



令和7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		
4 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		618 789	23.0 28.5
	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・玉ねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> 小松菜・メンマ・にんにく		
	あんまん	小豆	小麦粉・さとう			
	ブロッコリーのでんぶあえ	かつお節	さとう	ブロッコリー・にんじん・キャベツ		
5 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		636 799	24.8 32.1
	県産いなだの照り焼き	いなだ	サラダ油・さとう			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	県産野菜の豚汁	ぶた肉・とうふ・みそ	サラダ油・じゃがいも	小松菜・白菜・ごぼう・ <u>長ねぎ</u>		
6 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		680 849	21.5 26.0
	ハヤシシチュー	牛肉	サラダ油・じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん トマト・にんにく		
	チーズサラダ	チーズ	コールスロードレッシング	キャベツ・ブロッコリー		
	台湾バナナ			バナナ		
7 (金)	コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		633 852	21.9 29.1
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	花野菜サラダ		ごまドレッシング	ブロッコリー・カリフラワー・ロマネスコ		
	コーンポタージュ	いんげん豆・牛乳 スキムミルク・生クリーム	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
10 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		618 785	22.9 28.3
	県産いわしのかば焼き	いわし	サラダ油・さとう・でんぷん			
	ヤーコンのきんぴら	ぶた肉	サラダ油・さとう	ヤーコン・ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	大根のみそ汁	とうふ・みそ		大根・白菜・小松菜・しめじ・ <u>長ねぎ</u>		
11 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		645 819	25.1 32.8
	けんちんうどん汁	ぶた肉・油あげ	サラダ油	さといも・大根・にんじん・白菜・小松菜・ <u>長ねぎ</u>		
	もやしのサラダ		さとう	もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし		
	焼きいも		さつまいも			
12 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		625 790	25.1 31.0
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう ごま	玉ねぎ・にんにく		
	野菜のたくあんあえ		ごま・さとう	キャベツ・もやし・きゅうり・大根		
	じゃがいものみそ汁	とうふ・みそ	じゃがいも	大根・にんじん・しいたけ・小松菜		
14 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		629 837	22.2 28.4
	県産オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう	トマト		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・もやし・きゅうり		
	県産野菜のシチュー	ぶた肉・牛乳	サラダ油・さつまいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・マッシュルーム		
17 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		658 824	24.6 30.0
	県産さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	れんこんとぶた肉の炒め物	ぶた肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・玉ねぎ		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・大根・ <u>長ねぎ</u> ・しめじ・小松菜		

* 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は、高萩産です。 ※太字（下線）は高萩産です。 〓



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 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		638 832	23.0 29.6
	つくばどりのチキンカツ	とり肉	サラダ油・小麦粉 パン粉			
	ごまあえ		さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし		
	県産野菜のだまこ汁	油あげ	だまこもち	大根・白菜・しいたけ・ 長ねぎ ・小松菜・ごぼう		
19 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		672 844	18.9 22.8
	根菜カレー	ぶた肉	サラダ油・小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ・にんじん・ごぼう・大根・れんこん・トマト にんにく・しょうが		
	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		
	県産さつまいもプリン	豆乳	さつまいも・さとう			
20 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643 809	25.3 31.0
	茨城ガパオライスの具	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さつまいも さとう	玉ねぎ・赤ピーマン・黄ピーマン・ピーマン・しめじ れんこん・バジル・にんにく・しょうが		
	県産厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん			
	県産野菜のすまし汁	なると・とうふ		大根・白菜・水菜・ 長ねぎ		
21 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		671 888	24.2 31.6
	いちごジャム		いちごジャム			
	ハンバーグデミグラスソース	ぶた肉・とり肉	サラダ油・さとう・でんぷん	玉ねぎ		
	フルーツナタデココ		ナタデココ	黄桃・みかん・パインアップル		
25 (火)	ABCスープ	ウインナー	サラダ油・じゃがいも マカロニ	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム にんにく・パセリ	652 833	33.2 42.1
	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん			
	みそうどん汁	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ 長ねぎ ・しょうが		
	ししゃもフリッター(小中2尾)	ししゃも	サラダ油・小麦粉			
26 (水)	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜	660 859	24.2 31.1
	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん			
	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	ひじき・さつま揚げ 大豆	サラダ油・さとう	枝豆・にんじん		
27 (木)	すいとん汁	油あげ	すいとん	白菜・ 長ねぎ ・小松菜	616 794	23.6 29.7
	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん			
	ポークシュウマイ(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん 小麦粉・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	ナムル		ごま油・ごま・さとう	キャベツ・とうもろこし・ほうれん草		
28 (金)	豆乳キムチなべ	ぶた肉・豆乳・みそ とうふ	サラダ油・さとう	白菜・にんじん・ 長ねぎ ・もやし・しめじ・キムチ しらたき	612 823	28.3 37.1
	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン			
	りんごジャム		りんごジャム			
	チキンナゲット(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉	にんにく		
★★ 平均 ★★	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・にんじん	641 825	24.2 30.6
	ポークビーンズ	ぶた肉・大豆	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト にんにく・パセリ		

茨城をたべよう週間【11/17(月)～21(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(木)】

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。

