

令和4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  よ  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 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		628 814	27.7 34.9	
	きつねうどん汁	とり肉・油揚げ	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・白菜・小松菜・ <b>長ねぎ</b>			
	とりの天ぷら	とり肉・鶏卵	サラダ油・米粉・小麦粉 でん粉	青じそ・うめ 			
	フルーツ白玉		白玉	黄桃・みかん・パインアップル			
2 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		652 848	26.0 33.4	
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	小麦粉・でん粉・砂糖 サラダ油				
	ナムル		ごま・砂糖・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草			
	豆乳キムチ鍋	ぶた肉・とうふ・豆乳 みそ・昆布	サラダ油・砂糖・ごま	白菜・にんじん・もやし・にら・ <b>長ねぎ</b> ・しめじ 白滝・玉ねぎ・だいこん・にんじん・りんご にんにく			
4 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		573 756	21.7 27.9	
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム				
	オムレツ	鶏卵	砂糖・サラダ油 でんぷん				
	こまつなサラダ	まぐろ	香味塩ドレッシング				キャベツ・小松菜・もやし
	ポトフ	ウインナー	サラダ油				白菜・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにく
7 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		664 845	22.8 28.2	
	デミグラスソースハンバーグ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・砂糖・パン粉 でんぷん・小麦粉	玉ねぎ・トマト			
	コーンサラダ		ごまドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし ヤングコーン			
	ウインナーと野菜のスープ	ウインナー		玉ねぎ・白菜・にんじん・ほうれん草・にんにく			
8 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		590 796	22.8 29.7	
	タンメンスープ	ぶた肉	サラダ油	キャベツ・もやし・ <b>長ねぎ</b> ・にんじん・にら			
	とうふナゲット(小2個・中3個)	とうふ・魚肉・豆乳	砂糖・サラダ油・小麦粉 でんぷん	玉ねぎ・にんじん・枝豆・とうもろこし			
	寒天のあえもの	寒天・かまぼこ	サラダ油・砂糖	白菜・小松菜・きゅうり・にんじん			
9 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		618 780	24.8 30.6	
	スタミナ焼き	ぶた肉	砂糖・ごま・ごま油 サラダ油	玉ねぎ・にんにく			
	野菜のたくあんあえ		砂糖	キャベツ・きゅうり・たくあん			
	県産白菜の和風生姜スープ	とうふ・ナルトスライス		玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・えのきたけ 白菜・ <b>長ねぎ</b> ・しょうが			
10 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		638 827	21.7 27.3	
	蓮根と牛肉の炒め物	ぎゅう肉	サラダ油・砂糖	にんじん・れんこん・玉ねぎ			
	蒸し餃子(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	小麦粉・ごま油	キャベツ・にら・しょうが			
	肉団子のスープ	とり肉・とうふ	パン粉・でんぷん・砂糖 サラダ油・ごま油・春雨	玉ねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ・小松菜 しょうが			
11 (金)	丸パン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		703 944	27.2 34.8	
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉・でんぷん				
	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			
	コーンポタージュ	牛乳・生クリーム 脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉 バター・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・白いんげん パセリ			
14 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		644 841	22.5 28.5	
	肉団子(小2個・中3個)	ぶた肉・とり肉	パン粉・でん粉・砂糖	玉ねぎ・トマト・しょうが			
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・砂糖	にんじん・枝豆			
	県産野菜のみそけんちん汁	油揚げ・みそ	さといも・サラダ油	白菜・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜			
15 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	<b>ごはん</b>		630 782	23.3 27.3	
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも こんにゃく・砂糖	にんじん・玉ねぎ・いんげん・干しいたけ			
	県産大豆の納豆	大豆					
	磯香あえ	のり		もやし・にんじん・ほうれん草 			



		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 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		670 851	24.8 30.3
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・砂糖・ごま油 でんぷん	しょうが・ <u>長ねぎ</u> ・玉ねぎ・にんじん チンゲンサイ・干しいたけ		
	いかフライ	いか	サラダ油・パン粉 小麦粉			
	はるさめサラダ		春雨・砂糖・ごま油	キャベツ・にんじん・きゅうり		
17 (木)	ごはん・はっこう乳(プレーン味)	はっこう乳	<u>ごはん</u>		622 799	25.2 31.5
	県産さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	ビビンバ丼の具	ぎゅう肉・みそ	サラダ油・砂糖・ごま油	にんじん・もやし・玉ねぎ・ほうれん草・にんにく		
	大根とたまごのスープ	とうふ・鶏卵	サラダ油・でんぷん	<u>だいこん</u> ・小松菜・にんじん		
18 (金)	バターパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		609 784	21.9 27
	カルツォーネ	とり肉	サラダ油・砂糖・小麦粉	玉ねぎ・トマト・にんにく		
	イタリアンサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも 砂糖	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく		
21 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		651 810	21.5 25.7
	常陸牛とローズポークの メンチカツ	常陸牛・ローズポーク	サラダ油・パン粉・砂糖 パン粉・小麦粉	玉ねぎ・トマト		
	ヤーコンのきんぴら	ぶた肉	サラダ油・白滝・砂糖	ごぼう・にんじん・ヤーコン・枝豆		
	県産とうふのみそ汁	とうふ・みそ		<u>だいこん</u> ・玉ねぎ・にんじん・ほうれん草		
22 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		689 876	26.2 34.2
	カレー南蛮汁	とり肉 ナルトスライス	サラダ油・でんぷん 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	ごまあえ		ごま・砂糖	ほうれん草・にんじん・もやし		
	県産さつまいもの焼き芋		さつまいも			
24 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		648 825	22.7 28.1
	さんまのかりん揚げ	さんま	サラダ油・砂糖 でんぷん			
	蓮根と豚肉の炒め物	ぶた肉	サラダ油・砂糖	れんこん・にんじん・玉ねぎ		
	具沢山すまし汁	ナルトスライス・とうふ		<u>だいこん</u> ・小松菜・にんじん・しょうが		
25 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳・脱脂粉乳	小麦粉・マーガリン 砂糖		630 845	23.9 31
	かぼちゃのシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・小麦粉 バター でんぷん	かぼちゃ・玉ねぎ・にんじん・しめじ ブ ロccoli		
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・砂糖	トマト		
	県産ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし・にんにく		
29 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		612 783	28.1 35.9
	わかめうどん汁	とり肉・わかめ ナルトスライス	サラダ油	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ		
	あんまん		小麦粉・砂糖・小豆・米粉			
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
30 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u> ・麦		663 832	18.4 22.2
	キーマカレー	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも 小麦粉・砂糖	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト にんにく・しょうが		
	県産きゅうりとわかめサラダ	わかめ	野菜ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	ぶどうゼリー		砂糖	ぶどう 		
	★★ 平均 ★★				642 823	24 29.8

\* 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・だいこん・一部は高萩産です。 ※太字(下線)は高萩産です。

18日・・・世界の味巡り ～イタリア～

南北に長いイタリアは、それぞれの地域で気候や風土がちがいで、地方ごとにそれぞれの郷土料理があり、トスカナ料理、ローマ料理、シチリア料理といったそれぞれの地域の料理が集まったものをイタリア料理と言います。18日の給食に登場するカルツォーネは、具を乗せた丸いピザ生地を真ん中で折って具を中に閉じ込め、石窯で焼いたものです。給食では揚げています。中にはモッツァレラ

