

●会》。●会 <u>令和7年11月分献立予定表</u> ●会》。●会 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



中華的人・牛乳 中華的人 一方が正名音・特化-にんだん・重ね望 (人名) かっと (人	B	こんだてめい	ちやにくになる	おもなざ	エネルキー量とたんはく質量: 上段は小学生 いりよう からだのちょうしをととのえる		たんぱく質
大田	4	中華めん・牛乳			2 5/207 55 70 2 2 2 37/2 8		23.0
次の		 しょうゆラーメンスープ	ぶた肉·なると	サラダ油		618	
古いか・中乳 中乳 古は仏 中乳 日は仏 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	(111)	 あんまん	小豆	小麦粉・さとう	小は木・グン く・Iこ/OIこく		
## (水)		 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		
(水) 切干し大根炒め ちくわ サラダ油・さとう 切干し大穏・にんじん・枝豆 170 201 201 201 201 201 201 201 201 201 20		 ごはん・牛乳	牛乳	ごはん			24.8
(水) 切平し大根炒め ちくわ サラダ油・さとう 切平し大根・たんじん・枝豆 199 20.1 現産野菜の豚汁 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・昼ねぎ 21.5 20.0 21.5 20.0 21.5 20.0 21.5 20.0 21.5 20.0 20.0 21.5 20.0 20	5		いなだ	サラダ油・さとう			
ではん・牛乳		 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		
6 (木) ハヤシシチュー 年肉 サラダ油・じゃがいも これまで「たんじん・マッシュルーム・いんげん テーズ サラグ油・じゃかいも キャペッ・ブロッコリー バナナ バナナ バナナ バナナ バナナ バナナ アランクフルト フランクフルト フランクフルト サラダ油・さとう トマト で野菜サラダ ローンボタージュ ロースロードリーム サラダ油・水麦粉 五ねぎ・にんじん・とうもろこし・バセリ オーストムミルク・生ツリーム アラジ油・水麦粉 五ねぎ・にんじん・とうもろこし・バセリ 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 サラダ油 さとり キャペッ・もやし・母童が 焼きいも ちつまいも こま・さとう キャペッ・もやし・きゅうり・大根 アラジ・大塚 ファンカム・年乳 けんろんうどんが ぶた肉 カラダ油・ごま油・さとう キャペッ・もやし・きゅうり・大根 アラグ・カスト ファッカ・ス 大肉・水皮 カラジ・大根 アラグ・カストスト カース・大肉・バカム・バカム・大根 アラグ・カストストストストストストストストストストストストストストストストストストスト		 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>		
1		ごはん・牛乳	牛乳	ごはん			
(本) 手ーズサラダ チーズ コールスロードレッシング キャベップロッコリー パナナ 料型 28-0 イ金湾バナナ コールスロードクリーム フランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プランクフルト プラジョー・カリフラワー・ロマネスコープ・カリフラワー・ロマネスコープ・ファンボタージュー・ファンスタージュー・ファングー・ファンボタージュー・ファンスタージュー・ファンボタージュー・ファンスタージュー・ファンボタージュー・ファンスタージュー・ファンスター・	6	ハヤシシチュー	牛肉	サラダ油・じゃがいも		680	21.5
コッペパン・はっこう乳(ブレーン) はっこう乳 コッペパン テョコレートクリーム テョコレートグリーム テョンレーム テョコレートグリーム テョンレーム テェンレーム テョンレーム テースレーム テェンレーム テョンレーム テースレーム テェンレーム テースレーム テー		チーズサラダ	チーズ	コールスロードレッシング			
チョコレートクリーム チョコレートクリーム 4832 21.9 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.9 22.8 22.1 22.6 22.6 22.6 <td></td> <td> </td> <td></td> <td></td> <td>バナナ</td> <td></td> <td></td>					バナナ		
(全) フランクフルト 花野菜サラダ コーンボタージュ スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム スキムミルク・生のリーム サラダ油・さとう・でんぶん 大根のみそ汁 とうふ・みそ 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 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 ヤーコン・ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆 大根のサラダ キャーストのサラダ さとり もやし・ほうれん草・にんじん・白菜・小松菜・昼ねぎ (表をいも さつまいも さつまいも またり		コッペパン・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	コッペパン		+	
(金) プランプリルト		チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
世野菜サラダ コーンポタージュ にんげん豆・牛乳 スキムミルケ・生ウリーム サラダ油・小麦粉 気おぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ アラダ油・ウェウリーム カラダ油・さとう・でんぶん アーコンのきんびら 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 アラダ油・さとう もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし とり 焼きいも さつまいも コーン ボケー カラダ油・さとう キャベツ・もやし・きゅうり・大根 中乳 スタミナ焼き ぶた肉 サラダ油・さとう キャベツ・もやし・きゅうり・大根 中乳 バターパン・牛乳 牛乳 バターパン・牛乳 中乳 バターパン・キ乳 中乳 バターパン・キ乳 キャベツ・もやし・きゅうり・大根 中乳 バターパン・ナ乳 中乳 バターパン・キ乳 中乳 バターパン・キ乳 中乳 バターパン・キ乳 中乳 バターパン・キ乳 中乳 バターパン・カース カーマー・ファー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー		フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
コープパターシュ スキムミルク・生クリーム マラダ油・小麦粉 生ねぎ・にんじん・とうもろこし 大根の 大根の 水で 大根でんじん・白菜・小松菜・長ねぎ 大根の 大根の 水で 大根の 水で 大根の 大根でんじん・とうもろこし 大根で 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大	(亚)	 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	002	
こはん・年乳 中乳 二はん サラダ油・さとう でんぶん 18 22.9 28.3 22.9 22.9 28.3 22.9 22.9 28.3 22.9				サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ	\dashv	
