



2019年11月分献立予定表

エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		632 835	24.8 30.0
	チキンのチーズ焼き	とり肉・チーズ	サラダ油・パン粉	パセリ・赤ピーマン		
	ガーリックサラダ		三温糖・ごま油・ごま	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・にんにく		
	マカロニスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム		
5 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		625 829	24.2 31.0
	カレーうどん汁	ぶた肉・油あげ	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・でんぷん・三温糖	玉ねぎ・にんじん		
	骨げんきあえ	チーズ・ちくわ	ごま	もやし・小松菜		
	フルーツカクテル		さとう	黄桃・みかん・パインアップル・りんご		
6 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		690 860	22.9 27.4
	とうふナゲット(小2・中2)	とうふ・鶏卵・魚肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん	玉ねぎ		
	あげじゃがいもの そぼろ煮	とり肉・大豆	サラダ油・じゃがいも 三温糖	玉ねぎ・たけのこ・こんにやく・干しいたけ しょうが・にんじん		
	りっちゃんサラダ★	ハム・こんぶ・かつお節	ごま・三温糖	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし		
7 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		642 804	28.3 34.4
	赤魚西京焼き	赤魚・みそ	サラダ油			
	厚揚げと大根のみそ煮	ぶた肉・生あげ・みそ	サラダ油・三温糖・ごま	大根・枝豆		
	わかめのかきたま汁	鶏卵・わかめ	でんぷん	にんじん・玉ねぎ・ほうれん草		
8 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		658 849	22.2 27.3
	キャベツメンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・小麦粉 パン粉・でんぷん	キャベツ		
	海そうサラダ (ボトル玉ねぎドレッシング)	わかめ	ドレッシング・マロニー	キャベツ・きゅうり・ほうれん草・にんじん		
	クラムチャウダー	とり肉・あさり・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース		
11 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 776	28.0 31.8
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油・さとう			
	五目ごはんの具	ぶた肉・油あげ	サラダ油・三温糖	にんじん・ごぼう・かんぴょう・たけのこ 干しいたけ		
	じゃがいものみそ汁	わかめ・大豆・みそ	じゃがいも	大根・いんげん・長ねぎ		
12 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		630 793	25.6 31.1
	厚焼き卵	鶏卵	さとう・サラダ油			
	ひきずり(とりすき焼き)	とり肉・とうふ	サラダ油・ ^ふ 麩・三温糖	白菜・にんじん・長ねぎ・玉ねぎ・えのき・白滝		
	三色あえ	かまぼこ	三温糖	小松菜・もやし		
14 (木)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		651 818	25.7 30.9
	さけフライ	さけ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切り干し大根のいため煮	ちくわ	サラダ油・ごま・三温糖	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	カブのスープ	とり肉	サラダ油	玉ねぎ・かぶ・長ねぎ・しょうが・もやし		
15 (金)	ミルクパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		656 895	28.1 37.0
	ハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 三温糖	玉ねぎ		
	ベジタブルソテー	ハム	サラダ油	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・とうもろこし		
	小松菜のスープ	とり肉	サラダ油・じゃがいも	小松菜・白菜・にんにく		

★ 小学1年生 国語
『サラダでげんき』に登場する
サラダです

* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月の長ねぎは高萩産です。※太字は高萩産です。

～11月10日(日)は高萩市議会議員一般選挙投票日です～

日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
18 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 841	23.4 30.1
	つくば鶏のチキンカツ	とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	れんこんと豚肉の炒め煮	ぶた肉	サラダ油・三温糖	れんこん・玉ねぎ・にんじん		
	さつま汁	みそ	サラダ油・さつまいも	大根・ごぼう・こんにゃく・長ねぎ・しめじ		
19 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		638 862	26.4 34.7
	スタミナラーメンスープ	ぶた肉・鶏レバー	サラダ油・ごま油 三温糖・でんぷん	かぼちゃ・キャベツ・にんじん・にら しょうが・にんにく		
	しゅうまい(小2・中3)	ぶた肉・とり肉・たら	小麦粉・さとう	玉ねぎ		
	豆とツナのサラダ	まぐろ・大豆	三温糖・サラダ油	キャベツ・もやし・枝豆		
20 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		692 861	19.8 23.9
	根菜カレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・れんこん トマト・にんにく・しょうが		
	キャベツとかまぼこの あえもの	かまぼこ	三温糖	キャベツ・きゅうり・にんじん		
	茨城県産くりのムース	豆乳	さとう・くり			
21 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 808	25.4 31.0
	県産焼きさば	さば	サラダ油			
	ほうれん草のごまあえ		ごま・三温糖	ほうれん草・もやし・にんじん		
	水菜のすまし汁	とうふ	麩	大根・えのき・水菜・長ねぎ・しょうが		
22 (金)	コッペパン(いちごジャム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう	いちご	612 797	18.8 24.0
	コロケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	グリーンピース・とうもろこし		
	カリフラワーのサラダ		イタリアンドレッシング	カリフラワー・きゅうり・枝豆・キャベツ		
	ミネストローネ	とり肉・大豆	サラダ油・じゃがいも 三温糖	にんじん・玉ねぎ・しめじ・チンゲン菜 トマト・にんにく		
25 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		654 815	27.4 32.9
	いなだの照り焼き	いなだ	サラダ油・さとう			
	きんぴらごぼう	ぶた肉	サラダ油・ごま・三温糖	ごぼう・にんじん・こんにゃく・枝豆		
	もやしのみそ汁	みそ	じゃがいも	大根・もやし・小松菜		
26 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		652 841	24.8 31.7
	ピリ辛うどん汁	とり肉・ナルト・みそ	サラダ油	玉ねぎ・もやし・にんじん・長ねぎ ほうれん草・しょうが・にんにく		
	れんこんとチーズ のサラダ	チーズ	コールスロードレッシング	キャベツ・きゅうり・れんこん・とうもろこし		
	やきいも		さつまいも			
27 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・押し麦		613 777	25.4 31.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油 三温糖・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のかわりあえ	かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・とうふ		大根・しめじ・小松菜・長ねぎ・しょうが		
28 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		662 861	25.7 32.5
	ぎょうざ(小2・中3)	とり肉・ぶた肉	サラダ油・ごま油 小麦粉	玉ねぎ・にら・キャベツ		
	八宝菜	ぶた肉・いか	三温糖・サラダ油	白菜・玉ねぎ・にんじん・たけのこ チンゲン菜・しょうが		
	こまつなサラダ	まぐろ	和風ドレッシング	小松菜・キャベツ・もやし		
29 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		656 881	23.0 29.4
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・三温糖			
	花野菜サラダ		ごまドレッシング	にんじん・キャベツ・きゅうり・ブロッコリー		
	県産野菜のシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・さつまいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・チンゲン菜		
	★★ 平均 ★★				647 832	24.7 30.6

茨城をたべようウィーク

「和食の日」
だしを味わおう