

令和6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
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	すき焼き	ふた肉・とうふ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	しらたき・ふ・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	あつやきたまご	◆あつやきたまご			
(火)	しょうがあげ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが		しょうゆ
	コッパン			コッパン	
	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
台湾献立	さつまいものとう乳シチュー	とり肉・とう乳・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	さつまいも・油・米こ	とりだし・塩・こしょう
	かんてんいりヘルシーサラダ	◆かまぼこ・かんてん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
(水)	たいわんふうとり肉のからあげ	とり肉	しょうが・にんにく	でんぷん・油	しょうゆ・酒・ウーシャンフェン
	はるさめサラダ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう・こま油	酢・しょうゆ・こしょう
	ツツアイトンファータン	とうふ・◆ハム・たまご・あおさ	たまねぎ・チンゲンサイ・にんじん・えのきたけ	でんぷん	とりだし・しょうゆ・塩
	ごはん			米	
(木)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・こまつな・えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	肉まん			◆肉まん	
	ごぼうサラダ	◆まぐろ水煮	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし	ごま・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・みりん・とうがらし
(金)	ごはん			米	
	かんこくのり	◆かんこくのり			
	牛乳	牛乳			
	とうふのちゅうかにナムル	とうふ・ふた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう
(月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかばやき	◆さんまでんぷんつき		油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
	からしあえ		こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん		しょうゆ・からし
(火)	とんじる	ふた肉・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにゃく・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	オムレツのトマトソースがけ	◆オムレツ	たまねぎ・トマト	油・さとう	ケチャップ・ソース・こしょう
(金)	カレーポテト		じゃがいも	油・さとう	塩・こしょう・カレーこ
	おぎいりやさいスープ	とり肉	にんじん・キャベツ・たまねぎ・こまつな・ぶなしめじ・とうもろこし	油・おおむぎ	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
(木)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ふた肉・◆なると	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ
	牛乳	牛乳			
	はるまき	◆はるまき		油	
	パンパンジーサラダ	◆とり肉水煮	きゅうり・こまつな・キャベツ・にんじん・にんにく	さとう・油・ごま・ラー油	しょうゆ・酢
◆ 菅谷東小学校リクエスト給食 ◆					
(金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハンバーグのきのこソースがけ	◆ハンバーグ	たまねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム	油	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
	ブロッコリーのサラダ	◆まぐろ水煮	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり	油・さとう	塩・酢・こしょう
(月)	みだくさんじる	とり肉・油あげ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ・こまつな	油・じゃがいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	なっとう	◆なっとう			
(火)	れんごんのきんぴら	ふた肉	れんごん・にんじん	しらたき・ごま油・さとう	しょうゆ・みりん・とうがらし
	さつまいものみそしる	とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こまつな	さつまいも	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
◆ ナカマロちゃん給食 ◆					
(火)	米コパン			米コパン	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のマーマレードやき	とり肉		◆マーマレード	ワイン・しょうゆ・塩・こしょう
	こまつな・トマト・ドレッシングサラダ	◆まぐろ油つけ	こまつな・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
(月)	にらとたまごのスープ	◆ベーコン・とうふ・たまご	にんじん・たまねぎ・にら・ほししいたけ	じゃがいも・でんぷん・油	しょうゆ・塩・こしょう・とりだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	なっとう	◆なっとう			
◆ 全校一斉いばらき美味しお給食 ◆					
(水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのこみだれかけ	◆さばでんぷんつき	ねぎ・にんにく・しょうが	油・さとう	しょうゆ・酢・酒・とうがらし
	おひたし		こまつな・キャベツ・もやし・にんじん		しょうゆ
(木)	こんにゃくのごまみそしる	とうふ・油あげ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・れんごん・はくさい	ごま・油	かつおだし・こんぶだし
	けんちんうどん(ソフトめん)	ふた肉・とうふ・油あげ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ・ごぼう	ソフトめん・油・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
	牛乳	牛乳			
	きなこ	◆きなこ		さつまいも・油・さとう・みずあめ・でんぷん	しょうゆ
(金)	キャベツとにらのあえもの		キャベツ・にら・もやし・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ハヤシライス(ごはん)	ふた肉	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・ブルー	米・じゃがいも・油	◆デミグラスソース・◆ハヤシルー・ワイン・こしょう・ローリエ
(月)	牛乳	牛乳			
	げんきサラダ	◆とり肉水煮・くわがめ・かつおぶし	こまつな・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	みかん		みかん		
	ごはん			米	
(火)	牛乳	牛乳			
	ふたキムチいため	ふた肉・みそ・かんてん	◆はくさいキムチ・はくさい・たまねぎ・にら・にんにく	ごま油・さとう	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
	ごんがあげ	◆塩ごんが	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり		しょうゆ
	なまあげのみそしる	なまあげ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ぶなしめじ・ねぎ		こんぶだし・かつおだし
(水)	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	ししゃもフリッター(2)	◆ししゃもフリッター(ぎょうら)			
	パンネパジルソース	かんてん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆パジルソース・塩・こしょう
(木)	マゼドアンスープ	◆ハム	にんじん・たまねぎ・だいこん・エリンギ・こまつな	じゃがいも・オリーブ油	とりだし・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ポークカレーライス(ごはん)	ふた肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルー・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン
(金)	牛乳	牛乳			
	かいそうサラダ	◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・こんぶ・くわがめ・かんてん・あかすきのり・しらすのり	にんじん・キャベツ・こまつな	ごま油・さとう	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	ラ・フランスゼリー			◆ラ・フランスゼリー	
	かんとうめん(ちゅうかめん)	ふた肉・いか	はくさい・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが	ちゅうかめん・油・ごま油・でんぷん	酒・とりだし・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
(土)	牛乳	牛乳			
	こまつなまんじゅう(2)	◆こまつなまんじゅう			
	かふうあえ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	ごま油	酢・とうがらし・しょうゆ
	ごはん			米	
(日)	牛乳	牛乳			
	かつおぶしかけ			◆かつおぶしかけ	
	牛乳	牛乳			
	かんこくふう肉じゃが	ふた肉	たまねぎ・にんじん・きくらげ・しょうが・にんにく	じゃがいも・しらたき・油・さとう	トウバンジャン・酒・みりん・コチュジャン・しょうゆ
(月)	チンゲンサイのごますあげ		チンゲンサイ・もやし・キャベツ・にんじん	ごま・さとう	酢・しょうゆ

※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。
 ※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。
 ※◆マークの食品は加工品です。
 ※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
 ※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
 ※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダーなどの副材料を加えたパンもあります。

◆ 今月の地場産物(那珂市産)・・・米、キャベツ、ごぼう、ねぎ、にら、こまつな、トマト、たまご ◆										
	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B1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	657	25.8	17.9	353	3.1	334	0.72	0.62	37	2.2
基準栄養所要量	650	26.8	18.0	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満