10		 ごはん・牛乳		ごはん			
(月) ヤーコンのきんびら 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 785 28.3 11 (火) ソフトめん・牛乳 牛乳 ソフトめん 大根・白菜・小松菜・最ねぎ 45 25.1 819 25.1 810 25.1 810 819 25.1 810 810 25.1 810 810 25.1 810	10		いわし	サラダ油・さとう・でんぷん			22 Q
ソフトめん・牛乳		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		
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・白菓・小松菓・ 長ねぎ 445 25.1 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表記 表		 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>		
(火) もやしのサラダ 焼きいも さとう もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし 819 23.28 12 (水) ごはん・牛乳 中乳 ごはん こはん 本力ラダ油・ごま油・さとう 玉ねぎ・にんにく 25.1 790 <		ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん			25.1
(火) もやしのサラダ 焼きいも さとう もやし・ほうれん草・にんじん・とうもろこし 819 32.8 (水) 正はん・牛乳 中乳 二はん 大久字ナ焼き ぶた肉 まねぎ・にんにく 25.1 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 ごかいものみそ汁 とうふ・みそ じゃがいも 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 そ25.1 (金) 県産オムレツ 鶏卵 サラダ油・さとう トマト キャベツ・もやし・きゅうり そ28.3 (素野菜のシチュー 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 アラダ油・さつまいも 小麦粉 (月) 県産さばの塩焼き さば サラダ油・さとう にんじん・れんこん・玉ねぎ (月) 県産さばの塩焼き さば サラダ油・さとう にんじん・れんこん・玉ねぎ	11	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・ 長ねぎ		
ではん・牛乳		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		
12 (水) スタミナ焼き ぶた肉 サラダ油・ごま油・さとう まねぎ・にんにく でまっさいも、大根・にんじん・しいたけ・小松菜 25.1 790 31.0 14 (金) 原産サ菜のシチュー 牛乳 バターパン 中乳 牛乳 バターパン キャベツ・もやし・きゅうり 大根 にんじん・しいたけ・小松菜 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 キャベツ・もやし・きゅうり まャベツ・もやし・きゅうり まなぎ・にんじん・ほうれん草・マッシュルーム かま粉 におきいき かまかき にんじん・ほうれん草・マッシュルーム かま粉 におきいき かまかき にんじん・ほうれん草・マッシュルーム かま粉 にからとぶた肉の炒め物 ぶた肉 サラダ油・さつまいも からが油 たっまいき たんじん・ほうれん草・マッシュルーム かまか にんじん・キ乳 キャズッシュルーム かまかき にんじん・れんこん・玉ねぎ 658 824 30.0		焼きいも		さつまいも			
12 (水) 大塚ミア焼き かためああえ ごま 宝衣き・にんにく 625 790 25.1 790 31.0 14 (金) 下塚一パン・牛乳 牛乳 バターパン 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 とうふ・みそ じゃがいも 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 とり 22.2 23.1 22.2 23.1 22.2 23.1 23.1 2 22.2 23.1 23.1 2		ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		625	25.1
(水) 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 790 31.0 しゃがいものみそ汁 とうふ・みそ じゃがいも 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 大根・にんじん・しいたけ・小松菜 4	12	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		
14 (金) バターパン・牛乳 中乳 バターパン 県産オムレツ 対別アンサラダ 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) 県産さばの塩焼き さばん カカダ油 から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		野菜のたくあんあえ			キャベツ・もやし・きゅうり・大根		
14		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		
(金) 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) 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		バターパン・牛乳	牛乳	バターパン			
(金) 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) 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		県産オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう	トマト		
保産野来のシチュー ふた肉・牛乳 小麦粉 玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・マッシュルーム 17 ごはん・牛乳 上はん 県産さばの塩焼き さば サラダ油 17 17 18 18 18 18 18 18		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		
17 (月) ごはん・牛乳 ごはん 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 824		県産野菜のシチュー	ぶた肉・牛乳		玉ねぎ・にんじん・ほうれん草・マッシュルーム		
(月) 県産さばの塩焼き さば サラダ油 658 824 24.6 30.0 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 24.6 30.0	(月)	ごはん・牛乳	牛乳				24.6
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 824 30.0				サラダ油		658	
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	Tenta final a	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もありますので、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。



