

# 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	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	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	砂糖	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	砂糖			883	24.9	2.2
6 水	ごはん 牛乳		牛乳			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 みずな	にんじん しめじ	砂糖 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	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	砂糖	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 ドレッシング (小麦・大豆・ごま)	コーヒー	635	27.7	2.2
	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 たまねぎ とうもろこし		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)	815	35.0	3.0
8 金	タンツーマン (ソフトメン・タンツーマンスープ)	ぶたにく だいず みそ		にんじん にら 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	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	砂糖	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	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 どうぶ	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	砂糖	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			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	砂糖	油	醤油 酒 こしょう	646	26.5	1.9
	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		ごま ノンエッグ マヨネーズ (大豆)	醤油 酢	813	31.9	2.4
14 木	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	砂糖		かつおだし	429	19.7	1.5
	ごはん 牛乳		牛乳			砂糖	ごま	醤油 みりん 酒	614	25.2	1.9
	とりにくの みそふうみやき おかかあえ	とりにく みそ		にんじん こまつな	はくさい もやし			醤油	761	30.7	2.5
15 金	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	砂糖	油	醤油 酒 かつおだし	422	18.1	1.9
	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			砂糖			600	23.5	2.4
	ささみチーズフライ ごしょくあえ はるさめスープ	とりにく たまご とりにく	チーズ	にんじん こまつな	もやし ねぎ しめじ たけのこ しょうが	砂糖	大豆油 ごま ごま油	こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油 中華だし	768	30.5	3.1
18 月	むぎごはん 牛乳		牛乳			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	砂糖	パンこ ごま油	醤油 塩	635	25.2	1.9
	ナムル	ハム		こまつな にんじん とうもろこし	キャベツ にんにく		ごま油	醤油 塩	812	31.2	2.5
19 火	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	砂糖	油 ごま油	豆板醤 (大豆) 甜麺醤 (大豆・ごま) 中華だし 醤油	437	21.5	1.7
	ごはん 牛乳		牛乳			砂糖			621	27.3	2.2
	ますのみじやき いもがらのきんぴら おおくじけんちんじる	ます みそ あぶらあげ とりにく ゆほ とうぶ みそ		ピーマン パプリカ にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ れんこん ごぼう ごぼう だいこん ほししいたけ ごぼう ねぎ	砂糖	ノンエッグ マヨネーズ (大豆) 油	醤油 かつおだし 醤油 かつおだし	778	36.4	2.9

茨城きたまようWeek

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 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 ふたにく だいす チーズ のり こうやどうふ	生乳 ごまつな にんじん だいこん ごまつな	れんこん しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん だいこん はくさい しめじ きくらげ ねぎ	ごめ さつまいも でんぷん 砂糖 砂糖 もちむぎ	大豆油 ごま	醤油 黒酢 酒 醤油 酢 塩 塩麹 中華だし こしょう 醤油	469	18.8	1.4
21	木	スイーツポテトパン 牛乳 チキンサラダ ぎくらだごボールの トマトに	茨城をたべようWeek とりにく ぎくらだご とりにく ふたにく だいす	牛乳 牛乳 ごまつな にんじん ごまつな にんじん トマト	キャベツ たまねぎ しめじ	ごむぎこ 砂糖 さつまいも じゃがいも パンこ でんぷん 砂糖	マーガリン バター 油	塩 ドレッシング (小麦・大豆) こしょう ソース 塩 ケチャップ ワイン コンソメ (小麦・鶏・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 ハム	牛乳 牛乳 ごまつな にんじん にら	キャベツ たまねぎ きくらげ にんにく	ごむぎこ 油 油 ドレッシング (ごま・大豆・鶏・豚)	塩 がらスープ こしょう 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	ししゃも ぶたにく おきあみ あおさ	牛乳 おきあみ あおさ チンゲンサイ パプリカ ごまつな にんじん ごまつな	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく はくさい ねぎ しょうが	ごめ ごむぎこ ごめこ でんぷん でんぷん 砂糖 油 ごま油	大豆油 油 ごま油	醤油 塩 オイスターソース 魚醤 醤油 酒 中華だし 醤油 塩 こしょう	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	なっとう かまぼこ(たら) ぐきわかめ ぶたにく とうふ	牛乳 ごまつな にんじん ごまつな	きゅうり キャベツ えだまめ はくさい ねぎ えのきたけ	ごめ ごむぎこ ごめこ でんぷん 砂糖 砂糖 砂糖 油	大豆油 オリーブ油 油	たれ(小麦・大豆) からし(りんご) 酢 醤油 醤油 みりん かつおだし	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	さんま さつまあげ だいす (スケトウダラ) とりにく とうふ みそ	牛乳 ひじき ごまつな にんじん さやいんげん ごまつな にんじん ごまつな	ごんにゃく ほししいたけ だいこん ごんにゃく はくさい ねぎ	ごめ 砂糖 砂糖 さつまいも	油	みりん 醤油 魚醤 醤油 みりん かつおだし	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	きなこ まぐろ ぶたにく たまご だいす	牛乳 牛乳 ごまつな にんじん ごまつな にんじん	だいこん きゅうり えだまめ こんにゃく はくさい たまねぎ しょうが もやし	ごむぎこ きび砂糖 ウンタン ごむぎこ 砂糖 マーガリン	マーガリン 大豆油 ごま油	塩 ドレッシング (小麦・大豆) 塩 こしょう 醤油 中華だし	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	とりにく だいす たまご とりにく あぶらあげ	牛乳 ごまつな ごまつな にんじん ほうれんそう	れんこん まいだけ えだまめ だいこん きゅうり はくさい だいこん ねぎ ごぼう	ごめ むぎ 砂糖 でんぷん 砂糖 ごめこ	油 ごま	醤油 酒 みりん 塩 醤油 塩 唐辛子 醤油 かつおだし	431	19.5	1.4

※ 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 kcal	たんぱく質 g	脂 肪 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g	食物繊維 g	
							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！