



令和5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 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 696 904 | 23.7 29.9 |
| | ツナごはんのぐ | まぐろ | さとう・ごま | にんじん | | |
| | ぎょうざ(小2個・中3個) | とり肉・ぶた肉・大豆 | 小麦粉・ごま油・でんぷん・さとう | キャベツ・たまねぎ・にら | | |
| | 小松菜のみそ汁 | 油あげ・みそ | じゃがいも | 小松菜・たまねぎ・にんじん・長ねぎ | | |
| 2 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 644 821 | 21.0 25.4 |
| | あじフライ | あじ | サラダ油・パン粉・小麦粉 | | | |
| | キャベツのとさあえ | かつお節 | ごま油・さとう | キャベツ・もやし・きゅうり・にんじん | | |
| | 和風しょうがスープ | とり肉 | ごま油・さとう | だいこん・にんじん・ごぼう・干しいたけ・白菜・しょうが | | |
| 6 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 634 779 | 24.1 27.5 |
| | いばらき鶏のみそフライ | とり肉・みそ | サラダ油・パン粉・さとう 小麦粉 | | | |
| | れんこんのきんぴら | ぶた肉 | サラダ油・さとう | れんこん・にんじん・こんにゃく・枝豆 | | |
| | もやしと油あげのみそ汁 | 油あげ・みそ | | もやし・ほうれん草・白菜・にんじん・長ねぎ | | |
| 7 (火) | ソフトめん・牛乳 | 牛乳 | ソフトめん | | 587 761 | 23.8 31.3 |
| | きつねうどん汁 | とり肉・油あげ | サラダ油 | たまねぎ・にんじん・白菜・ほうれん草・ 長ねぎ | | |
| | さつまいもの天ぷら | | サラダ油・さつまいも・ 小麦粉・でんぷん | | | |
| | ごまずあえ | | ごま・さとう | もやし・小松菜・にんじん | | |
| 8 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 645 824 | 28.5 34.3 |
| | れんこん肉団子(小2個・中3個) | とり肉・鶏卵 | パン粉・さとう・でんぷん | れんこん・たまねぎ | | |
| | 白菜ともやしのゆかりあえ | | | 白菜・もやし・にんじん・きゅうり・赤しそ | | |
| | 豚汁 | ぶた肉・油あげ・とうふ・ みそ | サラダ油・じゃがいも | だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ | | |
| 9 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 647 819 | 25.1 31.0 |
| | スタミナ焼き | ぶた肉 | サラダ油・ごま油・ごま・ さとう | たまねぎ・にんにく | | |
| | 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 | | |
| | わかめスープ | わかめ・とうふ | サラダ油 | たまねぎ・白菜・にんじん・長ねぎ | | |
| 10 (金) | コッペパン・牛乳 | 牛乳 | コッペパン | | 685 917 | 27.0 35.2 |
| | デミグラスソースハンバーグ | とり肉 | サラダ油・さとう・パン粉・ 小麦粉 | たまねぎ・マッシュルーム・トマト・しょうが・にんにく | | |
| | 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 | | |
| | さつまいものシチュー | とり肉・牛乳 | サラダ油・さつまいも・ 小麦粉・でんぷん・バター | たまねぎ・にんじん・しめじ・小松菜 | | |
| 14 (火) | ごはん・コーヒー牛乳 | コーヒー牛乳 | ごはん | | 667 855 | 23.2 30.7 |
| | 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 | | | |
| | ブロッコリーのでんぷなあえ | かつお節 | さとう | ブロッコリー・にんじん・もやし | | |
| | えび団子のスープ | スケソウダラ・えび・とうふ | さとう・でんぷん | 白菜・にんじん・小松菜 | | |
| 15 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 680 846 | 18.9 22.8 |
| | ポークカレー | ぶた肉 | サラダ油・じゃがいも・ 小麦粉・さとう | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・にんにく・ しょうが | | |
| | もやしサラダ | | サラダ油・さとう | もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし | | |
| | 茨城県産くりのムース | | くりのムース | | | |
| 16 (木) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | ごはん | | 660 829 | 23.8 28.9 |
| | さばの塩焼き | さば | サラダ油 | | | |
| | 細切り昆布の炒め煮 | ぶた肉・ちくわ・こんぶ | サラダ油・さとう | にんじん | | |
| | じゃがいもとわかめのみそ汁 | わかめ・みそ | じゃがいも | たまねぎ・長ねぎ | | |



