



# 令和3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 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		641 834	24.0 30.9
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉・でんぷん さとう			
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆・ひじき	サラダ油・三温糖	にんじん・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油揚げ・みそ	じゃがいも	もやし・玉ねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		
2 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		606 816	29.8 40.0
	ちゃんぽんスープ	とり肉・ナルト・豆乳	サラダ油・でんぷん	しょうが・にんじん・玉ねぎ・白菜・チンゲン菜・きくらげ		
	ちくわのいそべあげ (小2個・中3個)	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉・でんぷん			
	三色あえ	かまぼこ	三温糖	もやし・小松菜		
4 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		652 853	20.1 25.5
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉	玉ねぎ		
	ビーフン炒め	ベーコン	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	ワンタンスープ		サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・ほうれん草		
5 (金)	コッペパン(チョコレートクリーム) 牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう チョコレートクリーム		622 816	23.1 29.6
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・でんぷん・三温糖			
	こまつなサラダ	まぐろ	塩ドレッシング	キャベツ・小松菜・もやし		
	ポトフ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも	白菜・玉ねぎ・にんじん・にんにく		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		622 802	20.6 25.5
	県産さんまのかりんあげ	さんま	サラダ油・でんぷん・三温糖 黒さとう			
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草		
	県産野菜のみそけんちん汁	油あげ・みそ	サラダ油・里いも	大根・白菜・にんじん・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
9 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	小麦粉		681 866	23.3 30.4
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ	サラダ油	大根・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		
	県産ごぼうサラダ		ごま・マヨネーズ・ごま油・さとう	ごぼう・にんじん・きゅうり		
	焼きいも		さつまいも			
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 810	25.7 33.2
	いなだの照り焼き	いなだ	サラダ油・さとう			
	れんこんと豚肉の炒め物	ぶた肉	サラダ油・三温糖	れんこん・にんじん・たまねぎ・いんげん		
	呉汁	油あげ・みそ・大豆	じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		650 817	24.2 29.4
	とうふの中華煮	とうふ・ぶた肉	サラダ油・三温糖・でんぷん ごま油	しょうが・ <b>長ねぎ</b> ・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜		
	県産厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	ナムル		ごま油・ごま・三温糖	もやし・にんじん・ほうれん草		
12 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン・さとう		654 842	22.6 28.0
	カルツオーネ	とり肉	サラダ油・小麦粉・さとう	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	グリーンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・にんじん		
	コーンポタージュ	いんげん豆・牛乳・生クリーム スキムミルク	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
15 (月)	ごはん・はっこう乳(いちご)	はっこう乳	ごはん	いちご	602 801	24.9 32.9
	照り焼きハンバーグ	とり肉	サラダ油・三温糖 パン粉・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ		
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
	あおさのみそ汁	あおさ・とうふ・大豆・みそ		大根・白菜・にんじん・ほうれん草・ <b>長ねぎ</b>		

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		
16 (火)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		685 854	18.7 22.5
	根菜カレー	ぶた肉	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		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん・にんにく		
	茨城県産栗のムース	豆乳・ゼラチン	さとう・くり			
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		661 868	21.2 26.9
	みそカツ	ぶた肉・みそ	サラダ油・三温糖・でんぷん 小麦粉・パン粉			
	ごまあえ		ごま・三温糖	小松菜・にんじん・もやし		
	八杯汁	とうふ	里いも・でんぷん	<b>大根</b> ・にんじん・こんにやく・ <b>長ねぎ</b>		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		664 856	19.8 24.6
	じゃがいもの甘辛煮	とり肉	ごま油・三温糖・じゃがいも	にんじん・玉ねぎ・ <b>長ねぎ</b> ・こんにやく・いんげん にんにく・しょうが		
	きびなごカリカリフライ(小2尾・中3尾)	きびなご	サラダ油・じゃがいも・でんぷん 米粉	しょうが		
	はるさめサラダ		ごま油・三温糖・春雨	キャベツ・にんじん・きゅうり		
19 (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 バター		601 813	23.5 30.6
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・三温糖			
	ペンのソテー	まぐろ	サラダ油・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ		
	白菜のスープ	とり肉	サラダ油	玉ねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・にんにく		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		645 839	23.8 30.5
	つくば鶏のチキンカツ	とり肉	サラダ油・小麦粉・パン粉			
	ヤーコンのきんぴら	ぶた肉	サラダ油・三温糖	ヤーコン・ごぼう・にんじん・白滝・枝豆		
	小松菜のみそ汁	油あげ・みそ		小松菜・ <b>大根</b> ・玉ねぎ・にんじん・ <b>長ねぎ</b>		
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		678 852	26.7 32.8
	県産さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ぶたキムチ丼の具	ぶた肉・みそ・こんぶ	ごま油・三温糖・ごま	白菜・玉ねぎ・にら・大根・にんじん・りんご・にんにく		
	大根とたまごのスープ	鶏卵・とうふ	でんぷん	<b>大根</b> ・ほうれん草・にんじん		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		615 805	24.4 30.4
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・三温糖 ごま油・ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・にんじん・たくあん		
	水菜のすまし汁	とうふ		にんじん・白菜・ <b>大根</b> ・水菜・しょうが		
26 (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 いちごジャム		691 875	19.6 24.9
	トマトソースのグラタン	おから	サラダ油・じゃがいも・米粉 さとう	トマト・玉ねぎ・りんご・にんじん・にんにく		
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	さつまいものチャウダー	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・ほうれん草		
27 (土)	ごはん・はっこう乳	はっこう乳	ごはん		615 801	18.3 23.2
	ハヤシチュー	牛肉	サラダ油・じゃがいも・小麦粉 さとう	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん・トマト しょうが・にんにく		
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	ラ・フランスゼリー		さとう	ラフランス		
30 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	小麦粉		638 862	23.7 31.0
	ピリ辛みそラーメンスープ	とり肉・みそ・ナルト	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・もやし・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ほうれん草・にんにく		
	ポークしゅうまい(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉・たら	小麦粉・大豆粉・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツカクテル	豆乳	さとう	黄桃・みかん・パインアップル・ぶどう・りんご		
	★★ 平均 ★★				643 834	22.9 29.1

\* 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、大根(一部)は高萩産です。 ※下線は高萩産です。