В	こんだてめい	ちやにくになる	おもなざねつやちからになる	い りょう からだのちょうしをととのえる	ェネルギー (kcal)	
18	 ごはん·牛乳	牛乳	ごはん			
(火)	つくばどりのチキンカツ	とり肉	サラダ油・小麦粉 パン粉		638	23.0
Seathers)	 ごまあえ		さとう・ごま	ほうれん草・にんじん・もやし	638 832	29.6
Hinthera)	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	麦入りごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u> ・麦		672	
	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		18.9
Sikenwa)	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	844	22.8
	県産さつまいもプリン	豆乳	さつまいも・さとう			
20	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		643	25.3
	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		
THE ENTE	県産厚焼き卵	鶏卵	さとう・でんぷん		809	31.0
//	県産野菜のすまし汁	なると・とうふ		大根・白菜・水菜・ <u>長ねぎ</u>		
21	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		
Fine (was	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		
	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		
	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		652 833	33.2
25	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		
(火)	ししゃもフリッター(小中2尾)	ししゃも	サラダ油・小麦粉			42.1
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		660 859	24.2
20	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			
(水)	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		31.1
	すいとん汁	油あげ	すいとん	白菜・ <u>長ねぎ・</u> 小松菜		
	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		616 794	23.6 29.7
27	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		
(木)	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		
	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		
	コッペパン・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	コッペパン		612 823	28.3 37.1
	りんごジャム		りんごジャム			
28 (金)	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		
	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		
	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		
	★★ 平均 ★★				641 825	24.2 30.6

茨城をたべよう週間 【II/I7(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。

•

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)」と定めました。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。