

# 令和7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	
4 (火)	はちみつパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ ベンバジルソース むぎいりやさいスープ	牛乳 ◆オムレツ ◆ベーコン・かんてん とり肉	たまねぎ・トマト たまねぎ・にんにく にんじん・たまねぎ・こまつな・どうもろこし	油・さとう マカロニ・油 油・じゃがいも・おおむぎ	ケチャップ・ソース・こしょう ◆バジルソース・塩・こしょう とりだし・しょうゆ・塩・こしょう	
	ポークカレーライス(ごはん) 牛乳 ひじきのサラダ グレープフルーツ	ぶた肉 牛乳 ひじき・◆とり肉水煮	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーン・りんご きゅうり・キャベツ・どうもろこし グレープフルーツ	米・油・じゃがいも さとう・油・ごま油	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン しょうゆ・酒・酢・こしょう	
	マーポーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あんまん プロッコリーのサラダ	とうふ・ぶた肉・みそ	たまねぎ・にんじん・ねぎ・こまつな・にら・ほしいたけ・にんにく・しょうが	ちゅうかめん・油・さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 ◆あんまん 油・さとう	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ	
	ごはん 牛乳 さんまのかばやき しようがあえ みだくさんじる	牛乳 ◆さんまでんぶんつき		米 油・さとう		
7 (金)	ツナサンド(きりこみコッペパン) 牛乳 こんさいのブラウンシチュー ラ・フランスゼリー	◆まぐろ油づけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	コッペパン・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう	
	牛乳 こんさいのブラウンシチュー ラ・フランスゼリー	牛乳 ぶた肉・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・れんこん・エリンギ・プロッコリー・トマト・にんにく	油・じゃがいも・米こ	◆ビーフシチュールウ・◆デミグラスソース・ケチャップ・こしょう ◆ラ・フランスゼリー	
	ごはん 牛乳 すきやき ししゃものからあげ(1・2・2) こんがあえ	牛乳 ぶた肉・とうふ ◆ししゃものからあげ(ぎょらん) ◆塩こんぶ	はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ・ほしいたけ キャベツ・こまつな・きゅうり	米 しらたき・ふ・油・さとう 油		
14 (金)	ごはん 牛乳 ブルゴギ 塩ナムル トックスープ	牛乳 ぶた肉・かんてん	しょうが・にんにく・たまねぎ・にら・ぶなしめじ・りんご キャベツ・にんじん・きゅうり・もやし	油・さとう・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ ◆塩ちゅうかドレッシング とりだし・しょうゆ・塩・酒・こしょう	
	ごはん 牛乳 なつとう れんこんのきんぴら さつまいもじる	牛乳 ◆なつとう ぶた肉 とり肉・とうふ・みそ	えのきたけ・にんじん・ねぎ・こまつな・きくらげ れんこん・にんじん にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい	トック・油 米 しらたき・油・さとう・ごま さつまいも・油		
	米こパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ こまつなサラダ なかさんたまごのスープ	牛乳 ◆つくばどりのチキンカツ ◆まぐろ油づけ たまご・◆ソーセージ		米こパン 油 油・さとう 油・じゃがいも		
✿ ナカマロちゃん給食 ✿						
18 (火)	米こパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ こまつなサラダ なかさんたまごのスープ	牛乳 ◆つくばどりのチキンカツ ◆まぐろ油づけ たまご・◆ソーセージ		米こパン 油 油・さとう 油・じゃがいも		
	✿ 日本の味めぐり 茨城県 ✿					
	19 (水)	ガパオライス(ごはん) 牛乳 カラフルサラダ はるさめスープ	ぶた肉・だいす 牛乳 あかバブリカ・きバブリカ・きゅうり・キャベツ とり肉	にんにく・しうが・たまねぎ・れんこん・にんじん・ピーマン にんじん・にんじん・にんじん あかバブリカ・きバブリカ・きゅうり・キャベツ はくさい・にんじん・ねぎ・にら・ほしいたけ	米・油・さとう 油 油・さとう 油・はるさめ・ごま油	酒・塩・◆オイスター・ソース・しょうゆ・◆バジルソース・とうがらし 酢・塩・こしょう さとう・ごま油 とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	✿ 全校一齊いばらき美味しお給食 ✿					
20 (木)	ごもくうどん(ソフトめん) 牛乳 だいがくいも キャベツとにらのあえもの	ぶた肉・油あげ 牛乳	だいこん・にんじん・こまつな・ねぎ・ごぼう・ほしいたけ キャベツ・にら・もやし・にんじん	ソフトめん・油 さつまいも・油・さとう・水あめ・でんぶん・ごま さとう・ごま油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・みりん・酒・塩 しょうゆ しょうゆ・酢	
	ごはん 牛乳 なまあげとキムチのいためもの	牛乳		米		
	わかさぎフリッター(2) だいこんサフ	ぶた肉・なまあげ ◆わかさぎフリッター(ぎょらん) ◆まぐろ油づけ	たまねぎ・もやし・にら・ぶなしめじ・にんじん・はくさい・◆はくさいキムチ だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん	さとう・ごま油 油	酒・しょうゆ 酢・塩・こしょう・しょうゆ	
21 (金)	こくとうパン 牛乳 チリビーンズ かんてんいりヘルシーサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいす ◆まぐろ油づけ・かんてん		こくとうパン じやがいも・油・さとう 油・さとう		
	25 (火)	牛乳 チリビーンズ かんてんいりヘルシーサラダ ヨーグルト	牛乳 いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいす キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	じやがいも・油・さとう 油・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう 酢・しょうゆ・塩・こしょう
	26 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのからあげ からしあえ わかめスープ	牛乳 とり肉 しょうが こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん にんじん・チングンサイ・もやし・えのきたけ・ねぎ	米 でんぶん・油 ごま油・ごま	酒 しょうゆ・からし とりだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう	
	✿ 頼田小学校リクエスト給食 ✿					
27 (木)	たいわんラーメン(ちゅうかめん) 牛乳 あげきょうさ(2) かかうあえ	ぶた肉 牛乳 ◆きょうざ ◆まぐろ油づけ	にんにく・しうが・たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・チングンサイ・にら・きくらげ キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しうが	ちゅうかめん・油・ごま油 油 さとう・ごま油	トウバンジャン・とりだし・◆しょうゆラーメンスープ・しょうゆ・酒・こしょう 油 しょうゆ・酢	
	28 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそに ごぼうサラダ きのこじる	牛乳 ◆さばのみそ煮 ◆まぐろ水煮	ごぼう・にんじん・きゅうり・とうもろこし ごぼう・にんじん・こまつな・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・ほしいたけ	米 ごま・◆ノンエッグマヨネーズ 油	酒 しょうゆ・みりん・とうがらし かつおだし・こんぶだし・塩・酒・こしょう
✿ 台湾献立 ✿						

※材料の都合により献立を変更する場合も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、米粉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、ごぼう、ねぎ、こまつな、だいこん、さつまいも、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	644	26.8	18.2	363	3.6	305	0.70	0.60	37	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