

令和6年11月 予定献立表

日曜	こんだてめい	ざいりょうめい						えいようりょう				
		ちやくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		その他の調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
1	金	きりぼしだいこんごはん (ごはん・きりぼしだいこんごはんのぐ)	まぐろ	のり	にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	ごめ 砂糖	油	醤油 酒 かつおだし	448	17.3	1.5
		牛乳		牛乳						629	23.1	1.9
		あつやきたまご どうにゅうごまみそしる	たまご どうぶ どうにゅう みそ		にんじん こまつな	れんこん ねぎ	ごめ 砂糖 じゃがいも	油 ごま	醤油 酢 かつおだし	782	27.1	2.3
5	火	ポークカレーライス (むぎごはん・ポークカレー)	ぶたにく しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ にんにく えだまめ	ごめ 砂糖 じゃがいも	油	ケチャップ カレールー (小麦・鶏・大豆)	483	14.2	1.4
		牛乳		牛乳						695	20.3	1.8
		ブルーベリーヨーグルト サラダ		ヨーグルト		パインアップル みかん おうとう	ごめ 砂糖			883	24.9	2.2
6	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖			480	21.7	1.9
		さばのみそに ごますあえ	さば みそ だいず		こまつな にんじん みずな	しめじ	ごめ 砂糖	ごま	みりん 醤油 酢	659	27.6	2.2
		こんさいみそしる	どうぶ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん えのきたけ ごぼう	ごめ 砂糖		かつおだし	797	29.7	2.6
7	木	コロッケバーガー (まるパン・やさいコロッケ) コーヒー牛乳 (牛乳・コーヒー牛乳のもと)		だっしん牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	ごめ 砂糖 じゃがいも パンこ ごむぎこ でんぷん	マーガリン 大豆油	塩 塩 こしょう	464	20.0	1.7
		シーフードサラダ	イカ エビ ホタテ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		砂糖	コーヒー			
		はくさいのクリームに	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい しめじ たまねぎ とうもろこし		ドレッシング (小麦・大豆・ごま) 油	塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆) ベシャメルソース (小麦・乳・大豆)	635	27.7	2.2
										815	35.0	3.0
8	金	タンツウめん (ソフトメン・タンツウめんスープ)	ぶたにく だいず みそ		にんじん なら ほうれんそう	たまねぎ もやし ねぎ ほししいたけ にんにく	ごめ 砂糖	油 ごま油	塩 醤油 中華だし 甜麺醤 (大豆・ごま)	525	23.5	1.7
		牛乳		牛乳						661	28.6	2.1
		だいわんふう とりからあげ タイワンバナナ	とりにく			にんにく しょうが タイワンバナナ	ごめ 砂糖 でんぷん	大豆油	醤油 酒 五香粉	848	35.8	2.7
11	月	チキンライス (ごはん・チキンライスのぐ)	とりにく ウインナー		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ とうもろこし グリーンピース	ごめ 砂糖	豆乳バター	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	435	18.8	1.6
		牛乳		牛乳						615	25.0	1.9
		オムレツ わかめとはくさいの スープ	たまご だいず とりにく とうぶ	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	ごめ 砂糖 でんぷん	油 ごま油	塩 酢 醤油 塩 こしょう コンソメ (小麦・鶏・大豆)	796	31.4	2.5
12	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖			444	19.2	1.5
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく		パプリカ	たまねぎ しょうが	ごめ 砂糖	油	醤油 酒 こしょう			
		れんこんと ひじきのサラダ	だいず	ひじき	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ	ごめ 砂糖 でんぷん	ごま ノンエッグ マヨネーズ (大豆)	醤油 酢	646	26.5	1.9
		さといもとなめこの みそしる	どうぶ みそ		ほうれんそう にんじん	ねぎ なめこ	ごめ 砂糖		かつおだし	813	31.9	2.4
14	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖			429	19.7	1.5
		とりにくの みそふうみやき おかかあえ	とりにく みそ かつおぶし		にんじん こまつな	はくさい もやし	ごめ 砂糖	ごま	醤油 みりん 酒 醤油	614	25.2	1.9
		あきやさいのにももの	ぶたにく		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう しめじ だいこん ごぼう	ごめ 砂糖 でんぷん	油	醤油 酒 かつおだし	761	30.7	2.5
15	金	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			ごめ 砂糖		塩	422	18.1	1.9
		ささみチーズフライ	とりにく	チーズ			ごめ 砂糖	大豆油	こしょう	600	23.5	2.4
		ごしょくあえ	たまご		にんじん こまつな	もやし	ごめ 砂糖	ごま ごま油	醤油	768	30.5	3.1
		はるさめスープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ しめじ たけのこ しょうが	ごめ 砂糖 でんぷん	ごま油	塩 こしょう 醤油 中華だし			
18	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖			416	17.2	1.4
		エビシューマイ	エビ タラ ホタテ			たまねぎ	ごめ 砂糖 でんぷん		醤油 塩	635	25.2	1.9
		ナムル	ハム		こまつな にんじん とうみょう	キャベツ にんにく	ごめ 砂糖	ごま油	醤油 塩			
		マーボーだいこん	ぶたにく だいず とうぶ みそ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ きくらげ にんにく しょうが	ごめ 砂糖 でんぷん	油 ごま油	豆板醤 (大豆) 甜麺醤 (大豆・ごま) 中華だし 醤油	812	31.2	2.5
19	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごめ 砂糖			437	21.5	1.7
		ますのみみやき	ます みそ		ピーマン パプリカ	たまねぎ	ごめ 砂糖	ノンエッグ マヨネーズ (大豆)		621	27.3	2.2
		いもがらのきんぴら	あぶらあげ		にんじん さやいんげん	れんこん いもがら ごぼう	ごめ 砂糖	油	醤油 かつおだし	778	36.4	2.9
		おおくじけんちんじる	とりにく ゆほ とうぶ みそ		にんじん	だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	ごめ 砂糖 じゃがいも		醤油 かつおだし			

