

令和4年11月分予定献立表（小学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
1	ミルクパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
(火)	だらふバター(2) だいぼとチキンのサラダ ワンダンスープ	たら・おきあみ・あおさ だいず・とり肉 ぶた肉	にんじん・きゅうり・キャベツ・こまつな にんじん・ほうれんそう・ねぎ・もやし・ほししいだけ・しょうが	こむぎこ・でんぷん・さとう・米こ・だいず油 ノンエッグマヨネーズ・だいず油 ワンダン・ごま油	塩 しょうゆ・こしょう・塩 しょうゆ・塩・こしょう・酒
2	ハヤシライス(ごはん) 牛乳	ぶた肉 牛乳	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく	米・じゃがいも・油	デミグラスソース・ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
(水)	こんにゃくサラダ オレンジ		こんにゃく・キャベツ・こまつな・にんじん オレンジ	油・ごま油・さとう	酢・しょうゆ・こしょう
4	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(金)	さんまのかばやき ごぼあえ すいとんじる	さんま 塩こんぶ とり肉	こまつな・にんじん・キャベツ・もやし にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ・だいこん・ほししいだけ	でんぷん・さとう・だいず油 いりごま こむぎこ・やしてんぷん	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ 酒・塩・しょうゆ
7	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	とり肉とたまねぎのスパイシーいため こまつなサラダ わかめスープ	とり肉	たまねぎ・にんじん・にんにく・アスパラガス・エリンギ こまつな・とうもろこし・にんじん・きゅうり・キャベツ わかめ・とうふ・かまぼこ	油・さとう 油・さとう いりごま	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ 酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
8	はちみつパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		こむぎこ・さとう・マーガリン・はちみつ	塩
(火)	ミートボールのトマトに だいこんサラダ なしゼリー	とり肉・だいず きはだまぐろ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム・りんご・トマト・にんにく だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん なしがじゅう	じゃがいも・油・さとう・ラード・パンこ・だいず油・でんぷん 油・だいず油 さとう	ケチャップ・ソース・酒・塩・こしょう・しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう・しょうゆ
9	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	ハンバーグのきのこソースかけ かまぼこのさあえ さつまいもじる	とり肉・ぶた肉 かまぼこ・かつおぶし とうふ	たまねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・こまつな にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	パンこ・でんぷん・さとう・油・こむぎこ さとう さつまいも	こしょう・塩・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ みそ
10	きつねうどん(ソフトめん) 牛乳 肉まん	とり肉・油あげ ぶた肉	にんじん・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・ねぎ・ほししいだけ たまねぎ・だけのこ・しいだけ・しょうが	ソフトめん・油 こむぎこ・さとう・パンこ・でんぷん・ごま油	しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ・塩・こしょう
(木)	げんきサラダ	きはだまぐろ・くきわかめ・かつおぶし	キャベツ・にんじん・きゅうり・とうもろこし	油・さとう・だいず油	酢・しょうゆ・塩・こしょう
11	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(金)	カラフルどぼろ しょうがあえ いかだんごじる	ぶた肉	にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが ほうれんそう・ほししいだけ・にんじん・ねぎ・だけのこ	油・さとう・いりごま でんぷん・さとう・かんしょでんぷん	みそ・しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・塩・酒
14	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	マーボー豆腐 コーンシュウマイ(2) はるさめサラダ	とうふ・ぶた肉 ぶた肉・とり肉・だいず	にんじん・たまねぎ・にら・ねぎ・ほししいだけ・にんにく・しょうが とうもろこし・たまねぎ・キャベツ・しょうが きゅうり・キャベツ・にんじん	油・でんぷん・さとう・ごま油 でんぷん・さとう・こむぎこ・とうもろこしでんぷん はるさめ・さとう・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・みそ・酒 しょうゆ・塩 酢・しょうゆ・こしょう