| 日 | こ ン 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 | | |
| 17 (金) | 食パン・はっこう乳(プレーン) | はっこう乳 | 食パン | | 606 830 | 18.8 25.2 |
| | りんごジャム | | りんごジャム | | | |
| | コロッケ | | サラダ油・じゃがいも・パン粉・小麦粉・さとう | にんじん・たまねぎ・グリーンピース | | |
| | 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・しめじ・にんにく | | |
| | ABCスープ | ウインナー | サラダ油・じゃがいも・マカロニ | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・にんにく・パセリ | | |
| 20 (月) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | <u>ごはん</u> | | 662 831 | 25.6 31.5 |
| | ぶた肉のしょうがレモンいため | ぶた肉 | サラダ油・さとう | しょうが・たまねぎ・レモン | | |
| | おかかマヨネーズあえ | かつお節 | ノンエッグマヨネーズ | ブロッコリー・きゅうり・ <u>にんじん</u> ・もやし | | |
| | まごわやさしいみそ汁 | わかめ・油あげ・ちくわ・みそ | じゃがいも・ごま | だいこん・かぼちゃ・ごぼう・ほうれん草 <u>長ねぎ</u> ・しめじ | | |
| 21 (火) | ソフトめん・牛乳 | 牛乳 | ソフトめん | | 641 814 | 25.8 33.7 |
| | けんちんうどん汁 | ぶた肉・油あげ | サラダ油・里いも | だいこん・ <u>にんじん</u> ・白菜・小松菜・ <u>長ねぎ</u> | | |
| | やきいも | | さつまいも | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | ちくわ | ごま・さとう | ほうれん草・ <u>にんじん</u> ・もやし | | |
| 22 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | <u>ごはん</u> | | 629 781 | 23.9 28.1 |
| | 納豆 | 納豆 | | | | |
| | ヤーコンとぶた肉のいためもの | ぶた肉 | サラダ油・さとう | ヤーコン・ <u>にんじん</u> ・たまねぎ | | |
| | 茨城のめぐみたっぷりみそ汁 | 油あげ・とうふ・みそ | ごはん | もやし・白菜・ <u>にんじん</u> ・ <u>長ねぎ</u> ・ほうれん草 | | |
| 24 (金) | 丸パン・牛乳 | 牛乳 | 丸パン | | 677 894 | 27.1 34.5 |
| | れんこんとひき肉の合わせあげ | ぶた肉・とり肉 | サラダ油・でんぷん・パン粉・小麦粉・さとう | れんこん・たまねぎ | | |
| | ほうれん草とチーズのサラダ | チーズ | たまねぎドレッシング | ほうれん草・キャベツ・もやし・ <u>にんじん</u> | | |
| | ポークビーンズ | ぶた肉・大豆 | サラダ油・じゃがいも・さとう | <u>にんじん</u> ・たまねぎ・しめじ・トマト・にんにく・パセリ | | |
| 28 (火) | 中華めん・牛乳 | 牛乳 | 中華めん | | 657 831 | 23.0 28.6 |
| | ピリ辛しょうゆラーメンスープ | ぶた肉・なると | サラダ油 | しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・ほうれん草・にんにく・しょうが | | |
| | たまごドーナツ | 牛乳・鶏卵 | サラダ油・小麦粉・さとう・でんぷん | | | |
| | 中華あえ | くらげ | ごま | もやし・きゅうり・にんじん | | |
| 29 (水) | ごはん・牛乳 | 牛乳 | <u>ごはん</u> | | 605 780 | 21.2 26.7 |
| | ポークしゅうまい(小2個・中3個) | ぶた肉 | 小麦粉・パン粉・でんぷん・さとう | たまねぎ・しょうが | | |
| | 豚キムチいため | ぶた肉・こんぶ | ごま油・さとう | 白菜・たまねぎ・にんじん・にら・だいこん・ <u>長ねぎ</u> ・にんにく・しょうが | | |
| | ワンタンスープ | | サラダ油・小麦粉 | たまねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・ほうれん草 | | |
| 30 (木) | 麦いりごはん・牛乳 | 牛乳 | <u>ごはん</u> ・麦 | | 665 834 | 26.3 31.9 |
| | ガパオライスのご | とり肉 | サラダ油・さとう | たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ・バジル・にんにく | | |
| | 目玉焼き | 鶏卵 | サラダ油 | | | |
| | 白菜と肉団子のスープ | ぶた肉・とうふ・とり肉 | パン粉・さとう・でんぷん | たまねぎ・にんじん・ほうれん草・えのきたけ・白菜・ <u>長ねぎ</u> ・しょうが | | |
| ★★ 平均 ★★ | | | | | 647 829 | 23.9 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。

今月のごはんと長ねぎ、にんじんの一部は、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

茨城をたべよう週間【11/20(月)~24(金)】

11月は、地産地消月間です。学校給食を通して、地域の食文化や産業などを伝えていきたいと考えています。また、茨城をたべよう週間は、茨城県産や、高萩市産の食材をたくさん使用する予定です。地元でとれた新鮮な食材をよく味わいましょう。



全校一斉いばらき美味しお給食【11/20(月)】

茨城県では、毎月20日を「いばらき美味しおday(減塩の日)」と決めました。給食センターでも「減塩」を意識し、調味料やだしを工夫して使用している献立を提供します。



