ごはん	米				小松菜・にんじん	キャベツ			
		ぎゅうにゅう				牛乳					
24 火		しせんマーボーどうふ	砂糖・でんぷん	油	豆腐・豚肉・大豆・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・長ねぎ	豆板醤・甜麺醬・豆鼓・しょうゆ	630 22.6 2.1	
		ちゅうかあえ	砂糖	油・ごま油	まぐろ油漬	わかめ	にんじん	しょうが・にんにく	オイスターソース・花椒		
		くろパン	◇黒パン					キャベツ・もやし	しょうゆ・酢		
		ぎゅうにゅう				牛乳					
25 水		おさかなソーセージフライ		油	◇おさかなソーセージフライ					597 26.6 2.0	●
		ペンネソテー	ペンネ	油			パセリ	玉ねぎ・にんにく	塩・こしょう		
		マゼドアンスープ	じゃがいも	油	ハム		にんじん・小松菜	大根・玉ねぎ	コンソメ・塩・こしょう・一味唐辛子		
		ごはん	米								
26 木		ぎゅうにゅう				牛乳				608 26.3 2.2	
		いわしのしょうがに			◇いわし生姜煮						
		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		
		とんじる	じゃがいも	油	豚肉・豆腐・みそ		にんじん	長ねぎ・ごぼう・白菜			
27 金		コーンマヨネーズトースト	◇食パン	ノンエックマヨネーズ	まぐろ水煮	チーズ		とうもろこし・玉ねぎ	こしょう	628 25.4 2.0	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		ポトフ	じゃがいも		フランクフルト・鶏肉		にんじん	玉ねぎ・大根・白菜・セロリ	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								
30 月		ごはん	米							623 26.2 2.2	●
		ぎゅうにゅう				牛乳					
		さんまのんにくしょうゆかけ	砂糖	油	◇さんま開き澱粉付き			にんにく	しょうゆ・みりん・酒		
		たくあんあえ					小松菜・にんじん	キャベツ・◇たくあん	塩		

※ 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」が制定されました。

10月10日は「魚(とと)の日」、8月8日は「たこの日」、毎月10日は「魚食普及推進日」です。

学校給食でも、毎月10日は魚食普及推進を図るため、魚を使用した献立を取り入れています。(10日が休日の場合、休前日に実施)

ひたちなか市
学校給食の
Instagram
はこちら→

