

令和7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

	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
(火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ブルコギ	豚肉・寒天	しょうが・にんにく・玉ねぎ・にら・ぶなしめじ・りんご	油・砂糖・ごま油	コチュジャン・酒・しょうゆ
	塩ナムル		キャベツ・人参・きゅうり・もやし		◆塩中華ドレッシング
5	トックスープ	とり肉・豆腐	えのきたけ・人参・ねぎ・小松菜・さくらげ	トック・油	とりだし・しょうゆ・塩・酒・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかば焼き	◆さんまでん粉付き		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
(水)	しょうが和え		もやし・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが		しょうゆ
	実沢山汁	豚肉・豆腐・昆布・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	かつおだし・こんぶだし
✽ 台湾 献 立 ✽					
(木)	台湾ラーメン(中華めん)	豚肉	にんにく・しょうが・玉ねぎ・もやし・人参・ねぎ・チンゲンサイ・にら・さくらげ	中華めん・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
	牛乳	牛乳			
	揚げぎょうざ(2)	◆ぎょうざ		油	
	華風和え	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・しょうが	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
7	台湾バナナ		バナナ		
	ツナサンド(切り込みコッパパン)	◆まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・人参・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			
	根菜のブラウンシチュー	豚肉・いんげん豆	玉ねぎ・人参・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・米粉	◆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
11	ラ・フランスゼリー			◆ラ・フランスゼリー	
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ずき焼き	豚肉・豆腐	白菜・人参・えのきたけ・ねぎ・干しいいたけ	しらたき・ふ・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
(火)	ししゃものから揚げ(2)	◆ししゃものから揚げ(魚卵)		油	
	昆布和え	◆塩昆布	キャベツ・小松菜・きゅうり		しょうゆ
12	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・しょうが・トマト・プルーン・りんご	米・油・じゃがいも	◆カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	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	砂糖・油・ごま油	しょうゆ・酒・酢・こしょう
	グレープフルーツ		グレープフルーツ		
✽ ナカマロちゃん給食 ✽					
14	米粉パン			米粉パン	
	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	
	小松菜サラダ	◆まぐろ油漬け	小松菜・もやし・人参	油・砂糖	酢・塩・こしょう
(金)	那珂市産卵のスープ	卵・◆ソーセージ	人参・玉ねぎ・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			米	
	牛乳	牛乳			
	生揚げとキムチの炒め物	豚肉・生揚げ	玉ねぎ・もやし・にら・ぶなしめじ・人参・白菜・◆白菜キムチ	砂糖・ごま油	酒・しょうゆ
(月)	わかさぎフリッター(3)	◆わかさぎフリッター(魚卵)			
	大根サラダ	◆まぐろ油漬け	大根・小松菜・きゅうり・人参	油	酢・塩・こしょう・しょうゆ
✽ 日本 の 味 め ぐ り 茨 城 県 ✽					
18	ガパオライス(ごはん)	豚肉・大豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン	米・油・砂糖	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
	牛乳	牛乳			
	カラフルサラダ		赤パプリカ・黄パプリカ・きゅうり・キャベツ	油	酢・塩・こしょう
	春雨スープ	とり肉	白菜・人参・ねぎ・にら・干しいいたけ	油・春雨・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
19	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	納豆	◆納豆			
	れんこんのきんぴら	豚肉	れんこん・人参	しらたき・油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・唐辛子
(水)	さつまいも汁	とり肉・豆腐・みそ	人参・大根・ねぎ・白菜	さつまいも・油	かつおだし・こんぶだし
20	肉みそうどん(ソフトめん)	豚肉・みそ	しょうが・人参・たけのこ・干しいいたけ・もやし・小松菜・ねぎ	ソフトめん・油・ごま	酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・こんぶだし
	牛乳	牛乳			
	しゅうまい(2)	◆しゅうまい			
	ポテトと豆のサラダ	◆まぐろ油漬け・大豆	きゅうり・人参	じゃがいも・砂糖◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう
21	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
	チリビーンズ	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆	人参・玉ねぎ・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・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
(金)	ヨーグルト	ヨーグルト			
✽ 額 田 小 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ✽					
25	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉のから揚げ	とり肉	しょうが	でん粉・油	しょうゆ・酒
	辛子と和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
(火)	わかめスープ	豆腐・わかめ・◆ハム	人参・チンゲンサイ・もやし・えのきたけ・ねぎ	ごま油・ごま	とりだし・しょうゆ・酒・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばのみそ煮	◆さばのみそ煮			
26	ごぼうサラダ	◆まぐろ水煮	ごぼう・人参・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・唐辛子
	きのこ汁	とり肉・油揚げ	白菜・人参・小松菜・ねぎ・ぶなしめじ・えのきたけ・干しいいたけ	油	かつおだし・こんぶだし・塩・酒・しょうゆ
27	マーボーめん(中華めん)	豆腐・豚肉・みそ	玉ねぎ・人参・ねぎ・小松菜・にら・干しいいたけ・にんにく・しょうが	中華めん・油・砂糖・でん粉・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	
	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・砂糖	酢・塩・こしょう
28	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	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	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・寒天	玉ねぎ・にんにく	マカロニ・油	◆バジルソース・塩・こしょう
(金)	麦入り野菜スープ	とり肉	人参・玉ねぎ・小松菜・とうもろこし	油・じゃがいも・大麦	とりだし・しょうゆ・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、小松菜、さつまいも、大根、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 <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	813	33.0	21.1	400	5.0	353	0.90	0.68	44	2.6
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