15	米こパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		こむぎこ・さとう・マーガリン・米こ	塩
(火)	わかさぎかりかりフライ(2) ジャーマンポテト ミネストローネ	わかさぎ(ぎょうらん)	しょうが たまねぎ・にんにく・パセリ にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・セロリー・トマト	みずあめ・さとう・じゃがいも・でんぷん・げん米こ・米こ・油・なたね油・パーム油・だいず油 じゃがいも・油 マカロニ・油	塩・みりん・こしょう 塩・こしょう 塩・こしょう
16	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	ぶた肉のしょうがやき おひだし さといものみぞしる	ぶた肉・かんてん 油あげ	たまねぎ・にんにく・しょうが はくさい・チンゲンサイ・にんじん・きゅうり にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・なしめじ	さとう・油 さといも	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ みそ
17	かんとんめん(ちゅうかめん) 牛乳	ぶた肉・いか 牛乳	にんじん・はくさい・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま油・でんぷん	酒・みりん・塩・こしょう・しょうゆ
(木)	ぼうぎょうざ ちゅうかあえ	ぶた肉・とり肉・だいず	キャベツ・にら・たまねぎ・ねぎ・にんにく・しょうが・こんにゃく こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん・とうもろこし	パンこ・さとう・米油・こむぎこ いりごま・さとう・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩
～ 菅谷東小リクエスト給食 ～					
18	さつまいもカレーライス(ごはん) 牛乳 フロッキーのサラダ アップルコンポート	ぶた肉 牛乳 きはだまぐろ	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・プルーン・りんご フロッキー・キャベツ・きゅうり りんご	米・さつまいも・じゃがいも・油 さとう・油 さとう	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン 酢・塩・こしょう
～ 日本の味めぐり 茨城県 ～					
21	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	さばのしおやき れんこんとヤーコンのきんぴら けんちんじる	さば ぶた肉 とうふ	れんこん・ヤーコン・にんじん・えだまめ こんにゃく・にんじん・だいこん・こほう・ねぎ・ほししいだけ	油・ごま油・さとう・いりごま さといも・油	塩 しょうゆ・とうがらし しょうゆ・酒・みりん
22	こくとうパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご	塩
(火)	つくばどりのチキンカツ ごほうサラダ なかせんトマトとたまごのスープ	とり肉・だいず きはだまぐろ たまご・ぶた肉・とうふ	ごほう・にんじん・きゅうり・とうもろこし トマト・にんじん・たまねぎ・こまつな	パンこ・こむぎこ・さとう・とうもろこしでんぷん・でんぷん・だいず油 すりごま・ノンエッグマヨネーズ 油	塩・こしょう しょうゆ・みりん・塩・とうがらし 塩・しょうゆ・こしょう
24	肉うどん(ソフトめん) 牛乳	ぶた肉・油あげ 牛乳	にんじん・だいこん・ごほう・ほうれんそう・えのきたけ・ねぎ・ほししいだけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん
(木)	だいかくいも からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん	さつまいも・だいず油・さとう・みずあめ・でんぷん・いりごま	しょうゆ しょうゆ・からし
～ ナカマロちゃん給食 ～					
25	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(金)	あつやきたまご にらとキャベツのあえもの こんさいのどぼろに	たまご ぶた肉	にら・キャベツ・もやし・にんじん ごほう・だいこん・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・ほししいだけ・えだまめ・しょうが	さとう・でんぷん・だいず油 さとう・ごま油 さといも・油・さとう・でんぷん	酢・しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・酢・塩 しょうゆ・みりん・酒
28	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(月)	とり肉のからあげ ひじきのいために はくさいのみぞしる	とり肉 ひじき・さつまあげ 油あげ・とうふ	しょうが にんじん・こんにゃく・ほししいだけ はくさい・えのきたけ・ねぎ・にんじん	でんぷん・だいず油 さとう・油	しょうゆ・酒 しょうゆ・みりん みそ
29	コッペパン チョコクリーム 牛乳	スキムミルク かどうだっしれん乳 牛乳		こむぎこ・さとう・マーガリン みずあめ・さとう・とうもろこしでんぷん	塩 カカオマス・ココアパウダー
(火)	あきやさいのチャウダー ツナサラダ	とり肉・とう乳・しろいんげんまめ きはだまぐろ	たまねぎ・はくさい・にんじん・エリンギ・とうもろこし・パセリ・にんにく こまつな・きゅうり・キャベツ	さつまいも・米こ・油 油・だいず油	塩・こしょう 酢・塩・こしょう・しょうゆ
30	ごはん 牛乳	牛乳		米	
