令和8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		
2（月）	ごはん・はっこう乳（プレーン）	はっこう乳	**ごはん**		629 817	21.7 27.5
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉・大豆	サラダ油・さとう・でんぷん	たまねぎ・トマト		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	もやしとあぶらあげのみそ汁	あぶらあげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん えのきたけ・**長ねぎ**		
4（水）	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		640 811	21.8 26.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・えだまめ		
	のっぺい汁	あぶらあげ	さといも・でんぷん	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく **長ねぎ**		
5（木）	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		614 792	23.2 29.3
	ポークしゅうまい（小2個・中3個）	ぶた肉	パン粉・小麦粉・でんぷん さとう	たまねぎ・しょうが		
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・とうふ・豆乳・みそ	さとう・サラダ油・でんぷん	白菜・にんじん・もやし・にら・**長ねぎ** しめじ・しらたき・たまねぎ・にんにく		
	フルーツあんにん		あんにんどうふ・さとう	黄桃・みかん・パインアップル		
6（金）	ミルクパン・牛乳	牛乳	ミルクパン		664 902	22.9 30.8
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	レモンハーブチキン（小2個・中3個）	とり肉	サラダ油・でんぷん	レモン・パセリ		
	コーンサラダ		コーンクリーミードレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし・ヤングコーン		
	ミネストローネ	ウインナー・大豆	オリーブ油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく		
9（月）	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		631 820	24.3 31.2
	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			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ・大豆	さとう・サラダ油	にんじん・えだまめ		
	さといものみそ汁	みそ・とうふ	サラダ油・さといも	だいこん・にんじん・白菜 こまつな・**長ねぎ**		
10（火）	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		651 832	23.4 29.0
	ちゃんぽんスープ	ぶた肉・なると・豆乳	サラダ油・ごま・でんぷん	しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん **長ねぎ**・こまつな・にんにく		
	中華サラダ	とり肉	塩中華ドレッシング・サラダ油	キャベツ・にんじん・きゅうり とうもろこし		
	あんまん	あずき	さとう・小麦粉			
11（水）	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		628 820	20.2 25.6
	肉団子（小2個・中3個）	とり肉・大豆	パン粉・でんぷん・さとう サラダ油	ごぼう・たまねぎ・にんじん れんこん・長ねぎ		
	ビーフンいため	ハム	ビーフン・サラダ油・ごま油	しょうが・キャベツ・にんじん こまつな・にんにく		
	ワンタンスープ		ワンタン・ごま油	もやし・にんじん・**長ねぎ**・ほうれん草		
12（木）	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		625 786	24.4 29.6
	ツナごはんの具	まぐろ	サラダ油・さとう・ごま	にんじん		
	厚焼きたまご	鶏卵	さとう・でんぷん・サラダ油			
	水菜のすまし汁	とうふ・なると		にんじん・だいこん・みずな **長ねぎ**・しょうが		

＊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・かぼちゃ・長ねぎは高萩市産です。※太字（下線）は高萩産です。

		おもなざいりょう			エネルギー	たんぱく質
		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	(kcal)	(g)
16 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		602 757	26.0 31.7
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう・でんぷん	しょうが		
	かわりあえ	ひじき・チーズ	さとう	もやし・ほうれん草・キャベツ・にんじん		
	具だくさんみそ汁	あぶらあげ・みそ	じゃがいも	もやし・キャベツ・にんじん **長ねぎ**・ほうれん草		
17 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		655 832	27.6 36.1
	肉南ばんうどん汁	ぶた肉・あぶらあげ	サラダ油	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 **長ねぎ**		
	でんぶあえ	かつお節	さとう	こまつな・にんじん・もやし		
	やきいも		さつまいも			
18 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	麦入り**ごはん**		658 825	18.6 22.4
	根菜カレー	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・ごぼう・だいこん れんこん・赤ピーマン・にんにく		
	小松菜のあえもの			こまつな・もやし・にんじん		
	茨城県産米粉とメロンのムース	豆乳	さとう・米粉	メロン		
19 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		634 801	26.0 32.2
	豚肉のしょうが焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう	しょうが・たまねぎ		
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・もやし・にんじん		
	県産野菜のだまこ汁	あぶらあげ	だまこ	だいこん・白菜・にんじん・**長ねぎ** こまつな・ごぼう		
20 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		586 788	24.6 31.5
	茨城県産チキンかつ	とり肉・大豆	サラダ油・小麦粉・パン粉 でんぷん			
	ほうれん草のソテー	ハム	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・にんじん にんにく		
	コンソメスープ	ぶた肉	さつまいも・サラダ油	たまねぎ・にんじん・こまつな にんにく		
24 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		616 797	24.8 32.5
	カレー南ばん汁	ぶた肉	でんぷん・サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・**長ねぎ**・しめじ		
	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			
	白菜のたくあんあえ		ごま・さとう	白菜・きゅうり・にんじん・たくあん		
25 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		652 817	24.0 29.0
	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	にんじん・しらたき・ごぼう・ヤーコン		
	かぼちゃのみそ汁	とうふ・みそ		こまつな・**かぼちゃ**・にんじん しめじ・**長ねぎ**		
26 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	**ごはん**		623 772	23.5 27.6
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・さとう・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・こんにゃく さやいんげん		
	納豆	納豆				
	土佐あえ	かつおぶし		もやし・にんじん・こまつな		
27 (金)	バターパン・牛乳	牛乳	バターパン		631 840	21.0 26.8
	茨城県産たまごのオムレツ	鶏卵	さとう・でんぷん・サラダ油	トマト		
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり		
	茨城を食べようシチュー	とり肉・牛乳・スキムミルク・チーズ	サラダ油・さつまいも 小麦粉	たまねぎ・黄ピーマン・にんじん ほうれん草・れんこん		
	★★平均★★				631 812	23.4 29.3

日本の味めぐり
茨城県

茨城をたべよう週間・地場産物活用週間【11/17(火)～27(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、地場産物活用週間の期間中は、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。