茨城きたまようWeek

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうめい						えいようりょう			
			ちやくやほねになる		からだのちょうしをととのえる		エネルギーになる		その他の調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン・無機質	4群 ビタミン・無機質	5群 炭水化物	6群 脂質				
20	水	ごはん 牛乳 くろずぶた のりチーズあえ しおこうじスープ	全校一斉*野菜いっぱいばらき美味しお給食		生乳	れんこん しょうが にんにく	さつまいも でんぷん 砂糖	大豆油 ごま	醤油 黒酢 酒 醤油 酢 塩	469	18.8	1.4
21	木	スイートポテトパン 牛乳 チキンサラダ ぎくらだごボールの トマトに	だっしふん乳 牛乳	とりにく	にんじん こまつな	キャベツ	こむぎこ 砂糖 さつまいも	マーガリン バター	塩 ドレッシング (小麦・大豆)	416	16.1	1.8
22	金	しゃもタンメン (ちゅうかめん・ タンメンスープ) 牛乳 かみかみサラダ りんご	しゃもにく 大子をたべよう給食		牛乳	にんじん じゃ キャベツ だまねぎ きくらげ にんにく	こむぎこ 油	油	塩 がらスープ しょう 中華だし 醤油 塩 ラーメンスープ (豚・鶏・ごま・ 小麦・大豆)	531	23.0	2.1
25	月	ごはん 牛乳 ししゃもフライ ぶたにくとチンゲンサイ のオイスターいため ねぎとしょうがのスープ	牛乳	ししゃも おきあみ あおさ	チンゲンサイ パプリカ	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	こむぎこ ごめこ でんぷん	大豆油 油	醤油 塩 オイスターソース 魚醤 醤油 酒	420	18.2	1.4
26	火	ごはん 牛乳 なっとう ミネラルサラダ すきやきに	牛乳	なっとう	にんじん	きゅうり えだまめ キャベツ	こむぎこ ごめこ でんぷん 砂糖	大豆油 オリーブ油	醤油 塩 だれ(小麦・大豆) からし(りんご) 酢 醤油	429	18.1	1.6
27	水	ごはん 牛乳 さんまのみりんほし ひじきのいために さつまじる	牛乳	さんま さつまあげ だいす (スケトウダラ)	にんじん さやいんげん	ごんにく ほししいたけ	こむぎこ ごめこ でんぷん 砂糖	大豆油 油	みりん 醤油 魚醤 醤油 みりん	432	22.5	1.4
28	木	きなこあげパン 牛乳 かいそうサラダ ウンタンスープ ストロベリータルト	だっしふん乳 牛乳	きなこ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり えだまめ こんにやく	こむぎこ きび砂糖	マーガリン 大豆油	塩 ドレッシング (小麦・大豆)	501	16.8	1.9
29	金	シャキシャキ そぼろごはん (むぎごはん・ シャキシャキそぼろ) 牛乳 かわりあえ だまこじる	牛乳	とりにく だいす たまご	にんじん ほうれんそう	れんこん まいだけ えだまめ	こむぎこ でんぷん 砂糖	油	醤油 酒 みりん 塩	431	19.5	1.4
						だいこん きゅうり はくさい	砂糖	ごま	醤油 塩 唐辛子	629	26.9	1.8
						だいこん ねぎ ごぼう	ごめこ		醤油 かつおだし	801	33.4	2.3

※ 食材の都合により、献立の内容を変更することがありますのでご了承ください。 ※ 魚には「骨」がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。
 ※ **太字**は大子町産です。 ※ えいようりょう欄の上段は園児、中段は小学生(中学年)、下段は中学生です。

※ 食物アレルギ-などの対応ができるよう、料理ごとの材料を記載しています。
 11月20日は、「茨城県内全校一斉*野菜いっぱい茨城美味しお給食」です。「美味しお給食」とは、おいしく減塩している給食のことをいい、今年、旬野菜をたっぷり使用し、黒酢や塩麹、チーズ、のりなど、いろいろな食材の風味を生かしておいしく減塩した献立にしました。茨城県は、生活習慣病に罹る割合が高い傾向にあり、その要因の一つである塩分摂取量も全国平均より多いことから、毎月20日を「いばらき美味しおday」と定め、おいしく減塩する取り組みを推進しています。ぜひご家庭でも、ご家族の健康のためおいしく減塩に取り組んでいただきたいと思います。

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量	食物繊維	
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
幼稚園	平均量	453	19.1	14.3	260	64	2.5	192	0.48	0.42	24	1.6	4.1
	基準量	490	15~25	10~16	290	30	2.0	190	0.30	0.30	15	1.5未満	3.0以上
小学校	平均量	644	25.9	19.6	362	86	3.2	257	0.70	0.61	29	2.1	5.2
	基準量	650	21~33	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0未満	4.5以上
中学校	平均量	802	31.5	22.8	400	108	4.2	305	0.91	0.69	37	2.6	6.7
	基準量	830	27~42	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上

朝ご飯は必ず食べてから登校しましょう!