(水)	かつおぶしかけ ごうやとうふのたまごとしに ごまあえ	かつおぶし・のり ごうやとうふ・とり肉・たまご	たまねぎ・にんじん・ほししいだけ・グリーンピース ほうれんそう・にんじん・もやし	さとう・とうもろこしでんぷん じゃがいも・油・さとう すりごま・さとう	塩・まっちゃん しょうゆ・みりん しょうゆ

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。
 ※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	659	25.9	17.9	353	3.2	313	0.69	0.60	30	2.1
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満

令和4年11月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料
1	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	とり肉と玉ねぎのスパイシー炒め	とり肉	玉ねぎ・人参・にんにく・アスパラガス・エリンギ	油・砂糖	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・しょうゆ
(火)	小松菜サラダ わかめスープ	わかめ・豆腐・かまぼこ	小松菜・とうもろこし・人参・きゅうり・キャベツ 人参・大根・ねぎ・干しいたけ	油・砂糖 いりごま	酢・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん 牛乳	牛乳		米	
2	さんまのかばやき	さんま		でん粉・砂糖・大豆油	しょうゆ・みりん・酒
	昆布和え すいとん汁	塩昆布 とり肉	小松菜・人参・キャベツ・もやし 人参・白菜・えのきたけ・ねぎ・大根・干しいたけ	いりごま 小麦粉・やしてん粉	しょうゆ 酒・塩・しょうゆ
4	ミルクパン 牛乳	スキムミルク 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	たらふりッター(3) 大豆とチキンのサラダ ワンダンスープ	たら・おきあみ・あおさ 大豆・とり肉 豚肉	人参・きゅうり・キャベツ・小松菜 人参・ほうれん草・ねぎ・もやし・干しいたけ・生姜	小麦粉・でん粉・砂糖・米粉・大豆油 ノンエッグマヨネーズ・大豆油 ワンダン・ごま油	塩 しょうゆ・こしょう・塩 しょうゆ・塩・こしょう・酒
7	ハヤシライス(ごはん)	豚肉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・トマト・にんにく	米・じゃがいも・油	デミグラスソース・ハヤシルウ・ワイン・こしょう・ローリエ
	牛乳 こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト			
8	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	マーボー豆腐 コーンシュウマイ(3) 春雨サラダ	豆腐・豚肉 豚肉・とり肉・大豆	人参・玉ねぎ・にら・ねぎ・干しいたけ・にんにく・生姜 とうもろこし・玉ねぎ・キャベツ・生姜 きゅうり・キャベツ・人参	油・でん粉・砂糖・ごま油 でん粉・砂糖・小麦粉・とうもろこしでん粉 春雨・砂糖・ごま油	トウバンジャン・しょうゆ・みそ・酒 しょうゆ・塩 酢・しょうゆ・こしょう
9	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	豚肉の生姜焼き おひだし さといものみど汁	豚肉・寒天	玉ねぎ・にんにく・生姜 白菜・チンゲンサイ・人参・きゅうり	砂糖・油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ みそ
10	肉うどん(ソフトめん)	豚肉・油揚げ	人参・大根・小松菜・ねぎ・ぶなしめじ	さといも	みそ
	牛乳 大学いも	牛乳	人参・大根・ごぼう・ほうれん草・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・塩・酒・みりん
(木)	辛子和え はちみつパン 牛乳	スキムミルク 牛乳	小松菜・キャベツ・きゅうり・人参	さつまいも・大豆油・砂糖・水あめ・でん粉・いりごま	しょうゆ しょうゆ・辛子 塩
	ミートボールのトマト煮 大根サラダ バナナ	とり肉・大豆 きほだまぐろ バナナ	玉ねぎ・キャベツ・人参・マッシュルーム・りんご・トマト・にんにく 大根・小松菜・きゅうり・人参	じゃがいも・油・砂糖・ラード・パン粉・大豆油・でん粉 油・大豆油	ケチャップ・ソース・酒・塩・こしょう・しょうゆ・みりん 酢・塩・こしょう・しょうゆ
14	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	とり肉の唐揚げ ひじきの炒め煮 白菜のみど汁	とり肉 ひじき・さつま揚げ 油揚げ・豆腐	生姜 人参・こんにゃく・干しいたけ 白菜・えのきたけ・ねぎ・人参	でん粉・大豆油 砂糖・油	しょうゆ・酒 しょうゆ・みりん みそ
15	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	かつおぶしかけ 高野豆腐の卵とし煮 ごま和え	かつお節・のり 牛乳 高野豆腐・とり肉・鶏卵	玉ねぎ・人参・干しいたけ・グリーンピース ほうれん草・人参・もやし	砂糖・とうもろこしでん粉 じゃがいも・油・砂糖 すりごま・砂糖	塩・抹茶 しょうゆ・みりん しょうゆ
16	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	ハンバーグのきのこソースかけ かまぼこの土佐和え さつまいも汁	とり肉・豚肉 かまぼこ・かつお節 豆腐	玉ねぎ・えのきたけ キャベツ・きゅうり・小松菜 人参・大根・こんにゃく・ねぎ	パン粉・でん粉・砂糖・油・小麦粉 砂糖 さつまいも	こしょう・塩・しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ みそ
