

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			はちみつパン	
	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
	ペンネバジルソース	◆ベーコン・かんでん	たまねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆バジルソース・塩・こしょう
5 (水)	むぎいりやさいスープ	とり肉	にんじん・たまねぎ・こまつな・とうもろこし	油・じゃがいも・おおむぎ	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)	ぶた肉	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	米・油・じゃがいも	◆カレーウ(2種類)・ソース・ワイン
	牛乳	牛乳			
	ひじきのサラダ	ひじき・◆とり肉水煮	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	さとう・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
6 (木)	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
	マーボーめん(ちゅうかめん)	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	酒・トウバンジャン・とりだし・しょうゆ
	牛乳	牛乳			
	あんまん			◆あんまん	
7 (金)	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	酢・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかばやき	◆さんまでんぶんつき		油・さとう	しょうゆ・みりん・酒
11 (火)	しょうがあげ		もやし・キャベツ・きゅうり・にんじん・しょうが		しょうゆ
	みだくさんじる	ぶた肉・とうふ・こんぶ・みそ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
	ツナサンド(きりこみコッパパン)	◆まぐろ油づけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	コッパパン・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
12 (水)	こんさいのブラウンシチュー	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・ブロッコリー・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			◆ラ・フランスゼリー	
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
14 (金)	すぎやき	ぶた肉・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
	ししゃものからあげ(1・2・2)	◆ししゃものからあげ(ぎょうらん)		油	
	こんぶあえ	◆塩こんぶ	キャベツ・こまつな・きゅうり		しょうゆ
	ごはん			米	
17 (月)	牛乳	牛乳			
	なっとう	◆なっとう			
	れんこんのきんぴら	ぶた肉	れんこん・にんじん	しらたき・油・さとう・ごま	しょうゆ・みりん・とうがらし
	さつまいもじる	とり肉・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ねぎ・はくさい	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
★ ナ カ マ ロ ち ゃ ん 給 食 ★					
18 (火)	米こパン			米こパン	
	牛乳	牛乳			
	つくばどりのチキンカツ	◆つくばどりのチキンカツ		油	
	こまつなサラダ	◆まぐろ油づけ	こまつな・もやし・にんじん	油・さとう	酢・塩・こしょう
19 (水)	なかしさんたまごのスープ	たまご・◆ソーセージ	にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	油・じゃがいも	塩・しょうゆ・とりだし・こしょう
	ごはん				
	牛乳	牛乳			
	カラフルサラダ		あかパプリカ・きパプリカ・きゅうり・キャベツ	油	酢・塩・こしょう
20 (木)	はるさめスープ	とり肉	はくさい・にんじん・ねぎ・にら・ほししいたけ	油・はるさめ・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん				
	牛乳	牛乳			
	だいがくいも				
21 (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			
	なまあげとキムチのいためもの	ぶた肉・なまあげ	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	さとう・ごま油	酒・しょうゆ
25 (火)	わかさぎフリッター(2)	◆わかさぎフリッター(ぎょうらん)			
	だいこんサラダ	◆まぐろ油づけ	だいこん・こまつな・きゅうり・にんじん	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ
	こくとうパン			こくとうパン	
	牛乳	牛乳			
26 (水)	チリビーンズ	いんげんまめ・ぶた肉・◆ベーコン・だいず	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	じゃがいも・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
	かんてんいりヘルシーサラダ	◆まぐろ油づけ・かんでん	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
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん				
★ 額 田 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
27 (木)	牛乳	牛乳			
	たいわんラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・ねぎ・チンゲンサイ・にら・きくらげ	ちゅうかめん・油・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
	あげぎょうざ(2)	◆ぎょうざ		油	
	かふうあえ	◆まぐろ油づけ	キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
28 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのみそに	◆さばのみそ煮			
	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
29 (土)	きのこじる	とり肉・油あげ	はくさい・にんじん・こまつな・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・ほししいたけ	油	かつおだし・こんぶだし・塩・酒・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、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	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