

令和6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		
(金)	1 ココアパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ カレーチーズポテト 麦入り野菜スープ	牛乳 ◆オムレツ チーズ とり肉	玉ねぎ・トマト パセリ 人参・キャベツ・玉ねぎ・小松菜・ぶなしめじ・とうもろこし	ココアパン 油・砂糖 じゃがいも 油・大麦 米	ケチャップ・ソース・こしょう 塩・こしょう・カレー粉 とりだし・しょうゆ・塩・こしょう		
	(火)	5 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 辛子和え 豚汁	牛乳 ◆さんまでん粉付き 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 ぶた肉・豆腐・みそ	油・砂糖 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 じゃがいも・こんにゃく・油	しょうゆ・みりん・酒 しょうゆ・辛子 かつおだし・昆布だし		
		6	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳	ぶた肉 牛乳	米・油・じゃがいも	◆カレールー(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉	
			海藻サラダ ラ・フランスゼリー	◆まぐろ水煮・わかめ・つまた・昆布・茎わかめ・寒天・赤ずきのり・白ずきのり	人参・キャベツ・小松菜	ごま油・砂糖 ◆ラ・フランスゼリー	しょうゆ・酢・塩・こしょう
(木)	7 けんちんうどん(ソフトめん) 牛乳 きな粉いも キャベツとにらの和えもの	ぶた肉・豆腐・油揚げ 牛乳 きな粉	人参・大根・小松菜・ねぎ・ごぼう キャベツ・にら・もやし・人参	ソフトめん・油・こんにゃく さつまいも・油・砂糖・水あめ・でん粉 砂糖・ごま油	かつおだし・昆布だし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ しょうゆ・酢		
	◆ 台湾 献立 ◆						
	(金)	8 ミニミルクパン 牛乳 台湾風とり肉のから揚げ 春雨サラダ ツツアダンファータン 台湾バナナ	牛乳 とり肉 豆腐・◆ハム・卵・あおさ	しょうが・にんにく 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 玉ねぎ・チンゲンサイ・人参・えのきたけ バナナ	ミルクパン でん粉・油 春雨・砂糖・ごま油 でん粉	しょうゆ・酒・ウーシャンフェン 酢・しょうゆ・こしょう とりだし・しょうゆ・塩	
(月)		11 ごはん 牛乳 すき焼き 厚焼き卵 しょうが和え	牛乳 ぶた肉・豆腐 ◆厚焼き卵	米 白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが	米 しらたき・か・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	
		◆ 日本の味めぐり 茨城県 ◆					
		(火)	12 ごはん 牛乳 納豆 れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁	牛乳 ◆納豆 ぶた肉 豆腐・みそ	米 れんこん・人参 小松菜・キャベツ・きゅうり・人参 大根・人参・ねぎ・ごぼう・小松菜	米 しらたき・ごま油・砂糖 さつまいも	しょうゆ・みりん・唐辛子 かつおだし・昆布だし
(木)	14 麻婆めん(中華めん) 牛乳 小松菜まんじゅう(2) 華風和え		ぶた肉・豆腐・みそ 牛乳 ◆小松菜まんじゅう	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・干しいたけ・にんにく・しょうが キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	中華めん・油・砂糖・ごま油・でん粉・ラー油 ごま油	酒・とりだし・しょうゆ・トウバンジャン 酢・しょうゆ・唐辛子	
	15		コッパパン チョコクリーム 牛乳		コッパパン ◆チョコクリーム		
			16	さつまいもの豆乳シチュー 寒天入りヘルシーサラダ	とり肉・豆乳・いんげん豆 ◆かまぼこ・寒天	玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	さつまいも・油・米粉 油・砂糖
◆ 菅谷東小学校リクエスト給食 ◆							
(月)	18 ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ ブロッコリーのサラダ 実沢山汁	牛乳 ◆ハンバーグ ◆まぐろ水煮 とり肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム ブロッコリー・キャベツ・きゅうり 人参・大根・ごぼう・ねぎ・小松菜	米 油 油・砂糖 油・じゃがいも・こんにゃく	◆デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン 塩・酢・こしょう かつおだし・昆布だし		