17	タンタンめん(中華めん)	豚肉	玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・にら・ほうれん草・きくらげ・にんにく・生姜	中華めん・油・練りごま・ごま油・ラー油	トウバンジャン・しょうゆ・みそ
	牛乳 春巻き ナムル	牛乳 豚肉			
(木)	春巻き	豚肉	人参・玉ねぎ・キャベツ・生姜・干しいたけ	大豆油・春雨・でん粉・小麦粉・砂糖・米粉・粉あめ	しょうゆ・みりん・こしょう・塩
	米粉パン 牛乳	スキムミルク 牛乳	小松菜・人参・キャベツ	小麦粉・砂糖・マーガリン・米粉	塩
18	わかさざかりフライ(3) ジャーマンポテト ミネストローネ	わかさざ(魚卵) ソーセージ とり肉	生姜 玉ねぎ・にんにく・パセリ 人参・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・セロリ・トマト	水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・玄米粉・米粉・油・菜種油・パーム油・大豆油 じゃがいも・油 マカロニ・油	塩・みりん・こしょう 塩・こしょう 塩・こしょう
	～ 日本の味めぐり 茨城県 ～				
21	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	さばの竜田揚げ れんこんとヤーコンのきんぴら けんちん汁	さば 豚肉 豆腐	生姜 れんこん・ヤーコン・人参・枝豆 こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	でん粉・砂糖・大豆油 油・ごま油・砂糖・いりごま さといも・油	しょうゆ・みりん しょうゆ・唐辛子 しょうゆ・酒・みりん
～ ナカマロちゃん給食 ～					
22	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	厚焼き卵 にらとキャベツの和え物 根菜のどぼろ煮	鶏卵 豚肉	にら・キャベツ・もやし・人参 ごぼう・大根・人参・玉ねぎ・こんにゃく・干しいたけ・枝豆・生姜	砂糖・でん粉・大豆油 砂糖・ごま油 さといも・油・砂糖・でん粉	酢・しょうゆ・みりん・塩 しょうゆ・酢・塩 しょうゆ・みりん・酒
24	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・ほうれん草・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳 肉まん 元気サラダ	牛乳 豚肉			
(木)	肉まん	豚肉	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・生姜	小麦粉・砂糖・パン粉・でん粉・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
	元気サラダ	きほだまぐろ・くさわかめ・かつお節	キャベツ・人参・きゅうり・とうもろこし	油・砂糖・大豆油	酢・しょうゆ・塩・こしょう
25	黒糖パン 牛乳	スキムミルク 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖	塩
	つくばどりのチキンカツ ごぼうサラダ 那珂産トマトと卵のスープ	とり肉・大豆 きほだまぐろ 鶏卵・豚肉・豆腐	ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし トマト・人参・玉ねぎ・小松菜	パン粉・小麦粉・砂糖・とうもろこしでん粉・でん粉・大豆油 すりごま・ノンエッグマヨネーズ 油	塩・こしょう しょうゆ・みりん・塩・唐辛子 塩・しょうゆ・こしょう
～ 菅谷東小リクエスト給食 ～					
28	さつまいもカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・トマト・ブルーベリー・りんご	米・さつまいも・じゃがいも・油	カレー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳 フロッキーのサラダ アップルコンポート	牛乳 きほだまぐろ			
(月)	フロッキーのサラダ	きほだまぐろ	フロッキー・キャベツ・きゅうり	砂糖・油	酢・塩・こしょう
	アップルコンポート		りんご	砂糖	
29	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	カラフルどぼろ 生姜和え いか団子汁	豚肉	にんにく・生姜・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・生姜 ほうれん草・干しいたけ・人参・ねぎ・たけのこ	油・砂糖・いりごま でん粉・砂糖・かんしょでん粉	みそ・しょうゆ・みりん しょうゆ しょうゆ・塩・酒
30	ごはん 牛乳	牛乳		米	
	豚肉のキムチ炒め 野菜豆腐ナゲット(2) 華風和え	豚肉 豆腐・イトヨリダイ・豆乳・大豆	にんにく・生姜・白菜・きくらげ・にら・人参・ぶなしめじ・たけのこ・ねぎ・白菜キムチ 玉ねぎ・人参・枝豆・とうもろこし キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・生姜	ごま油・砂糖・でん粉 大豆油・砂糖・小麦粉・でん粉 ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・塩 塩・みりん・こしょう しょうゆ・酢・唐辛子

※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容を知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。
※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。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	839	31.4	21.3	380	3.7	379	0.89	0.68	36	2.5
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満