	(火)	19 ごはん かつおふりかけ 牛乳 韓国風肉じゃが チンゲンサイのごま酢和え	牛乳 ぶた肉	米 ◆かつおふりかけ 玉ねぎ・人参・きくらげ・しょうが・にんにく チンゲンサイ・もやし・キャベツ・人参	米 ◆かつおふりかけ じゃがいも・しらたき・油・砂糖 ごま・砂糖	トウバンジャン・酒・みりん・コチュジャン・しょうゆ 酢・しょうゆ	
		◆ 全校一斉いばらき美味しお給食 ◆					
(水)	20 ごはん 牛乳 ぶたキムチ炒め 昆布和え 根菜のごまみそ汁	牛乳 ぶた肉・みそ・寒天 ◆塩昆布 生揚げ・みそ	◆白菜キムチ・白菜・玉ねぎ・にら・にんにく キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり 大根・人参・ねぎ・ごぼう・小松菜	米 ごま油・砂糖	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん しょうゆ かつおだし・昆布だし		
	(木)	21 五目うどん(ソフトめん) 牛乳 肉まん ごぼうサラダ	とり肉・油揚げ 牛乳 ◆まぐろ水煮	人参・大根・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし	ソフトめん・油 ◆肉まん ごま・◆ブンエッグマヨネーズ	かつおだし・昆布だし・しょうゆ・塩・酒・みりん しょうゆ・みりん・唐辛子	
		◆ ナカマロちゃん給食 ◆					
(金)	22 米粉パン 牛乳 とり肉のマーマレード焼き 小松菜のトマトドレッシングサラダ にらと卵のスープ	牛乳 とり肉 ◆まぐろ油揚げ ◆ベーコン・豆腐・卵	玉ねぎ・ぶなしめじ・マッシュルーム 人参・玉ねぎ・にら・干しいたけ	米粉パン ◆マーマレード 油・砂糖 じゃがいも・でん粉・油	ワイン・しょうゆ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう しょうゆ・塩・こしょう・とりだし		
	(月)	25 ハヤシライス(ごはん) 牛乳 元気サラダ みかん	ぶた肉 牛乳 ◆とり肉水煮・茎わかめ・かつお節 みかん	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・ブルーベリー 小松菜・きゅうり・人参・とうもろこし	米・じゃがいも・油 油・砂糖	◆デミグラスソース・◆ハヤシルー・ワイン・こしょう・ローリエ 酢・しょうゆ・塩・こしょう	
		(火)	26 ごはん 韓国のみ 牛乳 豆腐の中華煮 ナムル	◆韓国のみ 牛乳 豆腐・ぶた肉	米 しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・干しいたけ 小松菜・人参・もやし	米 油・砂糖・でん粉・ごま油 ごま・砂糖・ごま油・ラー油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・こしょう しょうゆ・こしょう
			27	ごはん 牛乳 さばの香味だれがけ おひたし 生揚げのみそ汁	牛乳 ◆さばでん粉付き 生揚げ・みそ	ねぎ・にんにく・しょうが 小松菜・キャベツ・もやし・人参 人参・大根・白菜・ぶなしめじ・ねぎ	米 油・砂糖
(木)	28 塩ラーメン(中華めん) 牛乳 春巻き パンパンジーサラダ	ぶた肉・◆なると 牛乳 ◆春巻き ◆とり肉水煮		人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・もやし・にら・きくらげ・にんにく きゅうり・小松菜・キャベツ・人参・にんにく	中華めん・油 油 砂糖・油・ごま・ラー油	塩・こしょう・◆塩ラーメンスープ しょうゆ・酢	
	(金)	29 はちみつパン 牛乳 ししゃもフリッター(2) パンネパザルソース マゼドアンスープ	牛乳 ◆ししゃもフリッター(魚卵) 寒天 ◆ハム	玉ねぎ・にんにく 人参・玉ねぎ・大根・エリンギ・小松菜	はちみつパン マカロニ・油 じゃがいも・オリーブ油	◆パザルソース・塩・こしょう とりだし・塩・こしょう	

※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「卵」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いません。
 ※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、卵

	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	821	31.4	20.9	394	3.9	389	0.92	0.72	44	2.7
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